

Inka Heinonen

ELÄMÄNTAPAMUUTOSPROJEKTI MIKKELIN KAUPUNGIN NUORTEN TYÖPAJOILLA

Opinnäytetyö

Bachelor of Social Services

Sosionomi (AMK)

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (amk)
Tekijä/Tekijät	Inka Heinonen
Työn nimi	Elämäntapamuutosprojekti Mikkelin kaupungin nuorten työpajoilla
Toimeksiantaja	Mikkelin kaupungin nuorten työpajat
Vuosi	2022
Sivut	39 sivua
Työn ohjaaja	Eija Karjalainen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mikkelin kaupungin nuorten työpajat. Nuorten työpajoilla kehitettiin sisäinen elämäntapamuutosprojekti, johon työpajan valmentautajat osallistuivat yhdessä työ- ja yksilövalmentajien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia elämäntapamuutosprojektin vaikutuksia projektiin osallistuvien valmentautujien hyvinvointiin. Tärkein tutkimuksellinen näkökulma oli, mikä oli osallistuneiden käsitys muutoksesta ja mikä muutokseen johti – palkitsevuus, motivaatio vai vertaistuki.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa elämäntapamuutosprojektin vaikutuksesta valmentautujien hyvinvointiin sekä kerätä tietoa projektin onnistumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että saadusta tiedosta on hyötyä toimeksiantajalle elämäntapaohjauksen kehittämiseksi työpajoilla. Toimeksiantaja saa tietoa siitä, miten nuoret itse ovat kokeneet projektin vaikutuksen ja mitä nuoret itse pitävät tärkeinä muutokseen vaikuttavina tekijöinä.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut tapahtuivat ryhmä-, pari- tai yksilöhaastatteluna. Yhteensä haastateltiin kahdeksaa projektiin osallistunutta valmentautujaa kolmena eri kertana.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee työpajatoimintaa, syrjäytyneiden nuorten aikuisten hyvinvointia, elämäntapamuutosta yleisesti, motivaatiota sekä vertaistuen merkitystä.

Opinnäytetyön tuloksena oli valmentautujien positiivinen kokemus elämäntapamuutosprojektista. Projekti lisäsi tietoa hyvistä elämäntavoista sekä tuki omia hyviä elämäntapoja. Onnistumisen kokemukset, yhdessä tekeminen sekä ohjaajien mukana oleminen motivoivat osallistumaan projektiin. Osallistumista helpotti myös se, että osallistuminen oli vapaaehtoista. Palkinnot eivät toimineet motivaattorina osallistua projektiin. Valmentautajat olivat sitä mieltä, että olisivat kaivanneet elintapaohjausta enemmän.

Asiasanat: elintapaohjaus, elämäntapamuutos, motivointi, nuorten työpajatoiminta, teemahaastattelu

Degree title	Bachelor of Social services
Author (authors)	Inka Heinonen
Thesis title	Lifestyle change project at youth workshops
Commissioned by	Mikkelin kaupungin nuorten työpajat
Time	2022
Pages	39 pages
Supervisor	Eija Karjalainen

ABSTRACT

This thesis was commissioned by the youth workshops of the city of Mikkelä. At the Youth Workshops we developed an internal project for changing lifestyles. The participants took part in the project with the instructors. The goal of the thesis was to research the effects the project had on participants' wellbeing. The most important research point of view was to find out the participant's perception of the change and what led up to it; Reward, Motivation and Peer support.

The purpose of the thesis was to produce information about the effect of the project on the well-being of the participants and to gather information about the success of the project. The goal of the thesis was that the obtained information would be useful for the commissioner in the development of lifestyle guidance in workshops. The commissioner also received information about how the participants have experienced the impact of the project and what they consider important factors affecting change.

The thesis used thematic interview as a research method. The interviews were conducted as group, in pairs or individually. In total eight participants taking part in the project were interviewed on three separate occasions.

The theoretical reference framework of the thesis covers workshop the well-being of marginalized participants' lifestyle changes in general, motivation and the importance of peer support.

The result of the thesis was the participant's positive experience of the lifestyle change project. The project brought up knowledge about healthy habits and supported individual's good lifestyle. Experiences of success co-operating and the instructors being involved to motivate and to participate in the project. Participation was made easier by it being voluntary. Rewards didn't act as a motivator to participate in the project. The participants would have wanted more guidance into lifestyle changes.

Keywords: lifestyle guidance, lifestyle change, motivation, youth workshop activity, theme interview

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	8
2.1	Nuoruuden kehitystehtävät	8
2.2	Nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä.....	9
2.3	Elintavat ja syrjäytyminen	10
3	TYÖPAJATOIMINTA	12
3.1	Työpajatoiminnan merkitys ja vaikuttavuus	12
3.2	Mikkelin kaupungin nuorten työpajat.....	16
4	ELÄMÄNTAPAMUUTOS.....	17
4.1	Muutosvaihemalli elämäntapamuutoksessa	18
5	MOTIVAATIO ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA	23
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	25
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	26
7.1	Aineiston hankinta	26
7.2	Haastattelun analysointi.....	27
7.3	Ryhmähaastattelu.....	28
8	TULOKSET.....	29
8.1	Elämäntapamuutosprojektin vaikutukset elämäntapoihin	29
8.2	Vertaistuen merkitys	31
8.3	Palkkioiden merkitys	32
8.4	Ohjauksen merkitys	34
8.5	Projektin kehittämistarpeet	35
9	POHDINTA	36
9.1	Tulosten pohdinta	36
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	38
9.3	Työn merkitys toimeksiantajalle ja omalle ammatilliselle kasvulle	38

LÄHTEET.....40

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

Liite 2. Tutkimustiedote

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Mikkelin kaupungin nuorten työpajat. Nuorten työpajoilla on kehitelty sisäinen elämäntapamuutosprojekti, johon osallistuvat valmentautujat ja valmentajat yhdessä. Projektin nimi on Tuskien taival – hyvä minä, osa 1. Projekti toteutui syksystä 2021 kevääseen 2022 asti. Nuorten työpajoilla on alkanut tämän jälkeen Tuskin taival osa 2, joka on toteutukseltaan erilainen kuin aiempi. Tuskien taival osa 1 –projektin tavoitteena on saada yksilöllistä hyötyä elämäntapamuutoksista ja samalla muutokset vaikuttavat koko yhteisöön. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia elämäntapaprojektin vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Tärkein tutkimuksellinen näkökulma on, mikä on osallistuneiden käsitys muutoksesta ja mikä muutokseen johti – palkitsevuus, motivaatio, vertaistuki?

Nuoret saivat itse päättää projektin nimen. Työpajan seinällä oli kartta Mikkelistä Ivalon Vasatokkaan. Jokainen osallistuja kirjoitti aluksi oman pienen tavoitteen, missä asiassa haluaisi muutosta; esim. "juon enemmän vettä, nukun tunnin enemmän, syön karkkia viikonloppuisin". Tavoitteet olivat hyvin pieniä ja helppoja saavuttaa. Kun pääsi omaan tavoitteeseen, henkilö laittoi tarran matkan varrella taululla olevaan karttaan eli "matoon", ja kun tarroja kertyi esim. Mikkelin ja Kuopion välille tarpeeksi, osallistujat saivat palkinnon tiettyissä päätepisteissä. Mukaan tuli yhteisöllinen hyöty. Jokainen valmentautuja sai osallistua palkintoon, vaikka ei ehdottanut omia elämäntapamuutoksia. Mitä enemmän siis tarroja kerättiin, sitä enemmän saatiin yhteisiä palkintoja. Mukana projektissa oli työpajan henkilökuntaa sekä reilu parikymmentä nuorta; tarkkaa osallistujamäärää on hankala määrittää, sillä osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tavoitteet merkittiin nimettömästi. Osallistuvat nuoret ovat iältään 18–29-vuotiaita.

Halusin tehdä opinnäytetyön Mikkelin kaupungin nuorten työpajoille, sillä tein opintoihin liittyvän harjoittelun työpajalla ja sain sieltä palkallisen sijaisuuden harjoittelun jälkeen. Ehdin harjoittelun ja työn aikana tutustua valmentautujiin ja henkilökuntaan. Lisäksi osallistuin Tuskien taival osa 1 –projektiin opintoihin liittyvän harjoittelun aikana. Elämäntapamuutosprojekti kiinnosti minua aiheena, sillä olen tehnyt aiemman työuran ravintola-alalla ja olen aiemmalta

koulutukseltani restonomi. Olen opiskellut ravitsemukseen ja elämäntapamuu-
tokseen liittyviä opintojaksoja, joten aihe kiinnosti minua henkilökohtaisesti.

Nuorten hyvinvointi on parantunut Suomessa 2000-luvulla. Valtaosa nuorista
voi hyvin, kun tarkastellaan terveyttä, koulutusta, toimeentuloa, työllistymistä
ja vapaa-aikaa (Thl 2022). Huolestuttavaa on väestöryhmien välisten hyvin-
vointierojen kasvu ja yhä useampi koulutuksen tai työelämän ulkopuolella
oleva nuori on vaarassa syrjäytyä (Rotko ym. 2011). Heikossa sosioekonomi-
sessa asemassa olevilla nuorilla on muita nuoria enemmän ongelmia tervey-
dessä ja hyvinvoinnissa. Varhaisen tuen tarjoaminen ja järjestäminen tukevat
nuorten normaalia kehitystä ja hyvinvointia sekä estävät ongelmien vaikeutu-
mista ja ylisukupolvistumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia, kuten nukkuminen, liikunta ja ravit-
semus. Ennaltaehkäisevän lääketieteen näkökulmasta fyysinen passiivisuus,
huono ruokavalio, tupakka ja alkoholit ovat suurimpia sairauksien aiheuttajia.
Nämä yhdessä aiheuttavat 42 prosenttia vuosittaisista kuolemantapauksista.
Lisäksi huonot elämäntavat lisäävät vuotuisia terveydenhoidon kustannuksia.
Alhainen fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan kaikkein yleisin riskitekijä pitkä-
aikaisissa sairauksissa. Viime vuosikymmeninä ihmisten aktiivisuus ja liikun-
nan määrä on vähentynyt. Nykyihmisten toimintaympäristö on muuttunut fyysi-
sestä passiiviseksi, ja päivittäinen arki/hyötyliikunta on vähentynyt huomatta-
vasti. Istumatyö on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana ruutuajan lisään-
tyessä. Liiallinen istuminen on terveysriski – se edesauttaa muun muassa lii-
kalahavuutta, aiheuttaa muita kroonisia sairauksia kuten diabetesta, sydän- ja
verisuonitauteja sekä lisää riskiä sairastua rinta- ja paksusuolisyöpään. (Mid-
delkamp 2018.)

Opinnäytetyön aihe on tällä hetkellä ajankohtainen, sillä covid-19-viruksen ai-
heuttama maailmanlaajuinen pandemia on vaikuttanut hyvinvointiimme. Suo-
messä covid-19-pandemia alkoi maaliskuussa 2020, jonka seurauksena
Suomi oli poikkeustilassa ja ensimmäisiä rajoitustoimenpiteitä asetettiin. Ko-
rona näyttäytyi nuorten elämässä etäopetuksena, sosiaalista elämää laajem-
min koskevin rajoituksina sekä harrastustoimintaa rajoitettiin. Voidaan siis to-
deta, että koronapandemia on laajasti vaikuttanut nuorten elämään ja teki ar-
jesta poikkeuksellista. Vaikutuksia voi tarkastella niin koulutuksen, työelämän,

sosiaalisten suhteiden, harrastusten, asumisen, väkivallan ja päihteiden sekä mielenterveyden kautta. Lisäksi yhteiskunnassamme vallitsee ”hyvinvointibuumi”. Sosiaalinen media vaikuttaa hyvinvointikäsitteisiimme, muun muassa ulkonäön suhteen. Oman hyvinvoinnin seuraamisen tueksi markkinoille on tul-
lut muuan muassa älykelloja ja -sormuksia, joiden avulla voi seurata päivän askelmäärää, unen määrää ja laatua, sykettä ja valittavissa on erilaisia urheilohjelmia. (Allianssi s.a.)

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Suomessa 18 vuotta täyttänyt henkilö on lain mukaan täysi-ikäinen. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruus (noin 12–14-v), keskinuoruus (15–17-v) ja myöhäisnuoruus (18–22-v). Nuoruudessa tapahtuu muutoksia niin fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kasvussa ja kehityksessä. Nuoruudessa koetaan muutoksia suhteessa omiin vanhempiin, kavereihin sekä omaan persoonaan ja seksuaalisuuteen. Nuoruuden kehitys alkaa puberteetista ja varhaisnuoruudessa koetaan nopeiden fyysisten muutoksen vuoksi tunnekuohuja, jotka vaikuttavat mielialaan, käytökseen ja ihmissuhteisiin. Keskinuoruudessa tunnekuohut tasoittuvat ja nuori pystyy hallitsemaan impulsiivista käytöstä ja suunnittelemaan toimintaansa. Myöhäisnuoruudessa luonteenpiirteet ja käyttäytyminen alkavat tasaantua. Nuoret alkavat kiinnostua ympäröivästä yhteiskunnasta aktiivisemmin. (Thl s.a.)

Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana nuoruudesta aikuisikään asti. Etenkin ne aivoalueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn sekä oman toiminnan vaativampaan suunnitelmalliseen ohjaukseen, kehittyvät aikuisikään asti. Nuorten aivot ovat herkempiä ulkoisten ärsykkeiden haitallisiin vaikutuksiin, kuten päihteille, kuin aikuisella. Nuoruusiän kehitys on yksilöllistä ja erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista tukea – joku tarvitsee apua itsenäistymiseen, joku suojelua vaaroilta. (Thl s.a.)

Nurmen (2019) mukaan siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen tapahtuu 17–22 ikävuosina, jolloin nuoruudelle tyypillinen elämänrakenne väistyy. Varhais-
aikuisuuden vaiheessa (22–28-v) aletaan rakentaa aikuisen elämäntapoja sekä tehdään perusvalintoja, jotka vaikuttavat elämän suuntaan. Suomessa

valtio tukee nuorten itsenäistymistä vanhemmista rahoittamalla opiskelua ja kotoa pois muuttamista. Eriksonin (1978) psykososiaalisen kehitysteorian mukaan persoonallisuuden kehitys jatkuu syntymästä vanhuuteen kahdeksan eri kehitysvaiheen kautta. Nämä vaiheet muovaavat ihmisen identiteettiä. Eriksonin (1978) mukaan identiteetikriisi on osa nuoruusiän kehitystehtävää. Nuoruudessa odotetaan, että nuorena valitaan ammatti ja elämäkumppani sekä sitoudutaan tiettyihin valintoihin ja arvoihin. Eriksonin (1978) mielestä identiteetti on pysyvää ja vakaata. ”Subjektiiivinen kokemus ja ulospäin näkyvä vaikutelma samana pysymisestä ja jatkuvuudesta sekä usko jonkin jaetun maailmankuvan samana pysymiseen ja jatkuvuuteen“.

2.2 Nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä

Nuorten hyvinvointi on parantunut 2000-luvulla Suomessa. Suurimmalla osalla nuorista ei ole ongelmia koulutuksen, työllisyyden, terveyden, toimeentulon ja vapaa-ajan suhteen. Kuitenkin tilastojen mukaan noin 3–10 prosentille nuorista on kasaantunut syrjäytymisen tai huono-osaisuuden riskejä. Nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä ovat: matala koulutus, pitkäaikaistyöttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat sekä toimeentulo-ongelmat. Myös perheiden ja lapsuuden ongelmat voivat vaikeuttaa nuorten pärjäämistä, vaikka lapsuuden olosuhteilla ei nähdä olevan suoraa vaikutusta aikuiselämän ongelmiin. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret voivat tulla myös perheestä, jossa ei ole ollut ongelmia. (Thl 2022.)

Vanhempien hyvinvoinnin ongelmat voivat siirtyä seuraaville sukupolville tai jatkua lasten elämässä. Tällöin puhutaan huono-osaisuuden ylisukupolvisuudesta. Vanhempien työttömyys, toimeentulovaikeudet, asumisen ongelmat, mielenterveys- ja päihdeongelma, terveyshuolet, jatkuvat riidat ja avioero sekä väkivaltaisuus voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten myöhempään hyvinvointiin. Kansainvälisten tutkimusten mukaan lapsista ja nuorista noin 20–25 prosenttia elää perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa edellyttävä päihde- tai mielenterveysongelma. Mielenterveysongelmien ylisukupolvinen periytyminen johtuu osittain geneettisestä ja biologisesta perusta. Ongelmat heijastuvat perheen ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen ja lasten mielenterveyteen. Vanhempien mielenterveysongelmat lisäävät lasten riskiä sairastua vakavammin, pitkäkestoisemmin ja monimuotoisemmin. (Thl 2022.)

OECD:n eli Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö julkaisi syksyllä 2016 vuosittaisen julkaisun ”Education at a Glance”. Julkaisussa huomioitiin työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten (ns. NEET-nuoret, neither in employment nor in education or training) suurentuneeseen ja kansainvälisesti korkeaan osuuteen Suomessa. OECD:n julkaisun mukaan vuonna 2015 koulutuksen ja työn ulkopuolella oli yli 18 prosenttia 20–24-vuotiaista nuorista. Tilastokeskuksen lukujen mukaan osuus oli noin 15 prosenttia. Joka tapauksessa niin sanottujen NEET-nuorten osuus oli kasvussa. Tänä päivänä Suomessa on yli 60 000 koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevaa NEET-nuorta (Neither in Education, Employment or Training). Suomessa NEET-nuorten määrä on OECD:n tilastojen mukaan korkeampi kuin muissa Pohjoismaissa. (Brusila 2019.)

NEET-tilanne ei tarkoita suoraan syrjäytymistä, vaan huomioon otetaan nuorten muuttuvat elämäntilanteet, joita voi olla muun muassa varus- tai siviilipalveluksen alkaminen, opiskelupaikan odottaminen, välivuosi, pääsykokeisiin valmistautuminen tai lomailu. NEET-tilanteen jatkuminen on yhteydessä psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. (Larja 2013.) Ilman toisen asteen tutkintoa jääneillä todetaan usein hyvinvointiongelmia, kuten mielenterveyden ja toimeentulon vaikeuksia. Todennäköisyys jäädä työn ja koulutuksen ulkopuolelle, on suurempi. Työelämän keskeisiä keinoja vähentää nuorten syrjäytymistä, ovat: nuorten yhteiskuntatakuu eli nuorisotakuu, työpajatoiminta sekä monialainen ohjaamotoiminta. Nuorisotakuu takaa kaikille alle 25-vuotiaille nuorille sekä vastavalmistuneille alle 30-vuotiaille nuorille oikeuden saada nuorten tarpeiden mukaista tukea ja työvoimaneuvontaa. Nuorten TE-palvelut tekevät yhteistyötä nuorten työpajojen ja Ohjaamon kanssa. Tavoitteena on saada nuoret ohjattua koulutukseen ja työelämään. (Tuuva-Hongisto 2019.)

2.3 Elintavat ja syrjäytyminen

Fyysinen terveys ja terveelliset elämäntavat ovat hyvinvoinnin pohja. Riittävä uni ja lepo, monipuolinen ruokavalio sekä liikunta ja mielekkäät harrastukset pitävät mielen virkeänä ja kehon kestäväenä. Terveyttä edistäviä elintapoja ovat tupakoimattomuus, säännöllinen ja runsas kasvien ja hedelmien käyttö,

reipas liikunta useita kertoja viikossa, kohtuullinen alkoholinkäyttö sekä kehon painoindeksi alle 25. (Vuori 2015.)

NEET-nuoret (koulutuksen tai työelämän ulkopuolella olevat) kokevat terveytensä yleensä muita huonommaksi, ja heillä on usein haasteita elämännhallinnassa terveydellisten ongelmien ohella. Ahdistuneisuus, yksinäisyys ja toimettomuus kuluttavat nuorten voimavaroja sekä lisäävät näköalattomuutta ja toivottomuutta. NEET-nuoret kärsivät erityisesti mielenterveysongelmista, yksinäisyyden tunteesta, sosiaalisten suhteiden vähyydestä sekä ovat usein syrjäytyneitä yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Elämännhallinnan ongelmat ja huono terveys saattavat muodostua keskeiseksi esteeksi työ- ja koulutuspaikan saamisessa. NEET-nuoret ovat kärsineet Valtakunnallisen työpajayhdistyksen kyselyn mukaan koronapandemian aiheuttaman poikkeustilan jälkeen ahdistuksesta, yksinäisyydestä, taloudellisista ongelmista sekä muut mielen-terveydenongelmat ovat lisääntyneet. (Brusila 2019.)

Elintavat vakiintuvat usein viimeistään nuoruudessa. Muun muassa työttömyys ja toimettomuus huonontavat elintapoja. Etenkin NEET-nuorilla terveysongelmat ovat yleisiä. Poikkeusaikana ryhmät olivat tauolla ja sosiaaliset kontaktit minimissä. Valtakunnallisen työpajayhdistyksen kyselyn mukaan osa nuorista on ”kadonnut jonnekin”. NEET-nuoret tarvitsevat ryhmätoimintaa, vuorovaikutusta, mahdollisuuksia saada apua ja kohtaamisia. (Soine-Rajanummi 2020.)

NEET-nuorten elintavoista on vähän tutkimustietoa. Roineen (2019) väitöskirjassa on tutkittu syrjäytymisvaarassa olevien nuorten syömistottumuksia ja koettua terveyttä sekä tekijöitä, jotka liittyvät edellä mainittuihin. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, onko tavoitteellisen toiminnan ryhmämallilla mahdollista vaikuttaa nuorten syömistottumuksiin tai koettuun terveyteen. Suomen Syöpäyhdistyksen terveyden edistämisen hanke ”Hyvä päivä” osallistui vuosina 2016–2018 työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevia 15–31-vuotiaita nuoria. Roineen tutkimuksessa nuoret täyttivät Hyvä päivä -toiminnan aikana kolmesti kyselylomakkeen, jossa kartoitettiin ateriarytmiä, käytettyjä elintarvikeryhmiä sekä koettua syömisen terveellisyyttä ja terveyttä.

Roineen (2019) väitöskirjan mukaan säännöllinen ateriarytmi oli 60 prosentilla osallistujista. Todennäköisesti ateriarytmi oli säännöllinen nuorilla, jotka asuivat vanhempien kanssa ja toisen asteen koulutuksen käyneillä. Terveellisinä pidettyjä elintarvikkeita käytettiin useammin kuin epäterveellisinä pidettyjä. Vanhempien kanssa asuvat, säännöllisesti liikkuvat, raittiit naiset käyttivät useammin terveellisiä elintarvikkeita, kun taas epäterveellisiä elintarvikkeita käyttivät useammin kuntoliikuntaa harrastamattomat ja harvemmin naiset sekä lukion käyneet. Osallistujista 34 prosenttia piti omaa ruokavaliotaan terveellisenä ja 39 prosenttia oli sitä mieltä, että hyvä ruokavalio ylläpiti terveyttä. Vanhempien kanssa asuvat pitivät omaa terveyttä ja parempana, kun taas puolison ja kämppekaverin kanssa asuvat olivat sitä mieltä, että he söivät epäterveellisemmin. Syömisen terveellisyys ja terveys paranivat Hyvä päivä –toiminnan myötä. Ateriarytmin säännöllisyys ja terveellisten tai epäterveellisten elintarvikkeiden käyttötiheys ei muuttunut toiminnan myötä.

Roineen väitöskirjan (2019) mukaan NEET-nuoret mielsivät terveytensä vertailuaineistojen opiskelevia nuoria huonommaksi. Erityisesti yksin asuvien ja vain peruskoulun käyneiden koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten elintapoihin tulisi kiinnittää huomiota. Terveellisemmät elintarvikevalinnat näyttivät yhdistyvän muihinkin terveellisiin elintapoihin ja naissukupuoleen. Hyvä päivä –toiminnan myötä koettu terveys ja koettu syömisen terveellisyys paranivat, mikä tukee ajatusta toimintamallin toimivuudesta nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi.

3 TYÖPAJATOIMINTA

3.1 Työpajatoiminnan merkitys ja vaikuttavuus

Työpaja on joustava valmennus-, työ- ja oppimisympäristö. Työpajoilla käytetään työtä valmennuksen välineenä (Huumonen 2014). Kuntouttavan työtoiminnan lain (2001) mukaan työpajatoiminta ei ole palkkatyötä. Nuori voi saada työpajatoimintaan osallistumisesta perusetuuden päälle korvauksen, riippuen siitä, onko työpajalla kuntouttavassa työtoiminnassa vai työkokeilussa. Kuntouttavan työtoiminnan laki sekä työvoimapolitiittista työkokeilua jäsentävät käytännöt ja säädökset määrittävät pajatoimintaan osallistumisen päivien määrän ja pajapäivän pituuden. Työpajatoiminnassa otetaan huomioon kunkin nuoren

yksilöllinen tilanne. Keskeistä on, että toimintaan osallistuminen on suunnitelmallista. (Huumonen 2014.)

Työpajat ovat sosiaalisen työllistämisen toimialaa, johon kuuluu työllistämistä sekä työ- ja toimintakykyä edistävät palvelut. Sosiaaliseseen työllistämiseen kuuluu peruspalvelut ja niitä täydentävät palvelut. Työ on moniammatillista yhteistyötä, ja palveluja ovat: työllistymis-, koulutus-, kuntoutus- ja ohjauspalvelut sekä työ- ja toimintapaikat. Nuorten työpajatoiminnan kehittäminen kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston toimialaan. Ministeriö myöntää valtionavustuksen työpajatoiminnalle. Työpajojen rahoitus koostuu kunnallisesta rahoituksesta sekä ylläpitäjän osuudesta sekä erilaisista avustuksista. Pajat saavat myyntituloja valmistettavista tuotteista. (Huumonen 2014.)

Työpajatoiminta on työvaltaista ja yhteisöllistä valmennusta. Työpajalla käytettävä termistö viittaa toiminnan tavoitteellisuuteen. Valmennusmenetelmiä ovat yksilö-, työ- ja ryhmävalmennus. Kokonaisuus muodostuu valmentautujan tarpeiden mukaisesti. Valmennus tukee aktiivista osallisuutta, sosiaalista vahvistumista sekä yksilöllistä kasvua. Työpajat ovat osa monialaista verkostoa. Valmennussuunnitelma rakentuu valmentautujan tarpeiden mukaan, on joustavaa ja reagoi muutoksiin. Valmentautujan jaksaminen otetaan huomioon toiminnassa sekä valmentautujan toimintaa räätälöidään mm. valmennuspäivien määrän mukaan. Valmennuksessa keskeistä on tekemällä oppiminen. Valmentautujan valmennussuunnitelma pohjautuu taustalla olevaan suunnitelmaan (työllistymis-, aktivointi-, tai kuntoutussuunnitelma). Tärkeintä on saada onnistumisen kokemuksia. (Kinnunen 2016.)

Työpajan tarkoituksena on parantaa valmentautujan arjenhallintaa sekä valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työelämään. Pajalta voi siirtyä myös muihin elämäntilanteeseen sopiviin palveluihin, kuten päihde- tai mielenterveyskuntoutukseen. On hankala kuvailla ns. tyypillistä työpajanuorta, sillä nuorten lähtötaso ja elämäntilanne vaihtelevat. Tavoitteita määrittävät jokaisen nuoren oma lähtötaso, jonka pohjalta asetetaan tavoitteet yhteistyössä nuoren kanssa. Joidenkin kohdalla tavoiteasettelun tekeminen on helpompaa ja tavoitteet saavutetaan nopeasti pienellä tukemisella. Joidenkin nuorten kohdalla on puolestaan kysymys pitkästä prosessista, johon liittyy paljon tukiprosesseja

ja tukirakenteita. Valmentautajat ovat yleensä työttömiä nuoria ja aikuisia, joilta puuttuu tarvittava työkokemus tai ammatillinen koulutus. Joiltain voi puuttua peruskoulun päättötodistus. Nuorilla on usein ongelmana 2.asteen opintojen keskeytyminen. Kasvavana ryhmänä on maahanmuuttajat. (Kuure 2010.)

Valmentautajat ohjautuvat joko itse työpajatoimintaan tai tulevat yhteistyötahojen kautta, joita ovat muun muassa ovat mm. TE-palvelut, kunnan sosiaali-toimi, Kela, oppilaitos, rikosseuraamuslaitos ja etsivä nuorisotyö. Valmentautujien elämäntilanteet vaihtelevat – taustalla voi olla pitkäaikainen työttömyys, päihdetausta, mielenterveysongelmia sekä alentunut työ- ja toimintakyky. (Intory s.a.) Kuuren (2010) mukaan nuorten yleisimpiä haasteita ovat päihdeongelmat, haasteet pitää päivärytmiä yllä ja tästä johtuvat poissaolot, itsenäistymisen haasteet, vuorovaikutustaidot sekä muut toisiinsa sidoksissa olevat moninaiset ongelmat, kuten mielenterveysongelmat.

Työpajoille tullessa tehdään aina sopimus. Kuntouttavan työtoiminnan vähimmäiskesto on kolme kuukautta. Työpajatoimintaan voi osallistua vapaaehtoisesti, kuntouttavassa työssä sekä työkokeilussa, joiden sopimukset poikkeavat toisistaan. Mikkelissä kuntouttavan työtoiminnan työpäivät vaihtelevat kahdesta neljään päivään ja työpäivän pituus on viisi tuntia. Jokainen työpajalle tulija haastatellaan etukäteen. Valmentautujille tehdään yksilölliset suunnitelmat ja tavoitteet. (Huumonen 2014.) Työpajatoiminnan aikana on mahdollista suorittaa ammatillisen tutkinnon osia. Työpajatoiminnan opinnollistamishankkeelle on myönnetty erityisavustus vuosille 2018–2019. Opinnollistaminen tarkoittaa hankittavan osaamisen tunnistamista ja dokumentoimista, joka auttaa hyödyntämään opittua koulutuksessa sekä näin ollen pystytään tarjoamaan yksilöllisiä ja joustavia opintopolkuja. Koulutuksen järjestäjät kehittävät yhteistyössä työpajojen kanssa toimintaa niin, että työpajoja voivat toimia monipuolisemmin osaamisen hankkimista tukevana oppimisympäristönä ja oppimisen tukipalveluna. (STM 2019.)

Työpajatoiminnan vaikuttavuudesta julkaistiin vuonna 2020 Valtion tarkastusviraston toimesta tuloksellisuustarkastuskertomus ” Nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuus ja etsivän nuorisotyön resurssit ja tehokkuus”. Tarkastuksessa selvitettiin nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuutta ja tavoitteiden toteutumista vuosina 2013–2016. Työpajatoiminta pyrkii auttamaan syrjäytymisvaarassa

olevia nuoria. Kuntien järjestämää työpajatoimintaa tuetaan valtionavustuksin. Nuorten työpajatoimintaa järjestetään lähes kaikissa Manner-Suomen kunnissa. Valtiontalouden tarkastusviraston julkaisun (2016) mukaan pääministeri Marinin hallitusohjelman mukaan työpajatoimintaa vahvistetaan tulevina vuosina. Nuorten työpajatoiminta tulisi olemaan yksi oppivelvollisuuden sisään rakennetuista opinto- ja tukimuodoista, kun oppivelvollisuusikä laajenee. Julkaisussa (2016) kerrotaan, että vuosina 2013–2015 työpajoilla tehdyn seurannan mukaan puolet valmentautujista päätyy opiskelemaan tai töihin. Vaikka toiminta ei olisi johtanut vapaille työmarkkinoille tai koulutukseen, nuorten toimintakyky ja elämänhallinnan huomattiin parantuvan valmennusjakson päätyttyä.

Työtoiminnan vaikuttavuutta seurataan Sovari-vaikuttavuusmittarin avulla. Sovari-mittari tuottaa tietoa työpajatoiminnan toimivuudesta ja sosiaalisen vahvistamisen vaikutuksista. Sosiaalista vahvistumista tarkastellaan viidellä osa-alueella; itsetuntemus, arjenhallinta, sosiaaliset taidot, opiskelu- ja työelämävalmiudet sekä elämänhallinta ja tavoitteellisuus (Intory s.a). Sovari koostaa valmentautujien voimaantumisen kokemuksista mitatussa muodossa, kuten keskiarvioina ja prosentteina sekä kokoaa omin sanoin kuvattuja kokemuksia palveluiden vaikutuksista. Mittarin avulla työpajatoiminnasta saatu tieto on valtakunnallisesti yhdenmukaista ja vertailtavaa. (Kinnunen 2016.)

Vuonna 2020 tehdyn Sovari-mittauksen mukaan 96 prosenttia valmentautujista oli sitä mieltä, että työpajajakso oli onnistunut ja suosittelisi toimintaa työtömänä olevalle kaverille. Työpajatoiminta nähdään Sovari-mittauksen mukaan hyväksi ja hyödylliseksi palveluksi ja työpajatoimintaan ollaan kokonaisuutena tyytyväisiä. Osa valmentautujista oli sitä mieltä, että koronan myötä etätoimintaan siirtyminen sopi itselle paremmin kuin fyysinen läsnäolo työpajalla. Sovari 2020 -tulosten mukaan valmentautijat ovat saaneet tarvitsemaansa tukea melko tai erittäin hyvin. Yleisimmin tukea tarvitaan ja saadaan tulevaisuuden suunnitelmiin, opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistamiseen, elämänhallintaan, itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä sosiaalisiin taitoihin. Työpajatoiminta tuki valmentautujien voimavaroja pandemian aikana, joka aiheutti huolta ja ahdistusta. (Kinnunen 2020.)

Sote-uudistuksen myötä kuntien järjestämään työpajatoimintaan tulee muutoksia, sillä sosiaalihuollon palvelujen järjestäminen, kuten kuntouttava työtoiminta ja sosiaalisen kuntouksen palvelut, siirtyvät hyvinvointialueiden vastuulle. Hyvinvointialue päättää miten kuntouttavan työtoiminnan palvelut järjestetään alueella. Hyvinvointialue voi järjestää palvelut itse tai hankkia palvelut kilpailuttamalla. Kunta voi tarjota kuntouttavalle työtoiminnalle toimintaympäristön. Kunta voi jatkaa sote-uudistuksen jälkeen työpajatoiminnan toteuttamista, mutta tämä ei ole jatkossa velvoittavaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitus nuorten työpajatoimintaan ei tule muuttumaan sote-uudistuksessa. (Valtioneuvosto 2022.)

3.2 Mikkelin kaupungin nuorten työpajat

Mikkelin kaupungin nuorten työpajatoiminta on tarkoitettu 17–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat työelämän ja koulutuksen ulkopuolella. Työpajan perustehävänä on parantaa nuorten koulutus- ja työelämävalmiuksia sekä toimintakykyä. Nuorten työpaja sijaitsee osoitteessa Raviradantie 8–10. Yhteistyötä tehdään muun muassa Ohjaamo Olkkarin, Kuntakokeilun, Kelan, TE-palveluiden, Rikosseuraamuslaitoksen sekä Etelä-Savon ammattiopisto Esedun kanssa. Nuorten työpajat ovat olleet mukana myös Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Xamkin järjestämissä hankkeissa, kuten PeliKlaanissa. Korona-aikana pajatoiminta jatkui verkossa Discordin välityksellä. (Mikkelin kaupunki s.a.)

Mikkelin kaupungin nuorten työpajoilla toimii viisi työpajaosastoa. Digitaalisen median pajalla eli DiMellä toteutetaan ryhmässä mm. videointia, valokuvausta sekä käsitellään tallenteita. DiMellä tehdään tilaustöitä, kuten esitteitä, kortteja ja julisteita eri tarkoituksiin. Kädentaito- ja sisustus-pajalla valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä, tehdään pieniä korjaustöitä ja uustuotantoa. Kädentaitojen pajalla opetellaan neulontaa, matonkudontaa, huovutusta, punontaa, ja käydetään ompelukoneita. Paja osallistuu myyjäisiin, projekteihin ja tapahtumiin kysynnän mukaan sekä toteuttaa asiakastöitä. Puutyöpajalla tehdään puusta uustuotantoa sekä entisöidään huonekaluja ja muita puuesineitä kuten mm. Mikkelin kaupungin päiväkotien pihaleikkikaluja. Puhvettipajan työtehtäviin kuuluu ruoanvalmistus, leipominen, työtilojen siistiminen, väline- ja vaatehuolto. Pajalla voidaan valmistaa asiakkaille tuotteita tilauksesta sekä järjes-

tää kahvitilaisuuksia. Ympäristö- ja palvelupaja kunnostaa Mikkelissä luontopolkuja sekä pajalla tehdään raivaustöitä, muuttoja, pihanhoitoa sekä harjoitteluun erätaitoja. Paja huolehtii Mikkelin Pursialassa olevan Kaihun kodan toiminnasta. Lisäksi nuorten työpajalla toimii Nettiopintopiste, jossa on mahdollista suorittaa loppuun kesken jääneet perusopinnot sekä lukiokursseja. Opiskelu on itsenäistä etäopiskelua verkko-oppimateriaalien avulla. Opiskelija toimii Otavan opiston opiskelijana ja Otavan opisto tarjoaa opiskelumateriaalit. (Mikkelin kaupunki s.a.)

4 ELÄMÄNTAPAMUUTOS

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttaa fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä sairaudet. Koettuun terveydentilaan vaikuttaa ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Ihmiset määrittelevät terveydentilansa itse ja henkilön oma kokemus terveydestä on kaikista tärkein. Oma koettu terveys voi poiketa lääkärin tai muiden ihmisten käsityksestä. Henkilö voi kokea itsensä terveeksi, vaikka taustalla olisi hoitoa vaativa sairaus tai vamma. Omakohtaiseen arvioon omasta terveydentilasta vaikuttaa, millaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä eletään. (Huttunen 2020.) Yksilötasolla jokainen terve elintapa pienentää monia riskejä (Vuori 2015).

Elämäntapamuutos tarkoittaa muutosta käyttäytymiseen, uuden tiedon omaksumista sekä vanhoista tavoista luopumista. Tutkimusnäytön mukaan elämäntavat ovat yhteydessä kansansairauksiin ja näiden riskitekijöihin. (Absetz & Hankonen 2011.) Elämäntapamuutos hyödyntää sairastumisvaarassa olevia sekä sairastuneita. Elämäntapamuutokset voivat saada aikaan positiivisia terveysvaikutuksia ja huomattavia fysiologisia muutoksia. Terveellisiä elämäntapoja tarkastellessa, nousee esille seuraavat asiat: liikunta ja fyysinen aktiivisuus, ravinto, rentoutuminen ja stressi sekä päihteet. (Middelkamp 2018.)

Onnistuneen elämäntapamuutoksen edellytyksenä on, että henkilöllä on vahva aikomus uuden tavan omaksumiseen tai vanhasta luopumiseen sekä tarpeeksi tarpeellista tietoa edellä mainituista. Lisäksi onnistunut elämäntapa-

muutos vaatii pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta, miten toimia eri tilanteissa jatkossa. Muutosprosessissa itsesäätely on merkittävässä osassa silloin, kun luovutaan vanhoista haitallisista, mutta nautinnon tunteita tuottavista tavoista. Henkilön vahva luotto omiin kykyihinsä elämäntapamuutoksen toteuttamisessa, on pysyvän muutoksen kannalta merkittävää. (Ollila 2011.) Pysyvä elämäntapamuutos vaatii omien tavoitteiden asettamista sekä riittävästi sisäistä motivaatiota. Elämäntapamuutokseen pyrkivällä on itsellään vastuu toimia asettamiensa tavoitteiden mukaisesti. Elämäntapamuutoksen ja siihen liittyvien tavoitteiden tulisi lähteä henkilökohtaisista tarpeista ja halusta, sillä ulkoisten tekijöiden asettamat tavoitteet vähentävät sitoutumista pitkäaikaiseen muutokseen. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 106.)

4.1 Muutosvaihemalli elämäntapamuutoksessa

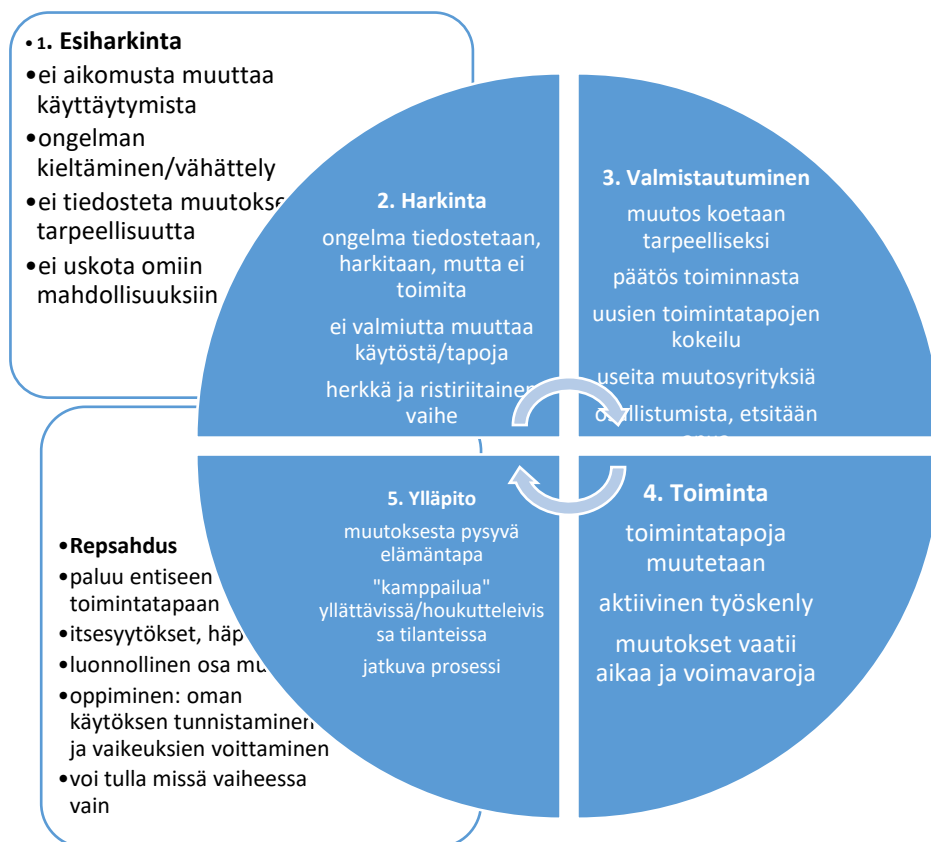
Elämäntapamuutos etenee vaiheittain. Elämäntapamuutoksessa voidaan hyödyntää muutosvaihemallia. Eri muutosvaiheessa oleva henkilö hyötyy erilaisesta lähestymistavasta ja ohjauksesta. Yksi muutosprosessia kuvaavista malleista on Proschaskan muutosvaihemalli eli transteoreettinen malli. Alun perin malli on kehitetty tupakoinnin lopettamisen malliksi, mutta myöhemmin on huomattu sen soveltuvuus kuvaamaan liikuntaan ja painonhallintaan liittyviä prosesseja. (Rossi 2022.)

Muutosvaiheita ovat esiharkinta, harkinta, valmistelu, toiminta, ylläpito ja retkahdus. Muutoksen perusta koostuu henkilön halusta, kyvyistä sekä valmiudesta muutokseen ja nämä kytkeytyvät muutoksen tarpeeseen ja sitoutumiseen. (Turku 2007, 55.) Elämäntavat voidaan jakaa pienempiin osiin, joten muutosprosessit voivat olla vaiheissa; esimerkiksi henkilö voi olla liikunnan suhteen ylläpitovaiheessa, mutta muutosprosessi ravitsemuksen suhteen on vielä esiharkintavaiheessa. Elämäntapaohjauksessa tulee tehdä terveystottumusten alkukartoitus, jotta muutosvaihemallia voidaan soveltaa. (Turku 2007, 63.)

Ensimmäisessä eli esiharkintavaiheessa ongelmaa ei tunnusteta ja tunnusteta eikä muutoksen tarpeesta ole tarpeeksi tietoa tai kykyä ymmärtää ongelmaa ja siitä aiheutuvia ongelmia. Henkilö on voinut yrittää tehdä muutoksia monta kertaa tuloksetta. Esiharkintavaihetta seuraa harkintavaihe. Harkintavaiheessa

oleva henkilö, joka suunnittelee muutosta, on enemmän tietoinen muutoksen positiivisista puolista, mutta pätkäilee myös miinuspuolia. Harkintavaiheeseen voi jäädä jumiin, sillä liiallinen hyvien ja huonojen puolien pohtiminen voi joutaa päättämättömyyteen. (Proschaska & Velicer 1997, 36.)

Harkintavaiheen jälkeen alkaa suunnitteluvaihe. Tässä vaiheessa muutoksen valmistautuva henkilö on aikeissa toteuttaa muutoksen lähitulevaisuudessa. Tyypillistä on, että henkilö on saattanut kokeilla joitain toimintatapoja edellisen vuoden aikana. Suunnitteluvaiheessa olevalla on suunnitelma muutoksen toteuttamisesta, ja tässä vaiheessa voidaan tarvita apua esim. valmentajalta. Suunnitteluvaihetta seuraa toimintavaihe, jolloin elämäntapamuutoksia aletaan toteuttaa. Tätä vaihetta seuraa ylläpitovaihe, jolloin repsahduksen vaara on pienimmillään ja henkilö on motivoitunut onnistumisesta. Repsahdus tarkoittaa taantumista ja muutosprosessissa alemmalle tasolle palaamista. (Proschaska & Velicer 1997, 39.)



Kuva 2. Prochaskan & DiClementen muutosvaihemalli (Kinnunen 2006)

4.2 Vertaistuen merkitys elämäntapamuutoksessa

Ryhmä mahdollistaa vertaistuen ja omien kokemusten jakamisen muiden osallistujien kanssa. Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen toistaan. Yhteisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä. Vertaistukiryhmään voi kuulua samankaltaiset elämäkokemuksia kokeneet ihmiset. Vertaistukiryhmä tarjoaa mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa ja sillä on keskeinen merkitys vertaistuen toteutumisessa sekä ryhmän toiminnassa. Vertaistoiminnassa on oleellista uskoa omaan sisäisiin voimavaroihin. Vertaistukiryhmä voi tukea prosessia, jossa henkilö alkaa ohjaamaan elämäänsä haluttuun suuntaan ja ottaa vastuuta elämästään. Vertaistoimintaan osallistuva muuttuu passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. (Mielenterveystalo s.a.)

Elämäntapamuutoksessa vertaistuen hakeminen toisilta ryhmän jäseniltä korostuu, jos jäsenet työstävät elämäntapoihin ja niiden muuttamiseen liittyviä haasteita yhdessä. Ryhmä voi auttaa näkemään käsiteltävän asian uudella tavalla sekä jäsenet saavat vertaiskokemusten avulla erilaisia tapoja suhtautua asioihin ja haasteisiin. Ryhmän jäsenet saavat suurimman hyödyn toimieksaan ryhmässä, sillä he saavat toisten kanssa jakaa asioita ja ongelmia. Ryhmässä opetetaan itseä ja toisia sekä toimitaan peilinä muille. Ryhmässä voidaan saada erilaisia ratkaisuja ongelmiin yhdessä. (Vänskä ym. 2011, 88–89; 92.)

Nuorten kokemus osallisuudesta vaikuttaa merkittävästi nuorten hyvinvointiin. Osallisuus tarkoittaa, että tuntee kuuluvansa lähiyhteisöön ja yhteiskuntaan. Nuorella on mahdollisuus osallistua koulu- tai työelämään, vapaa-ajan viettoon ja sosiaaliseen toimintaan sekä voi vaikuttaa yhteiskuntaan. (Thl 2022.) Nuoruudessa ryhmään kuulumisella on merkitystä nuoren itsensä ja identiteetin kehittymisen kannalta. Ryhmään kuuluminen vähentää yksinäisyyttä ja ahdistusta sekä auttaa nuorta sosiaalisessa vahvistumisessa. (Ehyt 2015.) Vertaistukiryhmän tuki on osa nuoren kasvua. Nuorelle on tärkeää olla osallinen vertaistukiryhmässä, koulussa ja harrastuksissa. Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämänsä kulkuun sekä kuulluksi tuleminen tukevat nuoren hyvinvointia. Kaikilla

nuorilla ei kuitenkaan ole vertaisryhmiä ja riittäviä sosiaalisia verkostoja. (Thl 2022.)

Kurtti (2014) on tutkinut pro gradu -työssään ”Nyt todella uskon, että selviän” masentuneiden nuorten kokemuksia vertaistukiryhmästä. Vertaistuella on merkitystä voimavarojen kasvun tukena sekä avun hakemisessa. Vertaistuki tarkoittaa nuorten näkökulmasta avun saamista ja antamista, sekä kokemusten sanoittamista, henkisen tuen saamista ja vuorovaikutuksessa olemista. Vertaisten antama kannustus, tuki ja rohkaisu ovat tärkeitä syitä ryhmässä olemisessa. (Kurtti 2014.) Sipolan (2014) pro gradu -työssä ”Läheisensä menettäneen nuoren suru ja kokemus ryhmävertaistuesta” mukaan vertaistukiryhmän avulla nuoret pystyvät jakamaan omia kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa ja vertaistukiryhmää pidetään tärkeänä paikkana. Vertaistukiryhmässä nuoret saivat kokemuksen, että heidän tunteensa ja ajatuksensa ovat normaaleja verrattaessa muihin samassa tilanteessa oleviin. Vertaistukiryhmän kautta saadut ystävyysuhteet ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. (Sipola 2014.)

4.3 Elintapaohjaus osana elämäntapamuutosta

Riittävä lepo ja uni, liikunta ja terveellinen ravitsemus ovat terveen elämän salaisuus. Hyvien elämäntapojen nähdään vähentävät sairauksia sekä edesauttavan mahdollista kuntoutusta. Kuitenkin moni meistä kaipaa tukea ja herätelystä saadakseen elintavat kuntoon. UKK-instituutin kokoaman VESOTE-hankkeen (2017-2018) tavoitteena oli kehittää elintapaohjaus tavoitteellisemmaksi ja vaikuttamaksi. Hankkeen mukaan elintapaohjaus vaatii ammattilaisten hyvää osaamista, toimivan palvelupolun sekä järjestelmällistä työtä asiakkaan kanssa. (Lavivaara 2018.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tulee huomioida asiakkaan elintavat sekä tunnistaa muutostarpeet mahdollisimman ajoissa, jotta elämäntapamuutosta tukevat toimenpiteet voidaan kohdistaa ja ajoittaa oikein. Asiakkaan tulee kiinnostua elintapamuutoksesta itse sekä elintapaohjaus käynnistetään ammattilaisen tukemana asiakkaan omasta tahdosta. Asiakkaan tulee sitoutua

muutokseen sekä on tärkeää tietää, mistä tukea on saatavilla. Jotta ammattilainen osaa ohjata asiakasta, tulee tiedossa olla poikkihallinnollinen palveluketju. (Larivaara 2018.)

Mikkelin alueen terveystalouden tuottaja Essote oli mukana VESOTE-hankkeessa. Essoten elintapaohjaus on maksutonta. Hankkeen aikana koko Etelä-Savon alueella tarjottiin sosiaali- ja terveystalouden henkilöstölle elintapaohjauksen koulutusta sekä vahvistettiin elintapaneuvonnan palveluohjausta. Vuonna 2020 elintapaohjausta oli ehditty toteuttaa puolitoista vuotta ja asiakkaita oli palvelussa yli 340. Essote on tehnyt yhteistyötä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatio toiminnan laboratorion Active Life Labin kanssa. Laboratorio toimii Mikkelissä keväällä 2018 avatun Saimaa Stadiumi -monitoimiareenan yhteydessä. Hyvinvointiteknologiaa hyödyntävä älykuntosali, testauslaboratorio sekä virtuaalimallisuustilasta rakentuva laboratorio on suunniteltu palvelemaan vaikuttavuustutkimuksen tavoitteita. (Kuuluvainen & Pesola 2018.)

Elintapaneuvonnan prosessi alkaa siitä, kun asiakkaan lähtötilanne kartoitetaan. Sen pohjalta laaditaan suunnitelma, jota lähdetään elintapaohjauksen avulla tukemaan. Elintapaohjauksen keskiössä ovat liikunnan määrän ja laadun lisääminen, parempi ravitsemus sekä nukkumisen lääkkeetön hoito. Prosessi kestää vähintään puoli vuotta ja tarvittaessa koko vuoden. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen sovitaan 2–3 viikon päähän uusi tapaaminen, jolla varmistetaan asiakkaalle annettujen uusien ohjeiden ja neuvojen käyttöönotto. Muut tapaamiskerrat ja seurannat sovitaan tapauskohtaisesti, mutta tavoitteena on, että puolen vuoden aikana asiakasta nähdään vähintään kolme kertaa. (Kuuluvainen & Pesola 2018.)

Elintapaohjaukseen osallistuvat asiakkaat saavat toiminnan tueksi liikunnan palvelutarjottimen palvelut käyttöön vähintään puoleksi vuodeksi. Essoten jäsenkuntien liikunnan palvelutarjottimet ovat kuntakohtaisia, ja osa palveluista on asiakkaalle maksuttomia. Esimerkiksi Mikkelissä asiakas pääsee maksutta kuntosalille ja uimaan puolen vuoden ajan. Active Life Lab kerää tietoa elintapaneuvonnan vaikuttavuudesta ja pyrkii siten osallistumaan ennalta ehkäisevän toiminnan kehittämiseen. Käytännössä elintapaneuvottavat pääsevät osallistumaan Active Life Labilla toteutettaviin mittauksiin, joilla seurataan

osallistujien toimintakyvyn, hyvinvointikäyttäytymisen ja hyvinvointimotivaation muutoksia. Osallistujat saavat välittömästi palautteen mittauksista, mikä auttaa elintapaneuvonnan suuntaamisessa ja motivoi osallistujia elintapojen muuttamiseen. (Kuuluvainen & Pesola 2018.)

5 MOTIVAATIO ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

5.1 Motivaatioteorioita

Motivaatio säätelee psyykkistä tilaa, jolla ryhdytään toimintaan. Tunteet, mielikuvat ja ajatukset liittyvät virittyneeseen tilaan. Nämä säätelevät motivaation voimakkuutta, kestoja sekä suuntaa. Edward L. Deci ja Richard M. Ryan julkaisivat vuonna 1985 teorian ihmisen motivaatiosta, psykologisista perustarpeista ja hyvinvoinnista. Itseohjautuvuusteoriasta on tullut tärkein motivaatiota käsittelevistä teorioista. Teoriaa ohjaa ajatus, että ihminen on luonnostaan motivoitunut, aktiivinen ja itseään ohjaava. Teoriassa erotellaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäisesti motivoitunut henkilö kokee tekemisensä tärkeäksi, nautinnolliseksi ja mielekkääksi. Kun henkilö tekee jotain, hän kokee jo itse tekemisen palkitsevaksi. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa joko palkintoa tai vältetään rangaistuksia. Ihminen ponnistelee väkisin tavoitetta kohden, jos häntä pakotetaan. Sisäisesti motivoitunut toimii omasta tahdostaan ja halustaan. (Salmela-Aro 2002, 16–17.)

Onnistunut elämäntapamuutos vaatii sisäistä motivaatiota. Silloin muutoksen tarve lähtee henkilöstä itsestään ja halusta kohentaa terveyttä. Ulkoinen motivaatio, kuten painonpudotus ulkonäön takia tai joku pakottaa lenkille, ei saa pysyvää muutosta aikaiseksi. Käyttäytymisen muutos vaatii tahtoa, riittävästi taitoa sekä ympäristön mahdollista tilaisuuden. Tietoinen muutosprosessi vaatii yksilön motivoitumista elämäntapamuutokseen. Muutosprosessin etenemiseen vaikuttaa kaipaako yksilö tukea konkreettiseen toimintaan vai tulee motivaatiota herätellä tai vahvistaa. Tietoinen motivaatio koostuu odotuksista, jotka liittyvät toimintaan ja sen tuloksiin sekä itseään koskevista käsityksistä. Martelan ja Jarenkon mukaan sisäisen motivaation neljä osa-aluetta ovat hyväntekeminen, kyvykkyys, omatoimisuus ja yhteisöllisyys. Taulukossa (1) on selitetty, mitä motivaation osa-alueet tarkoittavat.

Hyväntekeminen	Kyvykkyys	Omatoimisuus	Yhteisöllisyys
Yhteisöllisyys koostuu yksilön kokemasta yhteydestä toisiin ihmisiin. Kokemus, että voi tekemisten kautta saada aikaan hyviä asioita toisille ihmisille.	Tunne aikaansaamisesta, oppimisesta. Kokemus, että tekeminen on sujuvaa.	Toiminnan- ja valinnanvapaus. Kokemus, että tekeminen lähtee itsestä eikä ole ulkoisen pakon sanelemaa.	Tunne siitä, että on osa välittävää yhteisöä ja voi tehdä hyvää muille.

Taulukko 1. Motivaation neljä osa-aluetta (Martela & Jarenko 2014).

Omaehtoinen motivaatio on pitkäaikaisen muutoksen perusta ja motivoivan haastattelun avulla voidaan tukea elämäntapaohjausta. Motivoivan haastattelun menetelmässä on keskeistä, että asiakkaan ongelmia ratkaistaan yhteistyössä asiantuntijalähtöisen neuvonnan sijasta. Tavoitteena on saada tietoa asiakkaan ajatuksista sekä löytää ja vahvistaa sisäistä motivaatiota. (Parkkinen 2021.) Motivoiva haastattelu on menetelmänä haastava, sillä se sisältää erilaisia vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen muutostekniikoita. Menetelmä pyrkii kohtaamaan asiakkaan hyväksyvässä, luottamuksellisessa ja ymmärtämiseen pyrkivässä yhteistoiminnallisessa hengessä. Asiakkaan omat ajatukset ovat pääosassa ja ohjauksella tuetaan itsemääräämisoikeutta. Ohjauksen avulla tunnistetaan asiakkaan vahvuuksia heikkouksien etsimisen sijaan. Ammatillaisen tarkoituksena ei ole muuttaa asiakkaan elämäntapoja, vaan olla asiakkaan rinnalla tukemassa muutosta. (Absetz & Hankonen 2017.)

Motivoivan haastattelun keskeisimpiä tekniikoita ovat; 1) motivoivat vuorovaikutustavat (avoimet kysymykset, reflektio, aktiivinen kuuntelu), 2) muutosvastarinnan käsittely ja muutospuheen tukeminen, 3) sitoutumisen vahvistaminen, 4) tavoitteiden asettaminen ja 5) keinojen vahvistaminen (Absetz & Hankonen, 2011). Tutkimusten mukaan motivoivassa haastattelussa on hyötyjä ja haasteita. Menetelmän on huomattu lisäävän osallistujien motivaatiota elämäntapamuutokseen (Parkkinen 2021).

5.2 Minäpystyvyys elämäntapamuutoksessa

Bandura kehitti vuonna 1977 minäpystyvyysteorian käyttäytymismuutosten selitykseksi. Minäpystyvyys on käsitys omasta itsestä ja omista kyvyistä, ja lisäksi se tarkoittaa henkilön uskoa omiin kykyihin voittaa henkilökohtaiset, sosiaaliset ja ympäristön esteet. (Middelkamp 2018, 89.) Mielikuva omista kyvyistä ja mahdollisuuksista ohjaa kaikkea toimintaamme. Käsitykset omasta kyvykkyydestä ohjaavat harrastamaan ja tekemään sellaista, jossa uskoo olevansa hyvä. Toisaalta uskomus siitä, että olisi jossain huono, voi kummuta lapsuudesta eikä pidä välttämättä paikkaansa. Myös lapsena saatu kannustus voi edesauttaa minäpystyvyyden tunnetta. Ihmisten luontaisissa kyvyissä on eroja ja kykyjä voi harjoitella. Kaikki taidot kehittyvät harjoittelemalla. Monesti ihmiset tekevät sitä, mikä on luontevinta ja tuntuu mukavalta, eli toimitaan niin sanotulla mukavuusalueella. Lähiympäristön malli voi ohjata voimakkaasti elämänvalintoja. Ihminen ei motivoitu helposti näkemään vaivaa tai työskentelemään sellaisen asian edessä, johon ei koe pystyvänsä. (Pihlaja 2021.)

Minäpystyvyyteen vaikuttaa neljä seikkaa; aiemmat omat kokemukset, toisten kokemukset, sanallinen kannustaminen sekä fyysiset ja emotionaaliset tilat. Aiemmat onnistumiset vahvistavat minäpystyvyyden tunnetta. Toisten kokemusten seuraaminen voi muuttaa yksilön käsitystä omasta pystyvyydestä. Sanallinen kannustaminen voi mahdollistaa yksilön kuulluksi tulemisen ja saada käsityksiä osaamisesta. Fyysiset kokemukset ja emotionaaliset tilat vaikuttavat yksilön arvioon omista kyvyistä, esimerkiksi negatiivinen olotila voi heikentää minäpystyvyyden tunnetta. (Middelkamp 2018, 89–90.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Tuskien taival osa 1 –elämäntapamuutosprojektiin osallistuvien kokemia vaikutuksia. Opinnäytetyössä etsittiin vastausta kysymykseen; mikä on osallistuneiden käsitys muutoksesta ja mikä muutokseen johti – palkitsevuus, motivaatio vai vertaistuki. Työn tarkoituksena oli etsiä tietoa työpajatoiminnasta, elämäntapamuutoksesta, motivaatiosta sekä elintapaohjauksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että saadusta tie-

dosta on hyötyä toimeksiantajalle elämäntapaohjauksen kehittämisessä työpajoilla. Toimeksiantaja saa tietoa siitä, miten nuoret itse ovat kokeneet projektin vaikutuksen ja mitä nuoret itse pitävät tärkeinä muutokseen vaikuttavina tekijöinä. Tutkimuslupa haettiin Mikkelin kaupungilta sekä tehtiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä nuorten työpajoille sekä saatiin työelämäohjaaja.

Tutkimuskysymykset

1. Miten nuoret kokivat työpajalla toteutetun elämäntapamuutosprojektin?

Alakysymykset:

- a) Miten projektin vaikutus elämäntapoihin koettiin?
- b) Miten vertaistuki koettiin?
- c) Miten palkkiot koettiin?
- d) Miten ohjaus koettiin?

2. Mitä kehitettävää nuoret löysivät projektista?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön näkökulma on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelin Tuskien taival osa 1 –elämäntapamuutosprojektiin osallistuneita nuoria. Otin yhteyttä työpajoille sähköpostitse ja sovimme tapaamisen, jossa sovittiin haastatteluiden aikataulut. Työvalmentajat valitsivat haastateltavat omalta pajaltaan sen mukaan, olivatko he syksyllä Tuskien taival –projektissa mukana. Nuorten pajoilla on ollut paljon vaihtuvuutta tämän jälkeen, mutta haastateltavia saatiin hyvä määrä. Lähetin henkilökunnalle saatekirjeen (liite 2) ja haastattelukysymykset (liite 1) viikkoa ennen haastatteluja, ja henkilökunta antoi kyseiset materiaalit haastatteluun lupautuneille.

7.1 Aineiston hankinta

Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla voidaan saada tietoa haastateltavien kokemuksista. Haastattelin yhteensä kahdeksaa Tuskin taival osa 1 –projektiin osallistunutta nuorta. Haastattelut ta-

pahtuivat täysin anonymisti. Henkilötietojen kerääminen ei ollut oleellista tutkimustuloksen kannalta. Haastateltavalle kerrottiin alussa haastattelun ja opinnäytetyön tarkoitus, anonymisuus, kauan ja missä tuloksia säilytetään sekä nauhoituksen aloitus ja päättäminen mainittiin. Osallistujat saivat kahvi- ja lounaslippuja kiitoksena haastatteluun osallistumisesta.

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin eli teemoihin. Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen ja haastattelu perustuu haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin. Tästä syystä opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, jota toteutettiin sekä yksilö-, että ryhmähaastatteluna. Teemahaastattelun avulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, tunteita sekä myös sanatonta kokemustietoa. Haastattelu ei perustu valmiiksi muotoiltuihin, tarkkoihin ja yksityiskohtaisiin kysymyksiin, vaan kohdennetusta eri ennaltasuunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelussa käydään haastattelu läpi keskustellen ennalta suunniteltujen teemojen perusteella. Teemoja voidaan käydä läpi vapaassa järjestyksessä. (Kvalimotv s.a.)

Teemat pohjautuivat tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymykset teemoiteltiin seuraavasti: terveys, vertaistuki, palkkioiden merkitys muutoksessa, ohjaus sekä kehittäminen. Jokaiseen teemaan oli sisällytetty alakysymyksiä, jotka muotoutuivat keskustelun edessä. Haastattelu tehtiin teemojen mukaisessa järjestyksessä alakysymyksiä apuna käyttäen ja kysymyksiä lisättiin spontaanisti haastattelutilanteesta riippuen. Haastattelut kestivät 15–40 minuuttia. Haastattelu-aikaa ei ollut rajattu tarkasti.

7.2 Haastattelun analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellessa, pohditaan, mitä se kertoo tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 66). Sisältöanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysin tavoitteena saada tutkimusmateriaali tiivistettyyn, yleistettyyn ja pelkistettyyn muotoon. Sisällönanalyysissa aineistoa tutkitaan etsien yhtäläisyyksiä ja eroja. Analyysin tekemiseen ei ole yhtenäistä ohjetta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4–5.)

Valitsin sisällönanalyysimenetelmäksi litteroinnin ja aineisto järjesteltiin teemoittain, sillä haastattelu rakennettiin tiettyjen teemojen ympärille. Aineiston teemoittelua ohjasivat teemahaastatteluun valitut aihealueet, jotka puolestaan oli valittu tutkimuskysymysten pohjalta. Näin varmistettiin, että aineisto ja tulokset vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin. Käytin apuna Wordin litterointi-ominaisuutta, kuuntelin haastattelut, kirjoitin muistiinpanoja ja jaottelin ryhmähaastattelun puhujat Word-pohjalle. Analysoin tuloksia heti haastattelujen jälkeen ja kirjasin tulosten yhteenvedot, kun asiat olivat tuoreena mielessä. Litteroitujen sivujen määrä vaihteli haastattelusta riippuen 6-14 sivuun, ja yhteensä litteroitua aineistoa tuli 31 sivua. Aineistoanalyysia tehtiin opinnäytetyöprojektin aikana, sillä tiesin, että litterointi vie aikaa ja halusin saada mahdollisimman hyvälaatuiset vastaukset ja analyysin. Kun aineistoa kerätään ja analysoidaan opinnäytetyöprosessin aikana, aineiston selventäminen ja täydentäminen on helpompaa. (Hirsjärvi 2004, 224–225.)

7.3 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelun tarkoituksena on tehdä tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa. Haastattelija esittää tiettyjä kysymyksiä kaikille osanottajille, pitäen vuorovaikutuksellisen kontrollin itsellään niin, etteivät osallistujat keskustele aiheesta keskenään. (Ruusuvuori ym.2005, 227.) Ryhmähaastattelun haasteena voi olla aikataulun venyminen sekä jälkityöstö. Ryhmähaastattelun hyvänä puolena on, että haastattelun aikana mieleen voi tulla asioita, joita ei yksin osaisi huomioda. Haastateltavien yhteiset kokemukset voivat tuoda uusia näkemyksiä ja monipuolisemman haastatteluaiheen.

Haastattelijan tulee toimia keskustelun ohjaajana sekä kannustaa kaikkia jäseniä osallistumaan keskusteluun. Näin ollen varmistetaan kaikkien osallistuvien henkilöiden mahdollisuus mielipiteiden ilmaisuun. Haasteena ryhmähaastattelussa on erilaisten ihmisten osallistuminen tilaisuuteen – voi olla, että joku toinen vie tilaa muilta tai mielipiteitä ei uskalleta ilmaista toisten läsnä ollessa. (Näpärä 2018.)

Ryhmähaastattelun litterointi voi olla haastavaa, kun nauhalla on usea puhuja. Etenkin samaa sukupuolta olevia voi olla hankala erottaa, etenkin jos tulee

päällekkäin puhumista. Parhaiten puhujat onnistutaan erottamaan, kun litte-roinnin suorittaa mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Ryhmähaastattelun avulla voidaan saada pidempi ja laajempi aineisto, mutta lukumäärällisesti haastatteluja voi kertyä yhtä paljon kuin yksilöhaastatteluja. Ryhmähaastattelua suunniteltaessa tulee miettiä, onko se tutkimusaiheen ja resurssien puitteissa sopivin vaihtoehto. (Näpärä 2018.)

8 TULOKSET

Nuorten työpajojen seinällä oli kartta Mikkelistä Ivalon Vasatokkaan ja matkan varrelle sai laittaa tarran, kun pääsi omaan tavoitteeseen. Tavoitteet saivat olla pieniä ja oman tavoitteen sai kirjoittaa seinällä olevaan ”tavoitetauluun” tai pitää omassa mielessä. Myös ohjaaja pystyi kirjoittamaan tavoitteen nuoren puolesta. Projektin aikana kunkin kirjoittamat tavoitteet pysyivät nimettömänä. Kun henkilö pääsi omaan tavoitteeseensa, sai seinälle laittaa tarran. Kun tarroja kertyi tarpeeksi, matkalla oli välipalkintoja. Jokainen pajalla oleva nuori sai osallistua yhteiseen palkintoon osallistumatta itse elämäntapamuutosprojektiin. Palkintoina oli muun muassa elokuvaliput, Fiesta-juhla ja keilaus. Lisäksi työpajojen seinillä oli tietoa elintavoista, kuten syömisestä, liikunnasta, nukkumisesta, harrastuksista ja päihteistä. Projekti alkoi syksyllä 2021 ja päättyi huhtikuussa 2022.

8.1 Elämäntapamuutosprojektin vaikutukset elämäntapoihin

Tuskien taival osa 1–elämänmuutosprojektin osallistuvat olivat sitä mieltä, että projektiin osallistuminen vaikutti omaan hyvinvointiin positiivisella tavalla. Osa haastateltavista oli muutosprojektin lisäksi mukana Essoten elintapavalmennuksessa tai Kelan järjestämässä Nepsy-valmennuksessa, joissa oli käsitelty elämänmuutokseen liittyviä teemoja ennen Nuorten työpajojen kehittämää elämäntapamuutosprojektia. Haastateltavien mukaan elämänmuutosta oli helppo jatkaa, kun taustalla oli jo tietoa valmiiksi. Osa kertoi, että koki elämäntapojensa olevan kunnossa ennen projektiin osallistumista, ja projekti lähinnä tuki terveellisiä elämäntapoja. Osa haastateltavista kertoi, että tunsivat projektin aikana huonoa omaatuntoa, jos ei jaksanut huolehtia itsestään. Kaikki haastateltavat (N=8) olivat sitä mieltä, että työpajojen projekti ei lisännyt tietoa terveellisistä elämäntavoista, jotka olisivat vaikuttaneet nuorten omiin elämäntapamuutoksiin.

Mulla oli samaan aikaan olisiko ollut nepsy-valmennus menossa jossa jo käytiin noita samoja asioita läpi ja se lähinnä vahvisti sitä että tota noin niin kun jatkaa niitä ja on silleen menossa oikeaan suuntaan. Mitään varsinaista niinku uutta uutta siitä ei silleen tullut.

No mulla oli sillee että et mulla on tavallaan oli jo tiedossa silleen, että mitä mä teen. Mutta sitten se että mulla oli se, että se no mulla on edelleen niinku se että kärsin niinku tää paljon masennuksesta ja masennusta vastaan ja näin niin sitten se välillä aiheuttaa sen, että välillä on sellaisia, että joskus ei vaan pysty eikä jaksu. Ja sitten on välillä päiviä milloin sitten taas tekee niin kun enemmän sen mitä itseltään oikeastaan vaatisikaan. Että välillä mä painan ihan täydellä raudalla ja välillä on sitten sillee että ei pysty, ei jaksu.

Mä en nyt en silleen niinku kokenut, että mä tarvitsen semmoista, semmoista niinku, apua joo eli niinku on jo silleen asiat ollut aika reilassa eli. Mä nukun aina hyvin. Mä syön aina hyvin. Mä liikun ihan hyvin, että sillä ei niinku. Kaikki on ollut ihan OK mulla jo ennen sitä, tota tuskin taivalta.

Ei muutenkaan oikeastaan aktiivisesti pyöri mitkään muutosasiat mielessä. Ehkä vähän silleen muistutti, että voisi ehkä välillä tsekata, että olisiko parannettavaa.

Haastateltavat saivat projektin aikana onnistumisen kokemuksia, sillä tavoitteiden ei tarvinnut olla kovin suuria eikä niitä tarvinnut kertoa kenellekään – riitti, että tiesi päässeensä omaan tavoitteeseen. Projektissa otettiin huomioon osallistujan oma jaksaminen. Pienet elämäntapamuutokset motivoivat jatkaamaan omaa elämäntapamuutosta. Moni kertoi oman jaksamisen vaihtelevan päivien sekä vuodenaikojen mukaan. Työpajan ympärivuotinen, yhteinen keskiviikkoliikunta koettiin hyvänä, jotta liikuntaa tulisi edes yhtenä päivänä.

Koska mä silleen reagoin aika helposti mitä mun oma kroppa sanoo niin. On niitä niinku silleen mä luulen, että niistä on ollut mitä siitä on niin kun siihen aikaan tullut niitä elämäntapamuutoksia. Niin ne mitkä on jäänyt niin on niistä hyötyä ollut. Joo kyllä niin silleen jaksaa ylläpitää. Kun on eka todistanut itselleen, että se on mahdollista.

8.2 Vertaistuen merkitys

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että toisten osallistuneiden tuki ei merkinnyt niin paljoa kuin yhteiseen tavoitteeseen pääseminen. Enemmän on merkinnyt sosiaaliset suhteet ja kohtaamiset, joita projektin myötä on tullut. Nuorten mukaan he eivät tarvinneet toisilta vertaistukea tai apua elämäntapojen muuttamiseen. Nuorille oli tärkeää yhdessä tekeminen ja moni kertoi iloitsevansa, miten paljon tarroja saatiin kerättyä yhdessä. Moni kertoi tarrojen keräämisen motivoivan ja monille oli yllätys, miten paljon yhdessä saatiin aikaiseksi. Haastateltavien mukaan henkilökunnan osallistuminen projektiin oli positiivinen asia.

On ihan hauskaa, että siinä niinku silleen oli useampi ihminen mukana ja yllättävän siis. Itse yllätyin siitä, että miten paljon sinne tuli niitä taululle. Ja mä en muista kenen kanssa kävin keskustelua siitä, että mitkä on niinku sellaisia hyväksyttäviä niin kun mistä voisi laittaa tarroja, että miten pienestäkin niitä pystyyn, ja tota noin introvertti minulle, se oli itse asiassa yllättävän iso keskustelu sen takia, että tota noin mä nään aktuaalisesti niinku silleen connectasin toisen ihmisen kanssa ja olin ihan mitä.

Tässä aikana, että että niin kun että täällä on tullut semmoisia niinku hyviä kokemuksia ihmisistä. Ja sitten se, että että tajuaa, että mä en ole tehnyt itse missään välissä väärin että että mä oon vaan yrittänyt parhaani.

Niin sitten se on tavallaan tuonut sitä rohkeutta ja sehän on mut ajattelemaan asioita ja että ehkä tää tästä.

Mulla on lähinnä ihmisenä, joka myös niin kun mä peilaan tosi paljon sitä energiaa mitä mun ympärillä on niin takaisin että tota. Kaikista innostuneempia siitä tuntuu olevan noin valmentajat ja ohjaajat ja se se oli silleen hauska peilata takaisin. Ihmiset joita niin kun periaatteessa pikkuisen katsomaan ylöspäin on iha jee nyt ollaan jo näin pitkällä, niin se oli ihan silleen. Niin kun että nää pystyy lisäämään siihen motivaatioon, että se niinku se taival etenee. Ja se on niinku silleen lähinnä jäänyt kivana muistona siitä.

No siis mun mielestä niinku hauska aspekti siinä oli se, että niinku aikuisetkin ihmiset saa niinku tarroilla tolleen innostettua, että niinku se ei ole pelkästään semmoinen, että lapsille että hienosti teitte, ota tarra, vaan just semmoinen niinku että aikuiset ihmisetkin niinku että sä oot laittaa tarran tähän kun olet tehnyt jotain hyvän, niin se oli hauskaa mun mielestä

8.3 Palkkioiden merkitys

Haastateltavien mukaan palkinnot itsessään eivät toimineet elämänmuutosprojektissa motivaattorina. Nuoret saivat itse ehdottaa palkintoja, joista valittiin parhaimmat. Palkinnot olivat tarkoitettu kaikille pajan nuorille, riippumatta siitä osallistuiko elämäntapamuutosprojektiin. Palkintoina oli muun muassa keilaus, fiesta-juhlat ja elokuva liput. Osa haastateltavista piti palkintoja hyvänä, mutta eivät kokeneet niiden olevan motivaationa osallistua projektiin. Jotkut haastateltavista kertoivat, että tunsivat huonoa omaa tuntoa osallistuessaan yhteiseen palkintoon, vaikka oma panos oli pieni. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että oma onnistuminen antoi motivaatiota jatkaa.

Mä en itse henkilökohtaisesti niinkään välittänyt niistä palkinnoista, koska no nää on sellaisia aktiviteetteja. Joissa mä en itse niinku, tai no oli kiva silleen niinku että saa vaikuttaa siihen. Muilla on kivaa, mutta tota noin mä itse esimerkiksi sen keilauksen niin olisin kyllä ehkä mieluummin ollu pajalla tai edes kotona, että tota se ei niinku henkilökohtaisesti ollut sellainen, että se palkkio mitä mä niinku sain sieltä, niin oli lähinnä mentaali ja se tuli muualta niin että kaikki muu oli vaan niin kun ektraa.

Kyllähän ne (palkinnot) nyt tietenkin motivoi, mutta ehkä se nyt ei ole se päätavoite. Mulle se palkinto siinä että kun tekee vaan.

Enemmän niinku motivoi se oma tekeminen niin kuin ne palkinnot niin se nyt vähän just riippuu siitä, että mitä sitten on laittanut itselleen

Ei suoranaisesti se itse palkinto ehkä motivoinut tätä. Ehkä enemmän tuli melkein kurja olo siitä, että kun ei ole käynyt itse laittamaan paljon mitään tarroja. Ja sitten siellä on tietenkin luvassa sitten ne muiden panostuksella joku palkinto.

Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että palkinnot olisivat olleet motivoivampia, jos ne olisivat olleet henkilökohtaisia, esimerkiksi lahjakortti kauppaan, museolippu tai ruokalippu. Osa haastateltavista piti ryhmässä toimimista ahdistavana eikä yleinen aktiviteetti ollut tarpeeksi motivoivaa. Osallistujat olisivat toivoneet, että palkinnon voisi käyttää omalla ajalla tai se olisi ollut kytköksissä elämäntapamuutoksiin, esimerkiksi ruokailuun liittyvää. Osa haastateltavista oli tyytyväinen ryhmässä tehtävään toimintaan ja piti yhteistä palkintoa hyvänä.

Voisin olla itse onnellisempi, että olisi esim. joku niinku lippu tai joku semmoinen että, että pystyy lunastamaan sen sitten niinku omalla ajalla. Tai joku, että se olisi ollut semmoinen missä pystyy niinku pikkuisen erottumaan sitten niinku erkanee siitä ryhmästä. Esimerkiksi jossain museossa käyminen tällöinen missä ei tarvitse olla sen ryhmän mukana.

Mulla on silleen joo, mut se edelleenkin on silleen, että mä en nyt siitä itse siitä henkilökohtaisesta palkinnosta välitä, mutta on ihan kiva tietää että OK, mä oon auttanu että muilla on kivaa.

Voisi tehdä myös sellaisen mahdollisuuden niinku ihmiselle jotka tykkää tehdä porukassa, niin sitten siellä olisi sellainen mahdollisuus, että siellä niinku että voi niinku osallistua sitten sellaseen

että nää ihmiset sitten lunastaa sen palkinnon ja sitten siinä porukassa lähtee yhdessä. Tai et voit valita, että haluatko semmoisen yksilökohtaisen palkinnon.

8.4 Ohjauksen merkitys

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että Tuskien taival -projekti lisäsi tietoa omasta energiantarpeesta, ravinnosta sekä osallistujat saivat tietoa liikunnasta. Nuorten työpajoilla oli seinällä esillä tietoa liikunnasta, unesta, ravinnosta ja päihteistä ja jokainen pystyi itse käydä lukemassa tietoa itsenäisesti. Osalle tämä sopi hyvin eivätkä he kokeneet tarvitsevansa enempää tietoa. Osa kaipasi tiedonjakoa enemmän suullisesti. Myös konkreettisia tapoja, miten elämäntapoja voisi muuttaa, kaivattiin enemmän. Haastateltavien mukaan näitä ei käyty projektin alussa yhdessä läpi, mutta olivat sitä mieltä, että tietoa oli helposti saatavilla ja apua sai tarvittaessa. Haastateltavista osa ei kaivannut yksilö- tai ryhmäohjausta, kun taas osa toivoi, että elämäntapoihin liittyviä asioita olisi käyty pajoilla enemmän läpi työvalmentajan kanssa. Haastateltavien mukaan heitä ei painostettu liikaa projektin aikana. Projektiin sai osallistua nimettömästi ja tämän nähtiin helpottavat projektiin osallistumista. Osallistujat olivat sitä mieltä, että projekti unohtui työpajalla välillä ja olisivat kaivanneet enemmän muistutusta tästä, kuitenkin liikaa tuputtamatta.

Jos joku olisi tavallaan aukaissut, jos lukee vaan että kävelee enemmän, niin ei se välttämättä kaikille aukee, muuta kuin että tulee mieleen, että no, nyt pitää sitten käydä kävelyllä tänne. Että kuinka sisällyttää se vaikka että kulkee paikasta a paikkaan b jalan tai että syö terveellisemmin. No syö vaikka omenan iltapalaksi tai jotain, että tolleen miten sitä voisi niinku lähteä tavoittelemaan. Niin olisi voinut joillekin olla, ehkä niinku avuksi. Että vähän joku aukaisee sitä, että miten sitä lähestyä.

että olisiko niinku sen pitänyt enemmän olla semmoista ohjausta niinku semmoista konkreettista jotain okei että niin jos aiot tehdä tällöisen muutoksen, niin miten sitä kannattaisi lähteä lähestymään, koska semmoista niin kun että otetaan vaikka esimerkiksi että haluaisi niinku muuttaa ruokavaliota että vaikka niinku jotain

niin että olisiko siinä pitänyt olla ohjausta, että miten sitä lähestyä.

Ja just silleen, että jos jollekin on esimerkiksi vaikka vaikeampi ottaa niinku sellaisia muutoksia niinku elämään, niin sitten voisi voinut antaa vaikka vinkkejä, että miten se niinku onnistuu silleen vähän helpommin kun se, että niinku rupeaa sitten niinku vaan sille, että nyt minun täytyy muuttaa tämä ja tämä asia.

8.5 Projektin kehittämistarpeet

Yleisesti projektiin oltiin tyytyväisiä ja projektin koettiin olevan hyväksi nuorille, joilla ei välttämättä ole elämäntavat täysin kunnossa. Palkintojen toivottiin olevan henkilökohtaisia tai itse valittavissa sekä osa oli tyytyväinen koko ryhmän palkintoon. Lisäksi toiveena oli, että pajan toiminnassa otettaisiin huomioon erilaiset persoonat sekä muun muassa terveydelliset rajoitteet.

Otettaisiin niin kun introvertitkin vähän huomioon, että niin sosiaalinen ahdistuminen, niinku se että niin kauan kun mennään siitä silleen rajan sisällä, että se on vielä kaikille kivaa, niin se auttaa. Mutta heti kun sulla tulee sitten siitä se paha olo ja kohtaus päälle, niin se ei niinkun oikeastaan auta. Sitten on vaan pakko niinku lähteä pois.

Niin, kaiken ei tarvitse olla ryhmäytymistä.

Mutta niinku toi just niinku hyvä tämmöiselle nuorille, joilla on sitten vähän niinku vaikeata niin että saa niinku enemmän perusasiat kuntoon, koska ne kuitenkin vaikuttaa niin paljon niinku elämään, että jos sä et vaikka syö niin sitten sä oot kauhean ärtynyt ja väsynyt. Ja kyllä tälleen sitten se tietenkin vaikuttaa vaikka täällä pajalla sä et jaksat tehdä mitään. Tälleen ja tai vaikka et nuku niin sekin vaikuttaa tai vaikka jos et liiku yhtään niin ei silloinkaan hyvä olla että nää on hankkimia kun on näitä. Nää on niinku ihan semmoisia elämän perusasioita, että sitten kun nää on kunnossa niin sitten sä voit just vaikka henkisesti niinku kuntoutuu

paljon paremmin kyllä, että minusta ajautumasta nää niinku ekana kuntoon ja sitten niinku keskityt siihen ja omaa vaan henkiseen hyvinvointiin ja tälle.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten pohdinta

Puolistrukturoitu teemahaastattelu sopi aineistonkeruutavaksi tähän opinnäytetyöhön, ja sain hyvin vastauksia tutkimusongelmaan haastattelujen avulla. Ryhmähaastattelun aikana haastateltavat nuoret pystyivät tukemaan toistensa vastauksia ja muistivat asioita paremmin toisten tuella.

Ensimmäinen teema käsitteli projektin vaikutusta elämäntapoihin ja motivaatiota omien elämäntapojen ylläpitoon. Haastateltavat toivat esiin, että elämäntapamuutosprojekti sai pohtimaan omia elämäntapoja, kuten nukkumista, liikumista ja syömistä. Moni kertoi, että motivaatio muuttaa omia elämäntapoja, oli vaihtelevaa. Osa kertoi kärsivänsä masennuksesta ja jaksaminen vaihteli myös vuodenaikojen mukaan. Toisilla motivaatio ylläpitää omaa terveyttä, kasvoi projektin aikana, kun taas toiset kertoivat tuntevansa huonommuutta, jos ei jaksanut osallistua projektiin. Ollilan (2011) mukaan pysyvä elämäntapamuutos vaatii suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Henkilön tulee luottaa omaan kykyihinsä, jotta elämäntapamuutos on pysyvää. Pysyvä elämäntapamuutos vaatii riittävästi sisäistä motivaatiota ja omien tavoitteiden asettamista. Haastateltavat toivat esiin, ettei projekti lisännyt tietoja tai taitoja liittyen elämäntapamuutoksiin.

Toinen teema käsitteli nuorten saamaa vertaistukea omaan elämäntapamuutokseen. Nuoret toivat esille, etteivät he kaivanneet vertaistukea toisilta nuorilta, vaikka toisaalta he tuovat haastattelussa esille, että sosiaaliset tilanteet olivat heille tärkeitä. Vänskän (2011) mukaan elämäntapamuutoksessa vertaistuen hakeminen toisilta ryhmän jäseniltä korostuu, jos jäsenet työstävät elämäntapoihin ja niiden muuttamiseen liittyviä haasteita yhdessä. Jäin pohtimaan, olisiko haastattelun aikana pitänyt avata käsitettä ”vertaistuki” enemmän. Mielestäni ohjaajilla oli projektissa merkittävä rooli. Haastateltavien mukaan ohjaajien puoleen oli helppo kääntyä tarvittaessa ja moni kertoi ohjaajien tsemppaavan ja haastateltavat pitivät ohjaajien osallistumisesta projektiin hyvänä asiana.

Kolmas teema oli palkkioiden merkitys elämäntapamuutosprojektissa. Motivaatio osallistua projektiin lähti kaikkien haastateltavien omasta, sisäisestä motivaatiosta. Palkinnot eivät toimineet motivaattorina, ne toimivat lähinnä ”kivana lisänä”. Haastateltavat kertoivat, että ulkoisena motivaattorina toimi tarrojen kerääminen seinällä olevaan karttaan ja lisäksi tämä konkretisoi oman elämäntapamuutoksen. Oli mielenkiintoista huomata, miten nuoret innostuivat yhteisestä tarrojen keräämisestä, ja heistä löytyi tähän vaadittavaa leikkisyyttä. Tämä myös lisäsi ryhmähenkeä, kun toimittiin yhdessä. Osa piti yhteisiä palkintoja toimivana, kun taas osa olisi toivonut enemmän yksilöllisiä palkintoja, jotka voisi lunastaa omalla vapaa-ajalla. Myös sellaisia palkintoja toivottiin, joiden avulla omaa elämäntapamuutosta pystyisi jatkamaan projektin päätyttyä.

Neljäs teema oli ohjauksen merkitys. Yksilöllistä ohjausta ja tietoa olisi kaivattu enemmän, miten elämäntapoja voisi muuttaa konkreettisesti. Nyt tietoa oli saatavilla vain työpajojen seinillä paperisena. Osa kertoi tutustuneensa näihin itsenäisesti ja osalla nämä jäivät huomiotta. Haastateltavien mukaan ohjausta olisi voinut kohdentaa enemmän pajakohtaisesti, esimerkiksi käsityöpajalle ja puhvettipajalle erikseen. Ukk-instituutin VESOTE-hankkeen (2018) mukaan moni kaipaa herättelyä ja tukea saadakseen elintavat kuntoon. Elintapaohjaus vaatii ammattilaiselta osaamista, toimivan palvelupolun sekä järjestelmällistä työtä asiakkaan kanssa. Asiakkaan tulee itse kiinnostua elintapamuutoksesta. Elintapaohjaus käynnistetään asiakkaan omasta tahdosta. Asiakkaan tulee sitoutua muutokseen sekä on tärkeää tietää, mistä tukea ja apua on saatavilla tarvittaessa. (Larivaara 2018.)

Viimeisenä kysyin haastateltavilta yleistä palautetta Tuskien taival osa 1 –elämäntapamuutosprojektista sekä kehitysideoita. Projekti oli haastateltavien mielestä kokonaisuutena onnistunut. Kehittämissideana haastateltavat toivoivat, että nuorten yksilölliset rajoitteet otettaisiin huomioon ja näihin annettaisiin enemmän tukea. Lisäksi konkreettisia muutosehdotuksia kaivattiin enemmän, esimerkiksi miten koostaa terveellinen ruokavalio tai paljon pitäisi liikkua.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut vuonna 2019 “Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakko-arviointi Suomessa” –julkaisun. Eettiset ohjeet soveltuvat ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevassa tutkimuksessa. Suomessa kaikilla tieteenaloilla tutkijaa ohjaavat yleiset periaatteet. Opinnäytetyössä eettisyyteen ja luottavuuden arviointi on tärkeää. (Tutkimuseettinen lautakunta 2019.)

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen – luottamus säilyy vain, jos tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden oikeuksia ja ihmisarvoa kunnioitetaan. Samat tutkimusaiheet- tai tilanteet voivat herättää eri ihmisissä erilaisia reaktioita. Tutkittava voi kokea tutkimustilanteessa samankaltaista henkistä räsitystä ja tunteiden kokemista kuin arkipäivän tilanteisissa. Jotta tutkittavalle ei koidu tarpeetonta haittaa, tutkijan tulee perehtyä ennakkoon tutkittavaan yhteisöön, kulttuuriin sekä näiden historiaan. (Tutkimuseettinen lautakunta 2019.)

Ennen opinnäytetyön aloitusta, haettiin tutkimuslupa ja laadittiin sopimus opinnäytetyöstä työntilaaajan kanssa. Opinnäytetyötä tehtäessä otettiin huomioon tietosuojaja ja opinnäytetyössä käytetyistä haastatteluiden vastauksista ei pysty tunnistamaan vastaajaa. Haastatteluun ja tutkimukseen osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Nuoret olivat ennakkoon tietoisia haastattelun sisällöstä. Lisäksi heille tiedotettiin, että haastatteluun osallistuminen antaa luovan haastatteluista syntyvän materiaalin käyttöön. Haastattelun alussa osallistujalle kerrottiin, että äänitetyt ja litteroidut haastattelut säilytetään työn valmistumiseen asti opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisella tietokoneella ja poistetaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltavilta ei kerätty minkäänlaisia henkilötietoja eikä heitä voi tunnistaa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön lähteiden haussa on huomioitu lähdekriittisyys ja luotettavuus. Käytetyt lähteet ovat riittävän tuoreita. Lähteinä on käytetty internet-sivuja, tieteellisiä artikkeleita, väitöskirjoja sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

9.3 Työn merkitys toimeksiantajalle ja omalle ammatilliselle kasvulle

Tuskien taival osa 1 –projekti päättyi huhtikuussa 2022. Tämän jälkeen käynnistyi jatkoprojekti Tuskien taival osa 2. Haastateltavat kertoivat, että Tuskien

taival osa 2 –projekti on hieman erilainen kuin ensimmäinen. Tuskien taival osa 2 –projektissa nuorille jaetaan bingoaulukot, johon on merkitty pieniä elämäntapamuutoksia valmiiksi. Kun taulukko on täynnä, nuori palauttaa taulukon ohjaajalle ja osallistujien kesken arvotaan palkinto. Palkintona voi olla muun muassa joku liikunnallinen palkinto, kuten mölkkypeli, stressipallo, jumpakuminauha. Nuori saa valita palkinnon itse. Ensimmäisessä projektissa palkinnot olivat kollektiivisia, toisessa yksilöllisiä. Jatkotutkimuksen ideana voisi tutkia osallistujan motivaation merkitystä projektien välillä, joissa on erilaiset palkinnot, ja kun nimettömyyden sijaan osallistuja osallistuu omalla nimellä. Toiminnallisena työnä voisi koota oppaan, jossa kerrotaan terveellisistä elämäntavoista sekä millaisia konkreettisia muutoksista, joita voi tehdä omien elämäntapamuutosten edistämiseen. Myös elintapaohjaukseen liittyvä toiminnallinen työ voisi toimia tämän opinnäytetyön jatkona.

Opinnäytetyö antoi toimeksiantajalle tietoa projektin vaikutuksista ja nuorten antamia kehitysehdotuksia. Opinnäytetyöprosessi kesti reilun vuoden ja oli opettavainen kokemus. Olen tehnyt aiemmin opinnäytetyön restonomiopintoissa, joten opinnäytetyö prosessina oli itselle selkeä. Opinnäytetyön aihe oli itselle mieluisa. Toimeksiantaja oli tuttu ja organisaation tunteminen helpotti opinnäytetyön tekoa. Lisäksi opinnäytetyön tekemistä helpotti, että osallistuin projektiin harjoittelun aikana. Pystyn hyödyntämään opinnäytetyössä saatua teoriatietoa sekä haastatteluista nousevia tuloksia myös tulevaisuudessa työnsäni sosiaalialalla. Sosionomina on tärkeää ymmärtää ihmisen hyvinvointi kokonaisuutena sekä yksilön hyvinvointi yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

LÄHTEET

Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99873.pdf> [viitattu 26.9.2022].

Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734> [viitattu 18.7.2022].

Allianssi. Koronapandemian vaikutus nuorten syrjäytymiseen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://alli.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/koronapandemian-vaikutus-nuorten-syrjaytymiseen/> [viitattu 4.2.2022].

Brusila, E. 2019. Elintapaohjausta nuorille Hyvä Päivä –ryhmämallilla. WW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/elintapaohjausta-nuorille-hyva-paiva-ryhmamallilla/> [viitattu 29.7.2022].

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2015. Ryhmäilmiö – Ryhmän ohjaajan käsikirja. WW-dokumentti. Saatavissa: https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmäilmiö_opas_verkko.pdf [viitattu 25.7.2022].

Erikson, E. H. 1978. Identity: youth and crisis. New York: Norton.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Huttunen. 2020. Mitä terveys on? Duodemic terveyskirjasto. WW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> [viitattu 26.7.2022].

Huumonen, S. 2014. Työ- ja yksilövalmennus työpajalla. Valtakunnallinen työpajayhdistys RY.

Into ry. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/> [viitattu 15.5.22].

Into ry. Työpajatoiminta yhteistyökumppaneille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/tyopajatoiminta/mita-on-tyopajatoiminta/tyopajatoiminta-yhteistyokumppaneille/> [viitattu 15.5.22].

Kasvumoottori. Itseohjautuvuusteoria. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kasvumoottori.fi/lessons/itseohjautuvuusteoria/> [viitattu 15.5.22].

Kinnunen, S. 2006. Elämäntapamuutoksen vaiheet. Muutosvaihemalli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/263511-Elamantapamuutoksen-vaiheet-muutosvaihemalli-prochaska-diclemente-1983.html> [viitattu 25.7.2022].

Kinnunen, R. 2016. Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuus. Valtakunnallinen työpajayhdistys Ry.

Kinnunen, R. 2020. ”Pystyn asioihin, joihin en uskonut pystyvänäi” Työpajatoiminnan valtakunnalliset Sovari 2020 –tulokset. Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.into.fi/app/uploads/2021/09/sovari_valtakunnallinen_raportti_2020_tyopajat_valmis-2.pdf [viitattu 5.9.2022].

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf [viitattu 29.7.2022].

Kuuluvainen, V.&Pesola, A. 2018. Active Life Labin tavoitteena ovat vaikuttavammat hyvinvointipalvelut jokaiselle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/165943/URNISBN9789523441590.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 1.8.2022]

Kuure, T. 2010. Nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuuden arvioinnin ulottuvuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://blogs.helsinki.fi/pajaverkko/files/2010/12/Tutkimusraportti_pajat_lopullinen.pdf [viitattu 29.8.2022].

Kurtti, H. 2014. ”Nyt todella uskon, että selviän” Narratiivinen tutkimus masentuneiden nuorten vertaistuen kokemuksista. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.

KvaliMOTV. Teemaahaastattelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/metodit/metodit/kvali/L6_3_2.html [viitattu 15.5.22].

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. [

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede 11 (1). 3-11.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189. Annettu Helsingissä 2.3.2001.

Larivaara, M. 2018. Vaikuttava elintapaohjaus on mahdollista jo nyt! Terveys ja liikunta – uutiset 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2018-elintapaohjauksen-hyva%CC%88t-ka%CC%88yta%CC%88nno%CC%88t.pdf> [viitattu 1.8.2022].

Larja, M. 2013. Nuorten elinoloja ei voi kuvata pelkän työttömyysasteen avulla. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa https://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-03-11_002.html [viitattu 1.8.2022].

Martela, F & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Helsinki 2014.

Mielenterveystalo. Vertaistuki. WWW-dokumentti. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx> [viitattu 25.7.2022].

Miettinen, S. & Pöyry, S. 2015. VAINULLA ETELÄ-SAVOSSA. Vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä –selvitys. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://peda.net/hankkeet/eejn/kalenteri/eejnt/vtntt/msps2vevtnps:file/download/e6b5a325f04c513b2c835477a9551f04bed2f7d1/Vainulla_Etela-Savossa_Miettinen_Poyry_2015.pdf [viitattu 4.2.2022].

Mikkeli. Nuorten työpajat. WWW-dokumentti. <https://www.mikkeli.fi/sialto/palvelut/tyollisyyspalvelut/tyopajatoiminta/nuorten-tyopajat> [viitattu 15.5.22].

Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos – Kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra Oy.

Näpärä, L. 2018. Ryhmähaastattelun tekeminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://spoken.fi/2093/> [viitattu 18.7.2022].

Ollila, H. 2011. Elämäntapamuutoksen ohjaus tupakasta vieroituksessa. Käypä hoito. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01827> [viitattu 19.7.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%c3%b6n+ulkopuolella+olevat+\(NEET\)+nuoret,+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%c3%b6n+ulkopuolella+olevat+\(NEET\)+nuoret,+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf](https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%c3%b6n+ulkopuolella+olevat+(NEET)+nuoret,+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%c3%b6n+ulkopuolella+olevat+(NEET)+nuoret,+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf) [viitattu 29.7.2022].

Parkkinen, H., Nissilä, V., Pajuniemi T., Kolehmainen J., Kostamo P., & Männistö, M. 2021. Vaikuttava elintapaohjaus auttaa nuorta motivoitumaan. ePooki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?clD=2424#cite-text-0-9> [viitattu 26.9.2022].

Pihlaja, S. 2021. Valinnan paikka. Atena.

Potilaan lääkärilehti. 2015. Tutkimus: Syrjäytyneet nuoret ovat muita nuoria sairaampia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakari-lehti.fi/uutiset/tutkimus-syrjaytyneet-nuoret-ovat-muita-nuoria-sairaampia/> [viitattu 4.2.2022].

Roine, T. 2019. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten syömistottumukset ja koettu terveys. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/301678> [viitattu 29.7.2022].

Rossi, A. 2022. Elämäntapamuutoksen eri vaiheet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.anttirossi.fi/elamantapamuutoksen-eri-vaiheet/> [viitattu 10.10.2022].

Rotko, T., Aho, T. yms. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007–2010. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80012/9073dc45-9012-4b48-8110-d0f5160a23ef.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.2.2022].

Ruusuvuori & Nikander. 2019. Haastattelun analyysi.

Ruusuvuori, J.&Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus

Sipola, V. 2014. Läheisensä menettäneen nuoren suru ja kokemus ryhmävertaistuesta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2010/06/L%C3%A4heisens%C3%A4-menett%C3%A4neen-nuoren-suru-ja-kokemus-ryhm%C3%A4vertaistuesta1.pdf> [viitattu 25.7.2022].

Soine-Rajanummi, S. 2020. NEET-nuorten terveyden edistäminen on tärkeämpää kuin koskaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/blogit/koronasulun-jalkeen-neet-nuorten-terveyden-edistaminen-on-tarkeampaa-kuin-koskaan/> [viitattu 29.7.2022].

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lapset ja nuorten terveiksi ja hyvinvoiviksi - Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Helsinki 2011. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71656/URN%3aNBN%3afi-fe201504225477.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 4.2.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy> [viitattu 4.2.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten mielenterveydenhäiriöt. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [viitattu 29.7.2022].

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

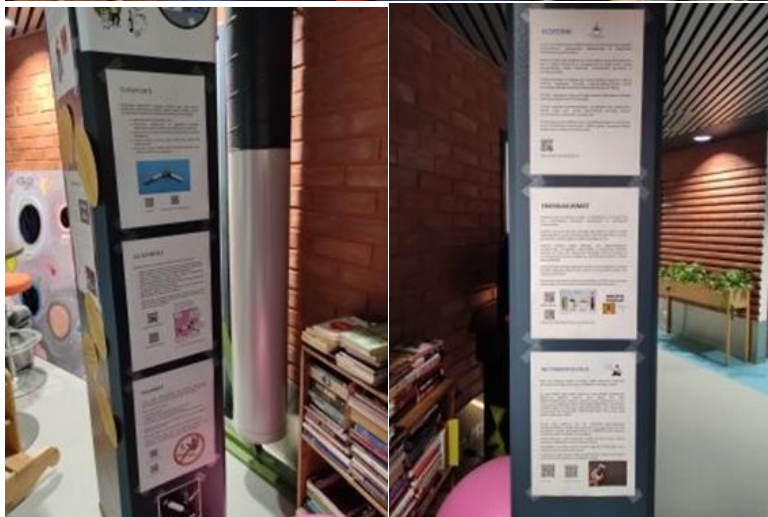
Tuuva-Hongisto, S. Nuorten syrjäytyminen ja alueellisen eriytymisen vähentäminen. 2019. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161809/URN:NISBN9789523441576.pdf?sequence=2> [viitattu 10.10.2022].

Valtioneuvosto. 2022. Työllisyyteen ja työkyvyn tukeen liittyvät palvelut soteuudistuksessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://soteuudistus.fi/documents/16650278/20403329/Ministeri%C3%B6iden+STM,+TEM+ja+OKM+yhteinen+puheenvuoro+-Mit%C3%A4+muutoksia+sote-uudistus+aiheuttaa+ty%C3%B6llisyyden+ja+ty%C3%B6kyvyn+tuen+palveluihin.pdf/96b558fa-c7f3-9fe0-050e-148e3005f7ca/Ministeri%C3%B6iden+STM,+TEM+ja+OKM+yhteinen+puheenvuoro+-Mit%C3%A4+muutoksia+sote-uudistus+aiheuttaa+ty%C3%B6llisyyden+ja+ty%C3%B6kyvyn+tuen+palveluihin.pdf?t=1647432656299> [viitattu 5.9.2022].

Valtiontalouden tarkastusviraston tarkastuskertomukset. 2020. Nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuus ja etsivän nuorisotyön resurssit ja tehokkuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vtv.fi/app/uploads/2020/02/VTV-Tarkastus-2-2020-Nuorten-tyopajatoiminnan-vaikuttavuus-ja-etsivan-nuorisotyon-resurssit-ja-tehokkuus.pdf> [viitattu 5.9.2022].

Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Duodecim. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12209> [viitattu 29.7.2022].

KUVALUETTELO



Haastattelulomake

PROJEKTIN VAIKUTUS OMAAN HYVINVOINTIIN

Saiko elämänmuutosprojektiin osallistuminen pohtimaan omaa terveyttäsi, elintapojasi sekä hyvinvointiasi?

Jos niin, millaisia elintapamuutoksia projektiin osallistuminen sai sinut pohtimaan?

Millaiseksi koet oman motivaatiosi ja mahdollisuutesi vaikuttaa omaan terveyteesi?

Saitko uutta tietoa tai taitoja projektin aikana?

Mitä toimintaa ryhmässä toteutui, jotka motivoivat sinua ja joilla koet voitavasi vaikuttaa omaan terveyteesi ja mahdollisiin elintapojen muutoksiisi?

VERTAISTUKI

Koitko, että projektin antama vertaistuki auttoi sinua mahdollisessa elintapamuutoksessa?

Kuvaile millä tavalla ryhmä tuki sinua pohtiessasi omaa hyvinvointiasi, terveyttäsi ja mahdollisia elintapamuutoksia?

PALKKIOIDEN MERKITYS MUUTOKSESSA

Motivoiko palkinnot sinua osallistumaan elämänmuutosprojektiin?

Olivatko palkinnot tarpeeksi motivoivia?

OHJAUS

Oliko elintapaohjaus mielestäsi riittävää?

Olisitko kaivannut yksilö- tai ryhmäohjausta?

KEHITTÄMINEN

Yleistä palautetta elämänmuutosprojektista, hyvää/kehittävää palautetta?

Miten olisit toivonut toimittavan toisin?

TUTKIMUSTIEDOTE

Elämäntapamuutosprojekti Mikkelin kaupungin nuorten työpajoilla

Opinnäytetyöntekijät

Inka Heinonen

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Inka Heinonen, [REDACTED]

Opinnäytetyön tarkoitus

Nuorten työpajoilla on kehitelty sisäinen elämäntapamuutosprojekti, johon osallistuvat valmentautujat ja valmentajat yhdessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia elämäntapaprojektin vaikutuksia. Tärkein tutkimuksellinen näkökulma on mikä on osallistuneiden käsitys muutoksesta ja mikä muutokseen johti.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ja on nuorten työpajojen käytössä.