

Piia Nurminen

# ARJEN AVAIMET -SOVELLUS ITSENÄISTYVÄLLE NUORELLE JA HÄNEN PERHEELLEEN

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi  
Ammattikorkeakoulututkinto

Terveyden edistämisen koulutus (ylempi amk)



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (ylempi AMK)
Tekijä/Tekijät	Piia Nurminen
Työn nimi	Arjen avaimet -sovellus itsenäistyvälle nuorelle ja hänen perheelleen
Toimeksiantaja	Vaultti Oy
Vuosi	2023
Sivut	41 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sinikka Tuomikorpi

## TIIVISTELMÄ

Itsenäistyminen kohti itsenäistä asumista ja itsenäistä elämistä on nuoruudessa usein haastavaa aikaa niin nuorelle kuin myös nuoren perheelle. Itsenäistymisprosessi voi olla itsenäistyväle nuorelle kuin myös perheelle, se on hetki elämässä, kun koko perhe tarvitsee tukea, neuvoa, apua ja ohjausta. Usein vanhemmat myös kokevat jäävänsä yksin ja kokevat neuvottomuuden tunteita koko perheeseen vaikuttavassa muuttuvassa tilanteessa.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö sisällöntuottaja Vaultti Oy:lle, joka haluaa olla mukana itsenäistyvän nuoren ja hänen perheensä tukijana nuoren itsenäistymisprosessissa. Vaultti Oy on vasta perustettu yritys, joka rakentaa tietokonepohjaista Arjen avaimet -sovellusta vastaamaan itsenäistymisprosessin tarpeisiin nuoren ja hänen perheensä välille. Arjen avaimet -sovelluksen ajatus on käytännön läheisessä näkökulmassa, jossa sovellus auttaa nuorta ja hänen vanhempiaan käymään läpi niitä tietoja ja taitoja, joita itsenäistyvän nuoren tulisi opetella ja hallita siirtyessään perheensä välittömästä avun ja tuen piiristä kohti itsenäisempää elämää.

Opinnäytetyö käy läpi teoriaosuudessaan nuoruutta ja siihen liittyvää kehitystehtävää itsenäistymisestä, hyvinvoinnin turvaamista sekä perhettä ja perheen osallisuutta itsenäistymisprosessissa. Opinnäytetyö käy läpi myös tietokonepohjaisen sovelluksen ajatuksen ja pääpiirteet sovelluksen rakentamisesta. Sisältö Arjen avaimet -sovellusta varten on kerätty jo tehdyistä tutkimuksista ja olemassa olevista tietolähteistä. Opinnäytetyö käy läpi myös pääkohdat Arjen avaimet -sovellusta varten tuotetusta materiaalista, sen analysoinnista ja aineiston muokkaamisesta itse sovellusta varten ja päättyy sisällön arvioimisesta itse toiminnallisen opinnäytetyön pohdintaan.

**Asiasanat:** itsenäistyminen, nuori, perhe, sovellus

Degree title	Master of Social services
Author (authors)	Piia Nurminen
Thesis title	Arjen avaimet application for adolescents and parents to support becoming independent
Commissioned by	Vaultti Oy
Time	2023
Pages	41 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Sinikka Tuomikorpi

## ABSTRACT

The process of becoming independent and living independently is often a challenging time for a young person as well as their family. The process of becoming independent is often the moment in the life of the youth as well as the family, where they all need support, advice, help and guidance. The parents often feel left alone and lost in a situation that affects the whole family.

This is a practice-based thesis for Vaultti Oy, a content producing company that wants to be a part of the support network for the young person going through the process of becoming independent as well as their family. Vaultti Oy is a newly established business, which is building a computer-based Arjen avaimet application to assist in the needs of becoming independent between the young person and their family. Arjen avaimet application is a functional application based on real-life skills and knowledge the young person going through the process needs to learn, when moving from the immediate care and nurture of their family towards independent living.

The theoretical part consists of the concept of adolescence and the task of becoming independent, guarantee of welfare and family, as well as the part that the family participation in the process of becoming independent. This thesis also covers the idea and main points of the computer-based application Arjen avaimet, as well as the basics of developing the application. The contents for the application were gathered from previous studies and existing sources. The thesis covers the main points of the material, analysis and adaptation of the material produced for the Arjen avaimet -application, and end in the assessment of the contents and reflecting the thesis itself.

**Keywords:** act of becoming independent, adolescent, family, application

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	ITSENÄISTYVÄ NUORI .....	6
2.1	Nuoren itsenäistymisprosessi .....	8
2.2	Itsenäistyvän nuoren perhe .....	14
3	TIETOKONEPOHJAINEN SOVELLUS.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ .....	19
5	KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS.....	19
5.1	Kehittämistyön tarve .....	19
5.2	Kehittämisprosessin taustaa .....	20
5.3	Aineiston hankinta .....	23
5.4	Kehittämisprosessin eteneminen .....	25
6	ARJEN AVAIMET- SOVELLUKSEN YDINSISÄLTÖ .....	27
7	POHDINTA .....	33
	LÄHTEET.....	38

## LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuus ja tutkimuskatsausta opinnäytetyön aihevalinnan pohjana

## 1 JOHDANTO

Viime vuosina tehtyjen nuorison hyvinvointiin liittyvien tutkimusten suurta linjaa jatkaa edelleen vuoden 2020 Nuorisobarometri. Edelleen suurin osa nuorista voi hyvin ja he ovat tyytyväisiä käyttämiinsä palveluihin. Vuoden 2020 Nuorisobarometrissä tutkittiin nuorten hyvinvointia viitaten nuorille tarjottujen palveluiden laatuun, käytön tarpeellisuuteen ja riittävyteen. Nuorisobarometrin osoittavat tulokset kertovat, että aina palvelut eivät ole kuitenkaan asianmukaisia tai asiakaslähtöisiä, eivätkä aina vastaa riittävästi haastavien elämäntilanteiden nostamiin erityistarpeisiin. Nuorisobarometri viittaa myös siihen, kuinka ongelmia löytyy myös palveluiden saatavuudessa, pirstaleisuudessa ja yhdenvertaisuudessa. Barometri nostaa esiin palveluiden kehittämisen tarpeita ja osallisuuden merkitystä kehittämistyössä ja palveluiden kehittämistä osallisuuden keinoin jo itse ideointivaiheessa. (Nuorisobarometri. 2021, 5–7.)

Vuoden 2020 Nuorisobarometrissä tarkastelussa on myös digitaalisesti tarjolla olevia palveluita ja erityisesti digitaalisia sosiaalipalveluita sekä siten, miten sosiaalialalla niin sanottuun digikelkkaan lähteminen on myöhässä. Kuitenkin potentiaalisten digipalveluiden käyttäjien määrä on lisääntynyt valtavasti. Tulisikin herätä kehittämään entistä enemmän digitaalisia sosiaalipalveluita, mikä palvelisi erityisesti digitaalisesti aktiivisia sukupolvia. (Nuorisobarometri. 2021 169-170.)

Arjen avaimet -sovellus haluaa vastata osaltaan vuoden 2020 Nuorisobarometrin esittämiin tutkimustuloksista nousseisiin tarpeisiin digitaalisten palveluiden kehittämiseen haastavan elämäntilanteen, itsenäistymisen sujuvuuden ja hyvinvoinnin turvaamiseen. Tästä tarpeesta nostetaan tässä opinnäytetyössä esiin itsenäistyvän nuoren perheiden tukeminen Arjen avaimet -sovelluksesta käsin. Opinnäytetyössä halutaan olla varmistamassa osallisuuden merkitystä ja ottaa koko perheen tarpeita mukaan digitaalista sovellusta kehitettäessä nuoren itsenäistymisprosessissa. Tämä opinnäytetyö on mukana luomassa työkalua itsenäistymisen prosessissa. Opinnäytetyö on kehittämistyö, ja se yhdistää niin työelämän kehittämistä kuin myös toimintatutkimuksen puolia. Opinnäytetyön idean pohja

on sisällöntuottamisessa Vaultti Oy:lle ja sen luomalle Arjen avaimet -sovellukselle, jotta Arjen avaimet -sovellus voisi olla vanhemman ja itsenäistyvän nuoren itsenäistymisprosessin avuksi.

Itsenäistyminen voi olla nuorelle itselleen hyvin haastava prosessi mutta itsenäistyminen liittyy vahvasti koko perheeseen ja on koko perheen prosessi. Itsenäistyminen on siis myös monelle vanhemmalle kriisin paikka ja monet vanhemmat voivat kokea neuvottomuutta nuoren itsenäistyessä. Vanhemmat voivat jäädä hyvin yksin nuoren itsenäistyessä ja voivat kaivata apua, tukea ja neuvoa tukeakseen nuorta itsenäistymisprosessissa.

## **2 ITSENÄISTYVÄ NUORI**

Siirtymäaika lapsuudesta aikuisuuteen katsotaan kuuluvaksi nuoruuteen ja se on osa elämänkaarta. Nuoruus on usein vaihe elämässä, jolloin kehityksessä tapahtuu paljon ja muutokset voivat olla hyvinkin suuria. Biologiset, fyysiset ja psyykkiset muutokset kuuluvat nuoruuteen ja samalla nuoren tulee itsenäistyä lapsuuden kodistaan ja lapsuuden perheestään ja irrottautua heistä, joilta nuori on lapsuudessaan saanut aina välitöntä hoivaa ja huolenpitoa. Tämä on osa nuoren surutyötä. Nuoren tulee myös löytää samalla omaa identiteettiään ja paikkaansa yhteisössä ja yhteiskunnassa. (Friis, ym. 2004, 44 –45.)

Usein nuoruusikä voidaan jaotella kolmeen vaiheeseen, varhaisnuoruuteen, noin ikävuodet 12-14, keskinuoruuteen, noin ikävuodet 15-17 ja myöhäisnuoruuteen, noin ikävuodet 18–22. Varhaisnuoruudessa nuori sopeutuu siihen että, kehossa tapahtuu muutoksia ja irrottautuminen vanhemmista alkaa. Nuori saattaa alkaa tehdä repäiseviä ja jopa aggressiivisia irtautumisyrityksiä vanhemmistaan. Tässä vaiheessa nuori alkaa ymmärtää, että lapsuus on taakse jäänyttä ja saattaa kokea suurta surua, mutta samalla hän alkaa huomata elämän valloitusmahdollisuuksia. Keskinuoruudessa nuori kääntyy sisäänpäin ja alkaa keskittyä enemmän omiin tarpeisiinsa. Tässä vaiheessa nuoruutta nuori haluaa kokeilla uutta ja haluaa löytää paikkansa maailmasta ja omanikäistensä seurasta. Myöhäisnuoruudessa nuori alkaa ymmärtää valintojensa seuraamuksia ja kääntää katsettaan taas tulevaisuuteen ja ymmärtää oman erillisyytensä

vanhemmistaan. Myöhäisnuori hallitsee jo hillinnän ja harkinnan taitoja. Nuoruuden mitkään vaiheet eivät kuitenkaan ole helppoja ja nuoruus itsessään voi olla stressaavaa, pelottavaa ja kuormittavaa. Nuoruus on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja tuen tarpeet nuorilla vaihtelevat suuresti. Nuori voi tarvita tukea itsensä arvostamiseen ja suojeluun tai itsenäistymisessä rohkaisuun. (Marttunen & Karlsson 2013, 8–9.)

Nuoruutta ei kuitenkaan ole helppo määritellä vain tiettyyn ajanjakson, sillä nuoruus on jatkuvasti muuttuva ja kehittyvä vaihe elämässä. Kuitenkin nuoruutta voidaan tarkastella siihen liitettävien kehitystehtävien kautta. Havighurst (1972) on määritellyt nuoruuden kehitystehtäviä muun muassa valmistautumisena perhe- ja työelämään ja samalla emotionaalisen itenäistymisen saavuttamisen vaiheena elämän kulussa. Kyse on siis voimakkaasti yksilöitymisestä, mutta myös liittymisestä täysivaltaisesti yhteiskunnan jäsenyyteen. Nuori voi kokea itsenäistymisprosessin aikana, että hänen sivuutetaan ja että hän ei pääse vaikuttamaan omaan elämäänsä vaikuttavissa kysymyksissä. Tämä ajanjakso ihmisen kehityksessä voi olla monille ilon ja uuden löytymisen aikaa, mutta se voi olla myös pelkojen ja jännittämisen värittämiä hetkiä. Koska perheestä irrottautuminen ja itsenäisempään elämään siirtyminen on myös tiettyjen vapauksien, mutta myös vastuun ottamisen aikaa elämässä, ei tämä ajanjakso elämässä suju aina ongelmitta. Matala koulutustaso, pitkäaikainen työttömyys, toimeentulo-ongelmat ja päihde- ja mielenterveysongelmat ovat sellaisia riskitekijöitä, jotka liittyvät syrjäytymisen vaaraan itsenäistyvällä nuorella. (Nuoren syrjäytymisen ehkäisy 2023.) Tässä opinnäytetyössä käsitteenä on yleisesti nuoruuden ja liitän siihen juuri kehitystehtävien kautta liittyvän oman elämän itsenäisyyden löytymisen sekä lapsuuden perheestä irrottautumisen ja linkitän tämän arjesta nouseviin tarpeisiin. (Aaltonen ym. 2003, 18–30.)

Tämä itsenäistymisen ajanjakso sujuu useimmilla itsenäistyvillä nuorilla ongelmitta, mutta joillekin tämä siirtymävaihe voi olla haasteiden värittäjä. Haasteiden kokemuksia nuorella ja hänen perheellään nuoren itsenäistymisprosessissa voi siis olla taloudenhallintataidoissa, päihteissä, yksinäisyyden kokemuksissa, oman tulevaisuuden epävarmuudessa ja haasteissa kiinnittyä työ- tai opiskelupaikkaan. Itsenäistyvä nuori voi kokea

haasteita myös sosiaalisten taitojen puolella tai perus arjentaitojen hallinnassa tai ylipäättään pitää kiinni elämän perustaidoista. Äärimmäiset haasteet ja vaikeudet voivat lopulta johtaa merkittävään hyvinvoinnin heikkenemiseen ja jopa syrjäytymiseen, ellei tiettyjä palveluita kohdenneta nuorelle ja hänen vanhemmilleen ja tarjota tukea tässä nuoruuden kehitysvaiheessa kohti itsenäisempää elämää. (Nuoren syrjäytymisen ehkäisy 2023.)

Tuki käsitteenä on laaja ja siihen linkittyvät monet eri käsitteet. Sosiaalinen tuki määritellään toimeksi tai toiminnaksi, jonka tavoite on auttaa, helpottaa tai ylläpitää. Vahvalla sosiaalisella tuella elämän haastavista hetkistä on helpompi päästä yli. Sosiaalinen tuki voi olla aineellista, tiedollista tai emotionaalista ja se voi olla viranomaisapua tai epävirallista perheen ja muun lähiverkoston antamaa apua. Kyse on myös turvallisuuden tunteesta, jolloin kyseessä voi olla osallisuuteen viittaavia käsitteitä, kuten arvostetuksi tuleminen tunteet ja yhteisöön kuulumisen tunteet. (Tuikka & Okulov 2021, 147–148.) Opinnäytetyössä käytetään yleisesti käsitettä tuki, jolloin katson sen sisältävän myös sosiaalisen tuen piirteitä.

## **2.1 Nuoren itsenäistymisprosessi**

Itsenäistyminen käsitteenä viittaa nuoruuden väistämättömään ja yksilölliseen prosessiin, jonka tavoitteena on onnellinen ja hyvinvoiva aikuinen. Kyse on siis aikuisuuteen siirtymisestä, jolloin itsenäistymisen prosessi liikkuu nuoruuden ja aikuisuuden rajakohdissa. Aikuisuuteen siirtymistä puolestaan voidaan määritellä kolmesta suunnasta tarkastellen, jossa vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys luovat kriteerejä aikuisuuteen siirtymisessä. (Nurmi ym.. 2014.)

Itsenäistyminen on siis nuoruudesta aikuisuuteen siirtymistä, jossa itsenäistyvä ottaa entistä enemmän vastuuta omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan sekä opettelee arjenhallintaa. Itsenäistymiseen kuuluu yksilöityminen, mutta myös lisäksi oman paikkansa etsiminen yhteisöiden ja yhteiskunnan keskeltä sekä elämänhallinnan tunteen vahvistaminen. Nuoruus ja itsenäistyminen on haastava, kuluttava ja pitkä prosessi niin nuorelle itselle



kuin koko perheelle. Tämä prosessi on jatkuvasti muovautuva, muuttuva sekä kehittyvä luonnollinen vaihe ihmisen elämässä. (Aaltonen ym. 2003, 18–19.)

Lapsesta aikuiseksi kehitymisessä puhutaan kehityksen ydinprosesseista ja -käsitteistä, joita ovat oppiminen, osaaminen ja opettaminen. Oppimisen yhdistäminen hyvinvointiin viittaa hyvinvoinnin edistämisen painopistettä pois toimeentulon ja elinolojen vaikutuksesta kohti oppimista, osaamista ja opettamista. Kyse on siis siitä, miten tukea nuorta ja hänen perhettään kulloisenkin kehitysvaiheen ja itsenäistymisen kynnyksellä niin että myös nuoren ja vanhemman hyvinvointiosaamista ja hyvinvointioppimista tuetaan. (Rimpelä, 2013, 33–34.)

Aikuisuuteen siirtymiseen liittyy monia tapahtumia tai tehtäviä, jotka vaativat niin itsenäistyvältä nuorelta itseltään kuin myös koko perheeltä päätöksentekoa ja sopeutumista, joilla taas on merkittäviä vaikutuksia itsenäistyvän selviytymiseen ja onnellisuuteen. Itsenäistymisessä selviytyminen vaatii monenlaisten taitojen ja myös sosiaalisten suhteiden sekä persoonallisuuden kehittymistä. Näihin itsenäistyvä tarvitsee niin yhteiskunnan, kuin oman lähipiirinsä, vanhempinsa ja koko perheen tukea. Suomessa valtio tukee rahoittamalla opiskelua ja kotoa pois muuttamista, riippumattomuutta vanhemmista, mutta tämä ei kuitenkaan poista vanhempien ja perheen tuen merkitystä itsenäistymisprosessissa ja nuoren hyvinvoinnin turvaamisessa. (Nurmi ym. 2014.)

Hyvinvointi itsessään on vaikeasti määriteltävä käsite ja hyvin subjektiivinen käsite. THL määrittelee hyvinvointia muun muassa asumisen, koulutuksen, osallisuuden, tapaturmien, toimeentulon ja työllisyyden kautta. THL on jakanut hyvinvointia myös osatekijöihin kolmen ulottuvuuden kautta, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. THL pohjaa hyvinvointia paljon myös Allardt (1993) having, loving ja being-iskusanojen kautta. Erik Allardt (1993) on tunnettu, hyvinvointia laajasti pohtinut teoreetikko, joka on korostanut hyvinvoinnin ulottuvuuksien valitsemisen edellyttävän hyvän yhteiskunnan mallin ja arvojen kautta tehtäväksi valinnaksi. Allardt pohjasi oman hyvinvointikäsitteensä having eli elintaso, loving eli yhteisyys toisiin ihmisiin ja being eli itsensä toteuttamisen tarpeiden kautta. THL onkin jaotellut

hyvinvointia yhteisön ja siihen vaikuttavien asuinolojen, työllisyyden ja toimeentulon käsitteiden ja yksilön kautta. Tässä sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma määrittelevät yksilön hyvinvointia ja elämän laatua. Myös terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen ovat myös itsenäistyvän nuoren elämänlaadullista hyvinvointia. (Hyvinvointi 2022.)

Hyvinvointi liittyy vahvasti itsenäistymiseen, jossa hyvinvoinnin perusasiat rakentuvat asumisesta, toimeentulosta sekä perheen vuorovaikutuksesta. Rimpelä (2013) Verkostot vahvaksi teoksessa pohtii hyvinvointioppimista yhdeksästä oppiainenäkökulmasta, joita ovat sosiaalinen osaaminen, ajankäyttö ja arjen rytmit, uni, lepo ja rentoutuminen, liikkuminen, ruokailu, itsehoito, oppimaan oppiminen, elimistön ja mielenviestit sekä oman ja ympäristön hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin arviointi. Rimpelä (2013) viittaa siihen, miten näiden yksinkertaistettujen teemojen luonnehtiminen auttaa jäsentämään hyvinvointiosaamisen kokonaisuutta ja siihen, miten jokapäiväisellä tukemisella voidaan turvata hyvinvointiosaamista. Useimmat nuoret oppivat hyvinvointiosaamista pitkälti niin sanotussa kotikasvatuksessa ja ilman sen suurempaa tukea, mutta suunnitelmallisuus ja arviointi auttavat nuoren hyvinvointiosaamisen oppimisessa ja hallinnassa, sillä hyvinvointioppimisessa hitaasti kehittyvät ja tukea vaille jääneet, jäävät valmiuksiltaan ikätovereissaan jälkeen. (Rimpelä 2013, 35–42)

Vaikka tässä opinnäytetyössä nähdään näiden Allardtin (1993) ja THL:n teemojen hyvinvoinnista olevan hyviä ja kattavia, koetaan, että on tarpeellista tarkastella itsenäistyvän nuoren tarpeita myös ikään kuin yksinkertaisemmista lähtökohdista käsin ja mennä vielä enemmän ihmisen tarpeiden suuntaan ja arkisempaan tarkasteluun sekä teemoittamiseen. Vaikka myös hyvinvointikäsitteen kautta saadaan pohjaa oman sisällön tuottamiseen ja teemojen luomiseen, luotetaan tässä työssä paljon myös omaan sosiaalialan ammattilaisen näkemykseen siitä, mitä arjen taitoja tulisi itsenäistyvällä nuorella olla ja mitä itse vanhemman tulisi opettaa lapsilleen ennen, kun he ovat täysin itsenäisiä ja kykenevät toimimaan arjessa ja yhteiskunnassa itsenäisesti.

Hyvinvointia määritelläänkin usein kolmen ulottuvuuden kautta, joita ovat terveys, materiaalinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämän laatu. Hyvinvointiin liittyy myös asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeen tulo. Myös sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman katsotaan kuuluvan hyvinvointi käsitteeseen. Koettua hyvinvointia puolestaan mitataan elämän laadulla. Elämän laatuun puolestaan voidaan liittää terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin, hyvän elämän odotuksia, ihmissuhteita, omanarvontuntoa sekä mielekkään tekemisen käsitteitä. (Hyvinvointi 2021.)

Itsenäistyminen voi olla kuitenkin haastavaa ja vaikeuksia esimerkiksi ammatinvalinnassa, koulutuksen löytymisessä ja arjen hallinnan taitojen opettelussa voi syntyä. Samoin itsenäistymiseen voidaan liittää elämäntunnetilan tai kodista irrottautumisen vaikeuksia. Koska kyseessä on koko perheeseen vaikuttavia haasteita ja prosesseja, tulisi itsenäistymisessä kiinnittää huomiota koko perheeseen. Itsenäistyminen viittaa siis koko perheen prosessiin, jossa osallisena on itsenäistyvä nuori itse, että myös hänen perheensä ja vanhempansa. Tärkeitä tukipilareita itsenäistymisen ajanjaksolla ovat juuri usein nuoren omat vanhemmat ja perhe, joka luo turvallisuuden tunnetta ja auttaa hahmottamaan tunnetta oman elämän hallinnasta ja tukevat arjen hallinnan opettelussa. Aktiiviset vanhemmat ja koko perheen osallisuuden vahvistaminen puolestaan tukee elämäntunnetilan ja luovat puitteet onnistuneelle itsenäistymiselle. (Aaltonen ym. 2003, 185–200.)

Osallisuuden voidaan nähdä linkittyvän niin itsenäistyvän nuoren, kun vanhempienkin kokonaisvaltaisena ja prosessinomaisessa toiminnassa itsenäistymisprosessissa, jolloin osallisuuden tarkoituksena on voimaantumisen ja muutokseen motivoimisen kautta vahvistaa hyvinvointia ja varmistaa vaikuttamisen mahdollisuuksia omassa ja ympäristönsä hyvinvoinnissa. Osallisuuden tavoitteena on myös valaa yksilöön uskoa omista mahdollisuuksista, voimavaroista ja toiminnan merkityksellisyydestä. Osallisuus tuo mukanaan myös elämän hallittavuuden tuntua, mielekkyyttä sekä merkityksellisyyttä ja näin tukee nuoren itsenäistymistä perheestään. (Rissanen 2021, 134–135.)

Osallisuutta voidaankin pitää merkittävänä osana nuoren hyvinvoinnissa. Ihmisen oikeus tulla kuulluksi, osallistumien itseään tai yhteisöään koskevaan päätöksen tekoon ja oikeuteen ilmaista mielipiteitään liittyy vahvasti myös nuoreen liittyvään osallisuuden käsitteeseen. Kuitenkaan vakiintunutta määritelmää osallisuudelle ei ole, vaan osallisuus käsite voi viitata myös osallistumisen käsitteeseen päätöksenteossa. Tässä osallisuus viittaa osallistumisen oikeuteen sekä tasa-arvoisiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin itseä ja lähipiiriä koskevana. Osallisuuden voidaan nähdä liittyvän myös yksilön asemaan ja suhteeseen yhteiskunnassa ja tähän liittyviin arvoihin, kulttuuriin, politiikkaan ja hallintoon. (Leemann ym. 2015: THL 2017.) Samoin osallisuus käsite voidaan liittää vahvasti voimaantumiseen sekä omien tekojen ja päätösten vaikuttavuuden ymmärtämiseen ja täten myös osallisuuden käsitteeseen osana nuoruuden kehitystehtävää. (Rissanen 2021, 133.)

Osallisuus voidaan kuitenkin ymmärtää myös yksilön tunteena. Tunteena elämänlaadusta, joka syntyy silloin, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä ja jossa yksilö pääsee nauttimaan yhteisönsä tasavertaisuutta, arvostusta ja luottamusta. Osallisuutta on myös silloin, kun yksilö pääsee vaikuttamaan esimerkiksi työ, opiskelu tai harrastustoiminnan yhteisöön. Osallisuus on myös aitoa kiinnostusta ja halua vaikuttaa esimerkiksi oman lähialueensa, lähipiirinsä ja itseään koskevien ympäristöjensä kehitykseen ja hyvinvointiin. Osallisuuden nähdään toteutuvan silloin, kun yksilö on osa, toimii osana ja myös kokee olevansa osa jotakin yhteisöä. (Leemann ym. 2015: THL, Osallisuus, 2017; Bäcklund ym. 2002, 7–10.)

Osallisuuden edistämiseksi puolestaan tärkeimpiä periaatteita on ehdottomasti myös eriarvoisuuden vähentäminen, jolloin osallisuuden kokeminen toimii yksilöä suojaavana tekijänä hyvinvointivajeelta ja myös syrjäytymistä vastaan, joka on yksi itsenäistyvän nuoren uhkakuvista. Osallisuuden lisäämisen yksi keinoista on varmistaa matalan kynnyksen palveluiden riittävyys, joiden avulla tasa-arvoiset hyvinvointia tukevat palvelut tulevat kaikille mahdolliseksi elämän tilanteesta riippumatta. Näin osallisuus voidaan nähdä itsenäistyvän nuoren ja hänen perheensä hyvinvointia lisäävänä tekijänä. (Leemann ym. 2015.: THL, Osallisuus, 2017.)

Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen on monelle nuorelle ja hänen vanhemmalleen haastava prosessi niin henkisellä tasolla kuin myös käytännön tasolla. Tuona aikana siirrytään vanhemman välittömästä hoivasta ja huolenpidosta kohti omatoimisempaa ja itsenäisempää elämän ja arjen hallintaa. Itsenäistyminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan kyseessä on pitkä prosessi. Itsenäistymisprosessi alkaa jo pitkältä nuoruuden alkamisesta ja jatkuu pitkälle sen jälkeen, kun nuori on jo muuttanut omaan kotiin. Kyseessä on siis hyvin dynaaminen ja pitkä prosessi, jossa niin nuori kuin myös hänen vanhempansa tarvitsevat tukea, jotta itsenäistyvän nuoren hyvinvointi säilyy ja kehittyy ja jotta nuori kykenee itsenäisesti selviämään perusarkeen liittyvistä toiminnoista, kuten pyykinpesusta tai tuen hakemisesta taloutensa ylläpitämiseen.

Nuoren itsenäistymistä on tutkittu jonkin verran ja siitä on saatavilla muun muassa opinnäytetöitä, mutta ne linkittyvät erityisryhmien itsenäistymiseen kuten neurokirjon ja kehitysvammaisten nuorten itsenäistymiseen. Paljon itsenäistymisen tutkimukset liittyvät myös sijaishuoltoon ja jälkihuoltoon, jolloin mukana on vahvasti lastensuojelullinen puoli. Soininen (2020) on muun muassa tehnyt Ylemmän AMK-opinnäytetyön aiheena itsenäistymisharjoittelu sijaishuoltonuorten aikuistumisen tukena. Tutkimuksessa selvitettiin nuorten kokemuksia itsenäistymisharjoittelusta, itsenäistymisen riskitekijöitä sekä miten itsenäistymisharjoittelua tulisi kehittää. Tutkimustuloksista ilmenee, että itsenäistymisharjoitteluilla on pystytty lisäämään konkreettisia itsenäistymisvalmiuksia (Soininen 2020, 3.) Soinisen tutkimuksessa myös viitataan, että osalla nuorista ei ole sosiaalista verkostoa, johon turvautua itsenäisessä elämässä ja haasteiden tullessa eteen. Soinisen tutkimuksessa nousee esiin myös tarve itsenäistymisessä sosiaalisen tuen pysyvyyteen, jolloin sijaishuollossa jo tuttu ohjaaja olisi tukena myös mahdollisessa jälkihuollossa ja sijaishuollon jälkeenkin osana sosiaalista verkostoa. Itsenäistymisprosessi ei pääty sijaishuollon päättymiseen, vaan itsenäistymisprosessi saattaa olla hyvinkin keskeneräistä. (Soininen 2020, 58–62.)

## 2.2 Itsenäistyvän nuoren perhe

Perheitä on aina ollut olemassa ja se on yksi vanhimmista yhteiskunnallisista instituutioista. Perheen määritelmä perinteisimmässä katsonnassa käsittää perheen silloin kun vanhemmille syntyy lapsia. Perheet itsessään kuitenkin voivat olla hyvin monimuotoisia ja sisältää muun muassa adoptiota, monikkoperheitä, yksinhuoltajien perheitä, uusperheitä, sijaisperheitä, ydinperheitä sekä sateenkaariperheitä. Perhettä ei siis ole helppo määritellä vain sen rakenteen kautta, sillä kyseessä ei ole myöskään selkeärajainen tai staattinen käsite, vaan perhe itsessään on jatkuvasti muuttuva ja muokkautuva prosessi. (Jokinen 2017, 126–127.)

Perheiden kirjo tulee kasvamaan ja muuttumaan yhteiskunnassa, mutta tulevaisuudessakin perhe tulee olemaan sosiaalisesti hyvin tärkeä ryhmä ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Perhe on tärkeä asia myös lasten hyvinvoinnin kannalta, tätä perhetutkimuksissa yleisesti jaettua käsitystä ei myöskään väheksytä roolittamalla tarkkaan sukupuolirooleja, vaan hyvinvoinnissa kyse on sitoutumisesta ja aktiivisuudesta. Sellaista perheen määritelmää siis ei ole, joka pätyisi aina ajanjaksosta tai paikasta riippumatta (Jokinen 2017, 130–133.)

Myöskin perhemuotoa merkityksellisempää on perhesuhteiden sekä perhe-elämän laatu ja dynamiikka. Nuoren kannalta siis kaikenlaiset ja kokoiset perhemuodot voivat olla suotuisia ja turvallisia kasvu ympäristöjä. (Jokinen 2017, 137–138.) Perheen sisällöllisellä koostumuksella tai rakenteella sinänsä ei ole merkitystä tässä opinnäytetyössä, vaan kyse on yhden tai useamman vanhemman ja nuoren sisältävästä perheestä, jossa itsenäistynyt nuori on kontaktissa ja vuorovaikutuksessa perheeseensä. Kyse on myös siitä, miten tämä perheprosessi tarvitsee tukea ja apua sen muovautuessa ja nuoren irtautuessa perheestään kohti itsenäisempää elämää.

Vanhemmuuden tukea puolestaan on tutkittu jonkin verran, mutta iso osa näkökulmasta liittyy varhaiskasvatukseen ja pikkulapsiarkeen, kuten esimerkiksi Kalland ja Salon Lääketieteellisen aikakausikirja Duodecimille tehty katsaus. Katsauksessa kuvattiin pääasiassa sellaisia tuen muotoja, jotka

ovat Suomessa jo käytössä ja niistä löytyy jonkinasteista tutkimustietoa. Kalland ja Salo (2020) viittaavat katsauksessaan siihen, miten ehkäisevät ja matalankynnyksen palvelut kohdistuvat yleensä pikkulapsiaikaan. Samoin interventiot kohdistuvat niihin perheisiin, joilla on jo vakavia tai pitkäkestoisia ongelmia. (Kalland & Salo 2020.)

Hyvinvoinnin turvaaminen ja koko perheen tukeminen itsenäistymisprosessissa vaatii mielestäni huomiota ja sitä on myös sosiaali- ja terveysalan sekä sivistystoimen säädöksissä painotettu. Näissä säädöksissä on painotettu muun muassa vanhemmuuden tukemista ja perheen voimavarojen vahvistamista sekä myös perheen varhaisen tuen tarpeen tunnistamista ja kohdentamista. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä. 2019, 9.)

Scandinavian Journal of Public Health on julkaissut Thorslundin ym. (2017) tutkimuksen päätelmistä, Do parents of adolescents request the same universal parental support as parents of younger children? A random sample of Swedish parents -tutkimuksen samansuuntaisista päätelmistä. Tutkimuksessa viitataan siihen, miten vanhemmat saavat paljon tukea raskausaikana ja pikkulapsiaikana, mutta murrosiän kohdalla tukea on vähemmän saatavilla tai tuen mahdollisuuksista ei edes tiedetä. Jopa 82 % tutkimukseen vastanneista oli sitä mieltä, että murrosikäisen vanhemmille on tärkeää tarjota tukea. Tutkimukseen vastanneet vanhemmat kaipasivat lisää informaatiota murrosiän aikana, esimerkiksi luentoja, neuvontaa ja nettineuvontaa saatavilla olevasta tuesta. Ruotsin hallitus onkin päättänyt omaksua kansainvälisen strategian vanhempien tukemiseen, jossa kaikille vanhemmille annettaisiin mahdollisuudet tukeen ja apuun. Tämä kansainvälinen strategia ehdottaa, että vanhemmille annettaisiin tietoa lastensa terveydestä, emotionaalisesta, kognitiivisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä parannetaan vanhempien sosiaalista verkkoa. (Thorslund ym. 2017.)

Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi, Satuli-Kukkonen ja Ukkonen-Wallmeroth (2019, 30) Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä -artikkelissaan viittaavat siihen, miten hyvinvoivaan

vanhemmuuteen tarvitaan kokemuksellisia, taidollisia ja tiedollisia valmiuksia ja näitä taitoja voi kehittää ja tukea läpi koko elämän. Samoin Heiskanen ym. (2019, 33) artikkelissaan kokoavat saatujen tutkimusten tuloksia, kuinka vanhemmat toivovat saavansa palveluita joustavasti kotoa käsin ja suhteellisen vaivattomasti, jolloin sähköisten palveluiden kehittyminen tuo mahdollisuudet kaikkien saataville. Perheiden tuentarpeet vaihtelevat, kuten elämäntilanteetkin ovat hyvin yksilöllisiä. Digitaalisten alustojen luominen mahdollistaa palvelujen löytymisen asiakaslähtöisesti, kootusti ja vuorokauden ympäri, jolloin Arjen avain- työkalun kehittäminen vastaa juuri tähän tarpeeseen, vanhemmille tueksi nuoren itsenäistymisen tukemiseen. (Heiskanen ym. 2019, 33–34.)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE) nykyisen hallitusohjelman mukaisesti vuosina 2020–2022 on tavoitteena lasten, nuorten ja perheiden varhainen tukeminen ja hyvinvoinnin vahvistaminen, eriarvoistumiskehityksen pysäyttäminen sekä ennaltaehkäisevien ja korjaavien sote-palveluiden korkea laatu, oikea aikaisuus ja saatavuus. (Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2021.) Ohjelman avulla halutaan vahvistaa muun muassa lasten, nuorten ja perheiden varhaista tukea arkeen sekä lasten ja nuorten matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluita. Kuitenkin LAPE-kärkihankkeen arvioinnissa (2019) todettiin, että vaikka strategisella tasolla LAPE:n tavoitteet jaettiin laajasti ja niiden katsottiin vastaavan hyvin lasten, nuorten ja perheiden palveluiden kehitystarpeisiin, on painopiste ollut enemmän varhaiskasvatuksikäisiä ja alakouluikäisissä, kun taas nuorten erityiskysymykset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. (LAPE-kärkihankkeen arviointi, 2019, 68.) LAPE-kärkihankkeen arvioinnissa (2019) todettiin myös, että juuri Digitalisaatiossa ja sähköisten palveluiden kehittämisessä on onnistuttu heikoiten ja tähän puoleen on viitattu kiireelliseksi kehittämistehtäväksi. (LAPE-kärkihankkeen arviointi 2019, 72.)

Itsenäistyvän nuoren vanhemmilla tulee olla aitoa kiinnostusta oman lapsensa oppimiseen, kehittymiseen ja hyvinvointiin, jolloin perhe voi todella olla itsenäistyvän nuoren tukena. Vanhempien osallistaminen lisääkin luottamusta ja arvostusta sekä sitoutumista myös itsenäistymisprosessiin. Kyse on osallistavasta lähestymistavasta jo silloin kun, kutsutaan vanhempia mukaan



jo suunnitteluvaiheeseen kohti nuoren itsenäistä elämää. Osallistava toimintatapa liittyy suunnittelun lisäksi yhteistyöhön, tavoitteiden asentamiseen sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden kehittämiseen. (Karhuniemi 2013, 80–81.)

Vanhempien osallisuutta koko perheen terveyden edistämässä voidaan nähdä laaja-alaisena ja jopa dynaamisena, jolloin koko perheellä on mahdollisuudet olla osa heitä koskevien palveluiden ja oman osallisuuden arvioivana ja hyvinvointia kehittäväenä toimijana. (Pietilä 2010, 45, 131.) Vanhempien osallisuuden vahvistaminen puolestaan kuuluu ehkäisevään työhön, ja se edustaa hyvinvointia. Osallistaminen mahdollistaa myös ihmisen kiinnittymistä yhteisöön ja se on myös osa voimaantumista. Käytännössä osallisuuden vahvistaminen voi tarkoittaa, että ihmiset kohdataan ja heitä tuetaan. Osallisuus voi olla myös vanhemmille arvostuksen tunnetta, arvostusta esimerkiksi siitä, että heitä arvostetaan perheensä parhaana asiantuntijana ja heidän mielipiteillään koetaan olevan merkitystä. Myös tiedon antaminen ja konkreettisten vaikuttamismahdollisuuksien järjestäminen, ovat myös osallistamista. (THL 2017; Reivinen & Vähäkylä 2013, 85–87.)

Osallisuuden tulisi toteutua jokapäiväisessä arjessa, jolloin osallisuus kulkisi päivittäin mukana turvaamassa hyvinvointia ja olla osa perheen sisäistä toimintaa kulttuurina. Käytännössä osallisuus voi olla perheen yhteisiä aterioidia ja arjen askareita. Osallisuuden mahdollisuuksien tulisi myös lisääntyä vaikuttamismahdollisuuksien lisääntyessä. Osallisuuden tulisi kuitenkin aina toteutua turvallisessa ympäristössä ja turvallisissa puitteissa ja vuorovaikutusta korostaen. (Pietilä ym. 2002, 164–166.)

### **3 TIETOKONEPOHJAINEN SOVELLUS**

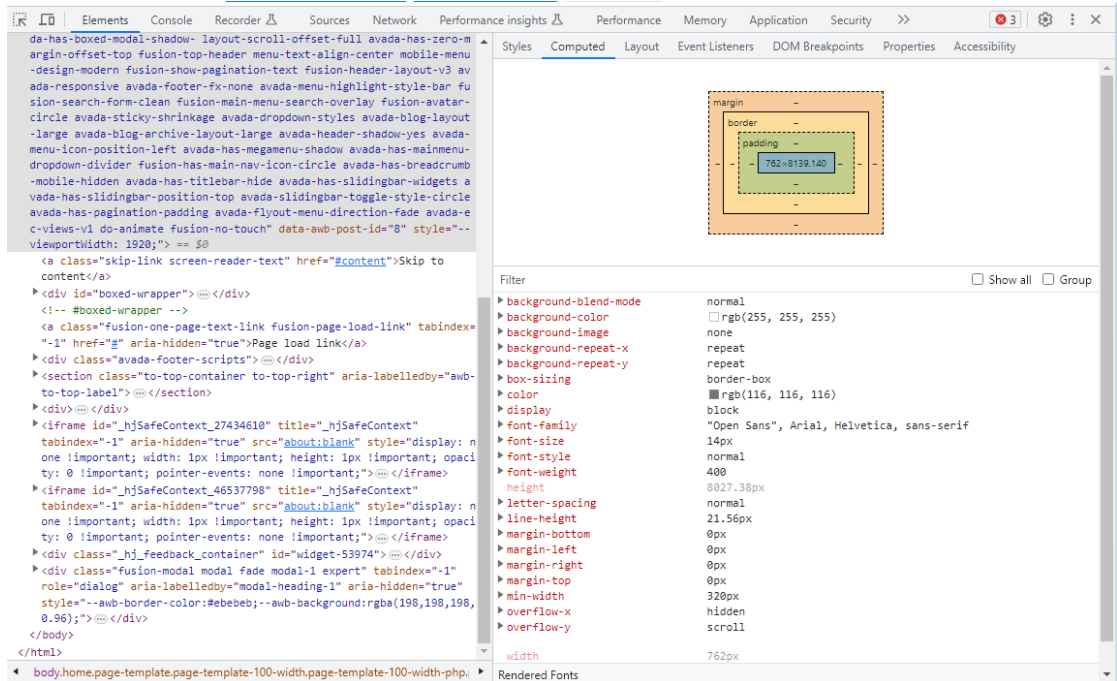
Elämämme pyörii nykyisin paljon eri medialaitteiden, ohjelmistojen ja sovellusten parissa ja niiden kautta. Nämä tietokonepohjaiset sovellukset voivat olla monella eri älylaitteella toimivia työkaluja elämämme helpottamiseksi tai sujuvoittamiseksi. Tietokonepohjainen sovellus on tietokone järjestelmän avulla luotu ja toimiva ohjelmisto kulloinkin nousseeseen tarpeeseen, jossa työvälineenä on tietokone tai muu media laite. (Rilasti. 2023.)

Opinnäytetyöni on tilattu työ Vaultti Oy:lle, jossa työni on pohjana juuri perustetulle yritykselle. Yrityksen toimiala on hyvinvointiin ja ohjelmistoihin painottuva kasvava ja kehitysorientoitunut yritys. Vaultti Oy pyrkii vastaamaan kasvavaan medialaitteilla hallittaviin ohjelmistotarpeisiin, jotka liittyvät hyvinvointiin, elämänhallintaan ja arjenhallintaan ja olemaan tukena ja apuna itsenäistymisessä. Tässä kyseessä onkin helposti käytettävä ja ymmärrettävä, mutta myös vaivattomasti eri alustoilla toimiva ohjelmasovellus itsenäistymisen prosessiin.

Tietokoneohjelmistot ovat tietokoneille ja muille multimedialaitteille tarkoitettuja ohjelmistoja, jotka tekevät tiettyjä jo valmiiksi ohjelmoituja käskyjä ja kehotuksia. Ohjelmilla pyritään helpottamaan elämää, tekemään monimutkaisia asioita tai vaan kuluttamaan aikaa. Useat ohjelmat pyörivät tietokoneen tai multimedialaitteen ohjelmat, joita ei itse käyttäjä huomaa, vaan toimivat koko ajan taustalla. (Rilasti, 2023.)

Ohjelmat koostuvat erinäisistä käskyistä ja kehotuksista, jotka on kirjoitettu ohjelmistokielellä. Käskyt ja kehotukset voivat olla yhden rivin mittaisia tai erittäin monimutkaisia kymmenientuhansien komentojen mittaisia, riippuen ohjelman käyttötarkoituksesta. Suosituin ohjelmistokieli tällä hetkellä on javascript, jolla voidaan tehdä alustasta riippumattomia ohjelmia. Se ei tällöin ole sidoksissa pelkästään yhteen alustaan, kuten jossain muissa ohjelmistokielissä. (Rilasti. 2023.)

Itse tietokonepohjainen sovellus on ohjelmiston luomista. Ja ensimmäisenä ohjelmistonluomiselle on tarkoitus päättää, onko se mille tarkoitukselle ja mille alustalle, tai alustasta riippumaton. Kun näin on päätetty, voidaan katsoa sopiva ohjelmistokieli, jolla voidaan aloittaa koodaus. Koodauksella tarkoitetaan käskyjen kirjoittamista. Käskyt kirjoitetaan itse rakenteelliseksi taustaksi, mutta myös visuaalisesti tietyllä tavalla näkyväksi sisällöksi. Myös itse sisältö on tiettyä käskyjen kirjoittamista ohjelmistoon. Kuva 1 osoittaa sen, miten monimutkaisia komentoja ja lähdekoodeja itse sovelluksen taustalla on. Kuitenkin kaikki koodit ovat pelkkiä nollia ja ykkösiä, jota prosessori tulkitsee. (Rilasti, 2023.)



Kuva 1. Lähdekoodit

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on toimintatutkimuksen avulla sisällön tuottaminen Arjen avaimet -sovellukseen itsenäistyvää nuorta ja hänen perhettään varten. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää itsenäistyvän nuoren ja hänen perheensä hyvinvointia itsenäistymisprosessin aikana. Opinnäytetyön kehittämistehtävä on: rakentaa kehittämistyömenetelmän avulla tietokoneperusteiseen sovellukseen sisältöä itsenäistyvälle nuorelle ja hänen perheelleen tukemaan itsenäistymisprosessin läpikäyntiä

## 5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

### 5.1 Kehittämistyön tarve

Opinnäytetyön tietokonepohjaisen sovelluksen kehittäminen keskittyi sovelluksen kehittämiseen sisällöntuottajan näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda arjesta ja käytännöstä lähtevä työkalu itsenäistymisen tueksi, muun muassa tueksi arkeen ja itsenäistyvän nuoren ja vanhemman avuksi ja tueksi itsenäistymisprosessissa. Työkalun tarkoituksena on toimia medialaitteissa, kuten tabletissa, kännykässä ja tietokoneessa apuna ja

tukena itsenäistyvälle nuorelle ja aikuiselle muistuttamaan, ohjaamaan ja neuvomaan itsenäistymiseen tarvittavien tietojen ja taitojen kanssa. Sellaisia asioita, joita kuuluu arjen rutiineihin ja asioita, joita itsenäistyvää tarvitsee elämän hallinnan ja perusarjen hallinnan tueksi ja avuksi.

Kyseessä on siis itsenäistyvän terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen luotava ohjelmisto, joka pyrkii varmistamaan itsenäistyvän hyvinvointia. Samalla Arjen avaimet -sovellus, työkaluna, haluaa vahvistaa koko perheen osallisuutta nuorta ja hänen vanhempiaan koskevalla itsenäistymisen ajanjaksolla. Koko opinnäytetyön ajan on tarkoitus tehdä tiivistä yhteistyötä Vaultti Oy:n kanssa ja luoda ohjelmistoa varten sisältöä.

## **5.2 Kehittämisprosessin taustaa**

Itsenäistyminen on haastava hetki nuorelle, mutta myös hänen perheelleen ja Arjen avaimet -sovellus haluaa luoda heille arki ja käytännönlähtöisen työkalun itsenäistymisen tueksi. Arjen avaimet -sovellus on sovellus, joka toimii eri älylaitteilla ja näin se myös kulkee vaivattomasti mukana arjessa ja tilanteissa, jossa itsenäistymistaitoja on harjoiteltava. Arjen avaimet -sovellus toimii sekä nuoren ja hänen perheensä välisenä tuen, tiedon ja ohjauksen työkaluna, kun harjoitellaan itsenäistymisen taitoja.

Vaultti Oy halusi rakentaa tietokonepohjaisen sovelluksen itsenäistyvän nuoren ja hänen perheensä tueksi itsenäistymisprosessiin. Kyseessä on siis kahden alan yhdistelmästä, jossa sosiaaliala haluaa hyötyä tietojenkäsittelyn ja ohjelmiston alasta tuodakseen itsenäistyvälle nuorelle ja hänen perheelleen helposti lähestyttävää tukea ja tietoa itsenäistymisprosessiin.

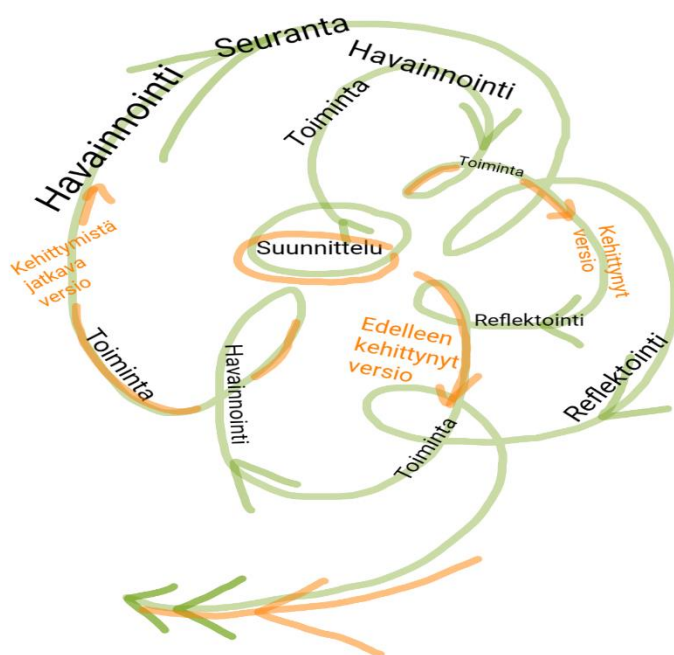
Nuori tai hänen vanhempansa voivat käyttää itsenäisesti sovellusta, ja sovellus näkyy molemmille käyttäjille samanlaisena ja näyttää koko ajan edistymistä itsenäistymisharjoituksissa edetessä. Arjen avaimet -sovelluksesta nuori ja hänen vanhempansa molemmat, saavat tietoa ja tukea itsenäistymisprosessiin ja on ikään kuin käyttäjilleen vieressä kulkija.

Opinnäytetyön on siis tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa osana on käytännön työelämää. Oma työhistoriani liittyy lapsiin ja nuoriin, josta ammennetaan opinnäytetyölle käytännön näkemyksiä ja suuntaa itse tutkimukselle. Kananen (2009) kirjoittaa toiminnallisen tutkimuksen ominaispiirteistä, jossa toiminta on jatkuvaa toiminnan parantamista sekä osa ammatillisen oppimisen ja kehittymisen prosessia. Toimintatutkimuksella siis pyritään ratkaisemaan tai parantamaan käytännön ongelmia erilaisissa yhteisöissä, kuten yrityksissä. (Kananen 2009, 9.) Toimintatutkimusta puolestaan määritellään toiminnan muutoksen, yhteistoiminnan sekä tutkimuksellisuuden kautta. Kuitenkaan tarkkaa ja yksiselitteistä määritelmää ei ole, sillä toimintatutkimus enemmänkin nähdään joukkona tutkimusmenetelmiä eikä toimintatutkimus sulje pois muiden tutkimusotteiden tiedonkeruumenetelmiä. (Kananen 2009, 11.)

Itse tutkimuksellisen osuus rakentuu laadullista tutkimusta hyödyntäen, jossa laadullisella tutkimuksella pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Laadullinen tutkimus on usein myös kuvailevaa ja tutkija on kiinnostunut merkityksistä, prosesseista ja ilmiön ymmärtämisestä. Hermeneuttinen metodi puolestaan sopii myös tähän opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen puoleen eikä se myöskään sulje pois toiminnallisen opinnäytetyön syklisyyttä. Metodin ideana on paljastaa erilaisia merkityksiä ja sitä käytetäänkin usein esimerkiksi palvelukonseptien kanssa. Metodia kuvataan myös kehäajattelun avulla, jossa tutkijalla itsellään on lähtökohta tutkimukselle ja tutkimuksen prosessin edetessä tutkija muodostaa uusia lähtökohtia ja oivalluksia aiheesta, kunnes tutkijan pitää taas palata takaisin tutkimusongelmaan. Näin myös laadullisen tutkimuksen nähdään myös olevan syklinen prosessi, jossa tutkija käy dialogia tutkittavan aiheen ja aineiston kanssa. (Vilkkä 2021, 179–181.)

Opinnäytetyön aiheen valinta muodostui pitkälti toiminnallisen opinnäytetyön tavoin syklisenä prosessina. Kananen (2009) viittaa teoksessaan Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä, toimintatutkimuksen saamaan aikaiseksi muutosta, jossa muutos edellyttää muutettavan ilmiön tuntemista ja tähän vaikuttavien tekijöiden selvittämistä (Kananen 2009, 10). Ja kuten toimintatutkimuksen nähdään olevan syklinen prosessi, jossa syklin elämään

liittyy suunnittelu, toimeenpano, havainnointi ja reflektio, tässä työssä koetaan, että koko opinnäytetyöprosessi toimii syklisenä prosessina. Joudutaan palaamaan aina alkusyytä kohti ja näin pääsemään eteenpäin itse prosessissa. Ja edelleen sykliä seuraa uusi sykli, tällöin on mahdollista löytää aina uusi ongelma ja siihen ratkaisu ja siihen liittyvät piilotiedot. Tätä syklistä prosessia kuvataan mukaillen Kanasen (2009) teoksessa Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä syklistä prosessia kuvassa 2.



Kuva 2. Toimintatutkimuksen syklisyys

Toimintatutkimuksen eduksi katsotaan usein, että toimija itse on mukana toiminnassa ja tutkija itse on itse ilmiön kanssa tekemisissä ja omaa kosketuspintaa tutkittavaan tieteelliseen kohteensa käytännön ilmiöihin. (Kananen. 2009, 13.) Työ on ajankohtainen ja kiinnittää huomiota vanhempien tukemiseen itsenäistymisprosessissa, sillä aktiiviset ja osallisuutta vahvistavat vanhemmat ovat tärkeä osa nuoren itsenäistyessä ja hänen hyvinvointinsa turvaajina. Arjen avaimet -sovelluksella saadaan vanhemmat ja nuori mukaan oman arkensa ja hyvinvointinsa kehittämiseen. Samoin opinnäytetyö on hyvin ainutlaatuinen ja itse Arjen avaimet -sovellus työkaluna, pyrkiikin vastaamaan itsenäistymisen tuen tarpeisiin tulevaisuudessa myös laajemmin.

Toiminnallinen opinnäytetyön haluaa olla osaltaan vastaamassa juuri matalalla kynnyksellä arjessa toimivaan tuen tarpeeseen vanhemmille ja itsenäistyville nuorille. Kyse on myös vahvasti uudenlaisen palvelun luomisessa, joka pyrkii vastaamaan itsenäistyvän nuoren ja hänen perheensä tukemiseksi itsenäistymisprosessissa. Opinnäytetyön kehittämiskohde vastaa muun muassa LAPE-kärkihankkeen arvioinnista nousseisiin kehittämistehtäviin.

### **5.3 Aineiston hankinta**

Aineisto itsenäistymisprosessiin koskien on merkittävä ja iso osa tutkitusta aineistosta keskittyy henkiseen kasvuun ja sisäisiin itsenäistymisprosesseihin. Kuitenkin kerätty aineisto tuli olla mahdollisimman käytännön läheinen ja painottuvan arkeen liittyvinä tuen, ohjauksen ja neuvojen piiriin ja vastaavan sisällöltään enemmän arkeen liittyvinä tietoina ja taitoina.

Sisällön tuottamisen rajaamisen ja itse sisällön rajaamisen sai tehdä pitkälti itsenäisesti ja oman sosiaalialan ammattilaisen näkemyksen kautta. Arjen avaimet -sovellus on itsenäistyvän nuoren hyvinvointiin kiinnittyvä sovellus, ja sitä lähdettiin pohtimaan sisällön teemoittamista hyvinvointi käsitteen kautta.

Aineiston hankinnan pohja on opinnäytetyössä tutkimus ja tietoperustaiset lähteet, mutta myös käytännön työstä saatu oma ammatillinen osaaminen. Ammatillinen osaaminen aineiston lähteenä kumpuaa käytännön työstä, kokemuksista ja sisäisestä reflektiosta, jota pidetään tässä työssä myös tärkeänä aineiston tuottajana. Opinnäytetyö on kehittämislähtöinen ja tässä apuna oli päiväkirjamainen ote. Päiväkirja auttoi itse oman kehittymisen arvioinnissa ja lisäksi auttaa tuomaan esiin myös itse kehittämisprosessia ja sen syklistä luonnetta. Opinnäytetyössä nostetaan esiin päiväkirjasta tietyt, merkittävät palaverit, sovitut tarkastelujaksot sekä ne hetket, kun itse sisällön tuottamisen raameja tai suuntaa tarkastelin yhdessä työntilaajan Vaultti Oy:n kanssa.

Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytettäni tukevia tietopohjia hain PubMedin, Finnan, Duodecimin terveystieteen, Opinportin, Cinahlin ja Googlen kautta. Tiedonhaun rajauskielinä olivat suomi ja englanti. Pyrittiin löytämään mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Aluksi aikaväliä rajattiin kymmeneen vuoteen, mutta nopeasti havaittiin, että kaikki 2000-luvun aikana tehty kirjallisuus ja tutkimus kannattaa ottaa tarkastelun alle ja pyrkiä tästä rajaamaan vanhemmuuden tukemisen, osallisuuden ja nuoren itsenäistymisen käsitteisiin. Hakulausekkeita muodostettiin kehittämistyötä tukeviksi ja keskeisiä käsitteitä hyödyntäen. Hakusanoina käytin vanhemmuuden, perheen, itsenäistymisen ja osallisuuden käsitteisiin. Englanniksi hakusanojen osallisuus ei suoraan vastaa suomalaista osallisuuden termiä vaan hain hakusanoilla *empowerment* ja *participation*, joita käytin hakusanoina vastaamaan osallisuuden käsitettä. Myös *itsenäistyminen* sanana oli haasteellinen, sillä se voi viitata jonkin maan itsenäistymiseen eikä niinkään nuoresta aikuiseksi siirtymisen vaiheeseen. Tätä aihetta haettiin hakusanoilla *act of becoming independent* ja *independence*. *Adolescent* ja *youth* ja *parents* olivat myös sellaisia hakusanoja, joilla pyrittiin löytämään kehittämistyötä tukevaa tietokirjallisuutta. Tutkimusaineistoa, kehittämistyötä varten, pyrittiin suuntaamaan pois lastensuojelusta kohti ihan tavallisten nuorten vanhempien tukemista, jolloin tutkimukseen saatiin tutkimattomampaa näkökulmaa, jolloin myös tutkimustulosten hyödynnettävyys voisi palvella laajempaa joukkoa.

Olemassa olevia oppaita ja käsikirjoja on jo luotu useita. Tästä esimerkkinä itsenäistyvän nuoren käsikirja, joka on yksi Eteenpäin-hankkeen tuotoksista. Vaikuttajaviestijä Aino Mäkelän luomana on syntynyt huumorilla sävytetty nuoren tueksi 13 sivun mittainen käsikirja. Tämä käsikirja on luotu osana eteenpäin hankkeen vaikuttamisviestinnän kokonaisuutta. Mäkelä on itse nuori, joka on muuttanut kotoa vanhempiensa luota, ja hän koki, että hän kaipasi konkreettista tietoa ja apua. Mäkelä korostaa myös, että itsenäistyvän nuoren tulisi kysyä tarvittaessa apua ja neuvoa vanhempia olemaan läsnä itsenäistyvälle nuorelle. (Oljemark. 2023.) Opinnäytetyöhön valittiin lopulta tämä Mäkelän luoma käsikirjan työn eräänlaiseksi pohjaksi, sillä käsikirjan koettiin olevan todella on käytännönläheisestä näkökulmasta koottu ja itse nuoren katsantokannasta kehitetty. Tämä tukee myös Arjen avaimet -



sovelluksen ajatuksia siitä, että sovelluksen on tarkoitus olla hyvin arki ja käytäntö lähtöinen työkalu itsenäistyvälle nuorelle. (Ks. Mäkelä 2023.)

#### **5.4 Kehittämisprosessin eteneminen**

Kesäkuussa 2020 palaveri Vaultti Oy, työn tilaajan kanssa lähdettiin kartoittamaan työn tarpeita. Kehittämishankkeen aihe lähti tästä jalostumaan itsenäistyvän nuoren ja hänen vanhempansa yhteiseksi sovellukseksi. Itse kehittämistyö lähti tästä etenemään.

Heinäkuussa 2020 pidettiin palaveria Vaultti Oy:n kanssa. Tässä palaverissa työlle asetettiin tavoitteet.

Tammikuussa 2021 palaverin teemana aikataulusuunnitelmia ja muita suunnitelmia sisällölle. Varmistettiin myös sovelluksen ohjelmisto tarpeita.

Maaliskuussa 2021 pidettiin sisällön tuottamispalaveri. Tässä palaverissa käytiin läpi sitä, miten kehittäminen edellytti jatkuvaa vuorovaikutteista toimintaa itse materiaalin ja sisällön kanssa mutta myös itse Vaultti-yrityksen kanssa. Joskin Vaultti Oy myös luotti siihen, että sosiaalialan ammattilaisena kyetään tekemään jatkuvasti sisällöllistä rajaamista tekstissä mutta myös tarkastelemaan sisältöä kriittisesti.

Kesäkuussa 2021 palaverissa käytiin läpi visuaalista ilmettä ja suunnitelmia tähän. Läpi käytiin myös vaihtoehtoja sisällön rakenteista, joita sovelluksessa voi tuoda esiin.

Joulukuussa 2021 pidettiin palaveria aikataulusta ja todettiin että työ vaatii myös Vaultti Oy:ltä vielä aikaa, sillä kaikki tekevät tätä työtä omien palkkatöidensä ohella.

Maaliskuussa 2022 pidettiin pikapalaveri ja käytiin läpi edistymistä.

Toukokuussa pidettiin toinen nopea ja arvioiva palaveri kaikkien toimijoiden edistymisestä itse työn parissa.

Heinäkuussa 2022 pyydettiin palaveria avuksi sisällön tarkasteluun ja rajaamiseen. Palaverissa varmistettiin teemat ja niiden alle tulevat tiedot. Sisällön kehittymisen näkökulmasta todettiin palaverissa, että teemat ja asioiden osioihin jakaminen on loogista ja myös käyttäjä ystävällistä, niin että itsenäistyvän nuoren on mukava harjoitella ja käsitellä asioita pienissä erissä. Näin pienet tavoitteet ja teemat ovat käyttäjille hallittavissa olevan tuntuisia.

Syyskuussa 2022 pidetty palaveri oli sovittu jo edellisessä palaverissa, jotta pystyimme tarkastamaan sisällön edistymistä. Palaverissa todettiin, että tavoite pysyy samana, mutta työn rajaamista haluttiin korostaa ja pitää käytännön läheisessä otteessa enemmän. Todettiin palaverissa myös se, että tavoitteita voi muuttaa ja taas lähteä uudestaan kehittämään ja laajentaa ja pohtia työn jatkokehitystarpeita erillisessä palaverissa. Palaveri antoi katsantokantaa työlle, ja sovittiin, että pidetään sisältö tiukasti hallinnassa.

Marraskuussa 2022 palaverin sisältö määriteltiin ennalta. Visuaalisen ja sisällöllisen työn palaveri oli tällä kertaa teemana, ja tuolloin käytiin konkreettisesti läpi vaihtoehtoja ulkonäölle ja sisällön ilmaisemaisemiselle.

Tammikuussa 2023 pidettiin palaveri sisällöstä. Palaverin teemana oli väliarviointi sisällöstä. Tarkastelun kohteena oli vielä Arjen avaimet -sovelluksen kohdentamisen ja täsmentämisen tarpeet. Saatu palaute Vaultti Oy:ltä ja tietty apu työn rajaamisessa toi sisällön tuottamisen työhön koko ajan raameja ja auttoi tarkastelemaan sisältöä myös ohjelmiston mahdollisuuksien ja rajoitusten kautta.

Helmikuussa 2023 pidettiin palaveri, jossa tarkasteltiin edistymistä itse ohjelmiston luomiseksi ja kuinka ohjelmiston suhteen on ollut haasteita. Todettiin, että pieni väärin koodattu alusta ohjelmistossa oli ollut, jolloin ohjelmisto ei pystynyt vastaamaan niitä tarpeita, joita sovellukselta vielä vaaditaan.

Huhtikuussa 2023 pidetyssä palaverissa teemana oli tietoturva ja mahdollisten linkkien liittäminen sovellukseen. Palaverissa sovittiin rajausta vain muutama

linkkeihin, jotka tiesimme olevan itse luotettavia lähteitä mutta myös selkeitä edelleen itsenäistyvälle nuorelle käyttäjä.

Kesäkuun 2023 palaveri oli sovittu vielä tarkastelevaksi ja arvioivaksi palaveriksi. Sisällöllisen työn arviointipalaverissa kävimme läpi vielä asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja sovittiin jatkosuunnitelma palaveri. Sisällön todettiin olevan riittävää, ja tuotos sisällöstä oli valmiina itse Vaultti Oy:lle käytettäväksi.

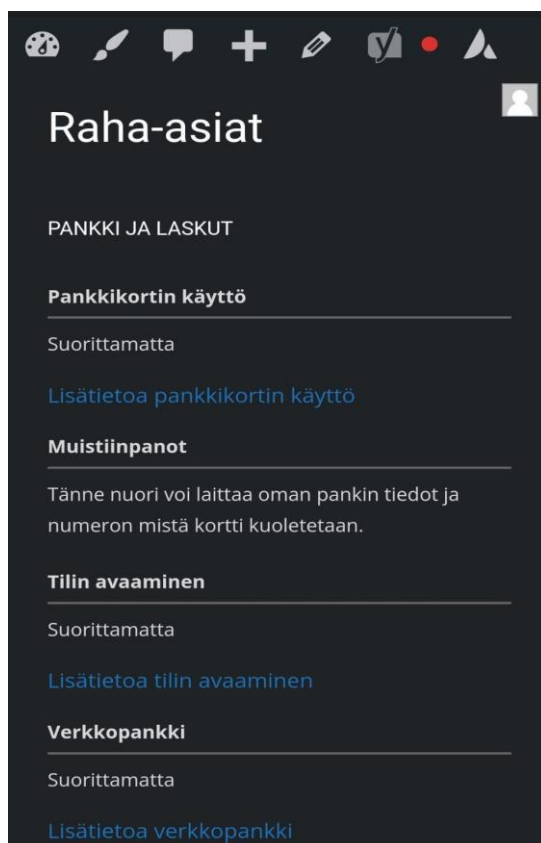
Heinäkuussa 2023 jatkosuunnitelma palaverissa haluttiin pohtia tulevaisuuden näkymiä, sillä tärkeänä pidetään sitä, että tällainen sovellus myös pysyisi jatkuvasti ajan hermoilla. Palaverissa myös todettiin, että tässä kohtaa rajaus ja sisältö ovat riittäviä, mutta pohdittiin myös kehittämisen näkökulmasta tulevaisuuden näkökulmia itse sovellukseen tai sen sisar sovellukseen, joka myös tukisi itsenäistyvää nuorta. Pohdittiin, että sisarsovellus voisi siirtyä käytännön läheistä näkökulmasta enemmän henkiseen itsenäistymiseen ja tukemaan henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Palaveissa käytiin läpi myös se, että nyt työn sisältö on riittävää ja vaatii enää sovelluksen sisäistä koodaamista, jotta kuhunkin tarvittavaan alueeseen saadaan muistiinpano kentät. Todettiin, että virallinen työni on tehty ja sisältö tehty itse sovellusta varten.

Kokoisuudessaan prosessi on ollut hyvin pitkä, mutta se myös todettu useissa palaverissa, että työ on hidasta, koska kaikilla projektiin liittyvillä henkilöillä tämä on toissijaisena ollut projekti. Vaultti Oy:n kanssa todettiin, että tämän kaltainen työ vaatii paljon aikaa mutta myös paljon vuoropuhelua sisällöntuottamisen ja sovelluksen tekijöiden kesken ja on siksi haastava tehtävä.

## **6 ARJEN AVAIMET- SOVELLUKSEN YDINSISÄLTÖ**

Oppaita on tehty ja luotu itsenäistymisprosessiin tukemaan nuorta ja ohjaaja ja usein lastensuojelullisesta näkökulmasta. Tässä kehitystehtävässä itse työkalu on muutettu paperisesta nipusta helppokäyttöisempään ja tämän päivän tarpeita tukevaan toimintaan digitaaliseen muotoon, älylaitteella

toimivaan sovellukseen, josta kuva 3. Sovelluksen on tarkoitus toimia itsenäistyvälle nuorelle ja hänen kanssaan itsenäistymisprosessia yhdessä harjoittelevalla aikuisella.

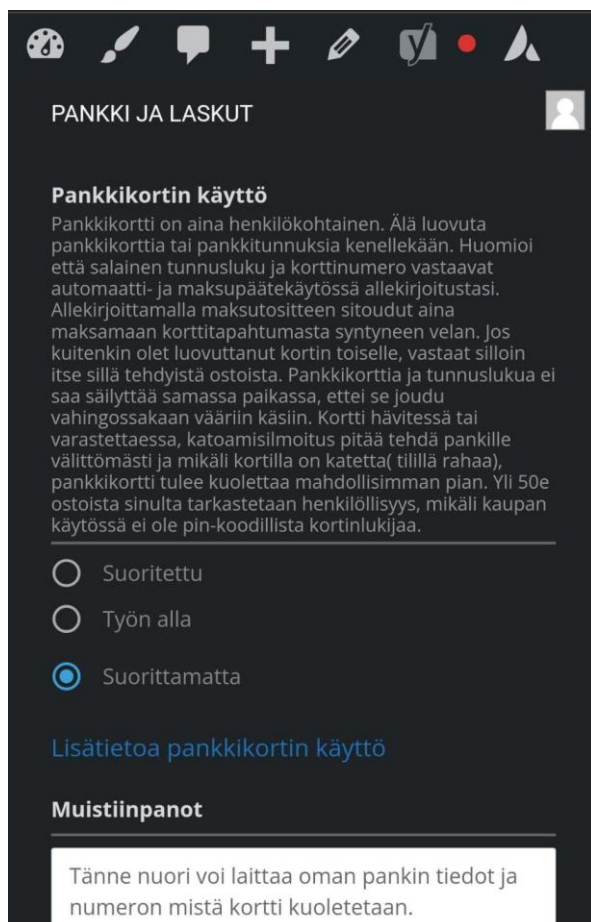


Kuva 3. Kuvankaappaus Arjen avaimet -sovelluksen sisällön ulkonäöstä ja rakenteesta

Ajatuksena on se, että sovellus voi olla tuki sekä nuoren että hänen vanhempansa älylaitteella samanaikaisesti, jolloin nämä molemmilla auki olevat sovellukset myös ”juttelevat” toistensa kanssa. Itsenäistyvän nuoren vanhempi pystyy näkemään, miten nuori edistyy teemoja ja mitä voisi olla hyvä vielä käydä läpi ja minkä asian nuori jo hallitsee. Ajatuksena on vuorovaikutteinen sovellus, joka vahvistaa nuoren osallisuutta ja vaikuttamista oman itsenäistymisensä läpi käynnissä.

Sovelluksesta löytyvät itsenäistyvälle nuorelle ohjeita ja tietoa lähes jokaiselle elämänalueelle, mitä itsenäistymisprosessissa kohti itsenäistä elämää siirtyvä nuori tarvitsee. Arjen avaimet -sovellus koostuu kustakin teemasta, joiden alle aukeaa teemaan sopivaa sisältöä ja itse sisältö taas aukeaa kuhunkin aiheen infoon, joista osoituksena kuva 3 ja kuva 4. Isompi teema pilkkoutuu

pienempiin osiin, joka tuo hallittavuuden tuntua ison tieto ja taitomäärän harjoitteluun ja läpi käyntiin. Ohjelmisto tukee arjessa ja käytännössä tehtävää harjoittelua itsenäistymistä kohti mutta antaa myös tukea ja ohjeita haastaviin ja yllättäviinkin tilanteisiin, kuten pankkikortin katoamiseen.



Kuva 4. Kuvankaappaus Arjen avaimet -sovelluksen sisällön ukonäöstä ja rakenteesta avattuna

Itse visuaalinen ilme haluttiin pitää hyvin yksinkertaisena, mutta antaa myös kuvaa laadukkaasta ja ajankohtaisesta ilmeestä. Sovelluksen sisältö on myös haluttu pitää yksinkertaisena, jotta erilaiset oppijat pystyvät saamaan selkeästi kirjoitetusta tekstistä kaiken mahdollisen irti. Ajatuksena on, että lopulta sovellus toimii hyvin monimuotoiselle kohderyhmälle vaivattomasti.

Sovelluksessa käydään läpi teemat, jotka voi kuitenkin käydä omassa vapaassa järjestyksessä läpi ja aina palata tekemään teeman sisällä olevia. Sovellus mahdollistaa myös nuorelle tietoihin ja teemoihin aina uudelleen palaamista ja toimii ikään kuin myös muistikirjana niistä taidoista ja tiedoista, joita tarvitset itsenäiseen asumiseen ja elämiseen. Sovelluksen ajatus on

myös tässä kohtaa käytännössä ja arjessa toimivasta työkalusta nuorelle ja hänen vanhemmalleen.

Teemojen kattokäsitteiksi päätin luokitella, lain, raha-asioiden, kotiasioiden, päihde ja suhteiden, työn ja opiskelun, vapaa-ajan, varusmies- ja siviilipalvelus, ajokortti ja auto asioiden kautta. Nämä koin olevan sellaisia kattokäsitteitä, joita sisällöllisesti pystyn rajaamaan mutta ovat myös sellaisia käsitteitä, joita voi arjen ja käytännön kautta lähteä käsittelemään.

### **Laki- ja virastoasiat**

Lakiasioiden alle liitettiin tiedot tärkeistä ikärajoista sekä ikään liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Tämän kattokäsitteen teeman alla on tietoa muun muassa 18 vuotta täyttäneen oikeuksista laatia sopimuksia ja äänestysoikeudesta. Myös virastoasiat kuten poliisi, kela, sosiaalitoimi ja työ- ja elinkeinotoimiston asiat kuuluvat tähän teemaan, joissa itsenäistyvä joutuu asioimaan. Verokorttiin ja toimeentulotukeen liittyviä asioita on myös koottu tämän teeman alle. Tähän teemaan taustatietoa antoi kattavasti finlex.fi-verkkosivut. Myös Kelan kattavat sivustot antoivat tietoa siitä, kuinka virastoissa tulee asioida.

### **Raha-asiat**

Raha-asioiden teeman alle koottiin tietoa pankkikortinkäytöstä, tilin avaamisesta, verkkopankista, laskujen maksamisesta, pikavipeistä, velkaneuvonnasta, luottotiedoista ja yleisesti tietoa rahan käytöstä. Tämän teeman alla on tietoa ja neuvoa talouteen liittyvistä asioista ja perustietoja sitä mitä on hyvä hallita itsenäistyessä. Tässä teemassa myös tarkoitus tukea ja ohjata nuorta itsenäistyessä oman talouden hallintaan, mutta antaa myös tukea, jos tulee huolta rahan käytön ja talouden suhteen. Talouden hallintaa liittyviin asioihin tietoutta haettiin Taloustaito.fi-sivustolta ja Martat.fi-sivustolta ja talousongelmiin haettu tietoa al.fi-sivustolta, jossa opastetaan muun muassa velkaneuvontaan liittyvissä asioissa ja on kohdennettu nimenomaan nuorten taloushaasteisiin. Myös kelan verkkosivuilta saa tukea ja apua etuuksiin ja tiettyihin talous haasteisiin, kuten toimeentulotukeen.

## **Koti-asiat**

Koti-asiat teeman alle liittyivät asunnon etsimisestä, vuokrasopimuksen laatimisesta ja myös vuokrasopimuksen laatimisesta alle 18 vuotiaana olevia asioita. Tämän teeman alla on myös tietoa vuokrasopimuksen päättymisestä, isännöinti ja huoltoyhtiö asiat, järjestyssäännöistä muuttajan muistilistaan. Kotia-asioihin on liitetty myös sähkösovimus ja vesilaskut sekä niitä perus tietoja mitä itsenäistyvän tulee omassa kodissaan hallita ja tietää mistä itsenäisesti asuva itsenäistyvä nuori voi löytää tietoja miten lämpöpatterien ilmaus tehdään ja mitä ottaa huomioon sähkönkulutusta pohtiessa Tämä kattava teema käy läpi myös ne asiat, jotka itsenäistyvän tulee hankkia omaan kotiinsa eli niitä välttämättömiä tavaroita kodin tekstiileistä, siivousvälineistä, keittiötyövälineisiin ja ruokakaapin perussisältöön sekä perustyökaluihin, joita asunnossa on hyvä olla. Tämä teema käy läpi myös perustiedot kodinkoneiden käytöstä ja vaatehuollosta. Tietoa tähän teemaan on haettu oman asunnon välttämättömiin tavaroihin ja hankintoihin haettu muun muassa Muuttomailma.fi-sivustolta. Martat.fi-sivusto on kattava verkkosivusto, josta kodinhoidolliset asiat ja kestävä arjen ja myös energian säästölliset näkökulmat muun muassa tulevat kattavasti esiin.

## **Päihteet ja suhteet**

Tämän teeman alla on päihteistä, huumeista ja näihin liittyvistä peruspalveluista ja myös niistä palveluista, kun haluaa eron päihteistä. Tämän teeman alla on myös suhteisiin liittyviä asioita ja kattaa asioita sosiaalisista taidoista, tunteista, yksinäisyydestä, seksuaalisuudesta, ehkäisystä ja raskaudesta. Tässä teemassa itsenäistyvän nuoren kanssa tarkoitus on myös käsitellä asioita oman seksuaaliterveyden suhteen ja ohjata itsenäistyvää nuorta kehittämään omia kykyä tehdä valintoja ja suunnitelmia, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen ja ylipäätään seksuaalihyvinvointiin liittyvissä asioissa haettu perustietoja väestöliiton-sivuilta. Päihteisiin liittyvää tietoa on haettu Päihdelinkki.fi-sivustolta, Mielenterveystalo.fi-sivustolta sekä perustietoa THL:n verkkosivuilta.

## **Työ ja opiskelu**

Usein mielekkäimmän koulutuksen ja opiskelupaikan löytyminen ei ole helppoa ja opiskelun aloittaminen tuntuu jännittävältä itsenäistyvästä nuoresta ja siksi tässä teemassa on tietoja jatkokoulutusmahdollisuuksista ja eri vaihtoehtoista koulujen suhteen, kuten ammattikoulut, lukiot, ammattikorkeakoulut ja yliopistot sekä oppisopimuskoulutus. Tässä kohtaa itsenäistyvä voisi miettiä eri mahdollisuuksia, joita itsenäistyvälle aukeaa peruskoulun jälkeen. Itsenäistyvä nuori voi miettiä eri mahdollisuuksia opiskella ja/tai hankkia ammatti tai varmistaa jatkokoulutuspaikan saaminen sujuvammin. Myös työllistymisen asioita on tässä teemassa itsenäistyvää varten käyty läpi ja ohjeistetaan pohtimaan niitä asioita, jotta työllistyminen sujuisi mutkattomammin. Työhaastattelu ja työsopimukset ja sen sisältöä ovat sellaisia asioita, joita itsenäistyvän tulisi pääpiirteissään muun muassa tietää. Varma.fi-sivustolla on koottu tietopakettia siitä, miten nuoret pääsevät työelämään. Nuortennetti.fi-sivusto puolestaan antaa nuorelle pohdittavaksi mitä peruskoulun jälkeen, voisi tehdä ja käy läpi vaihtoehtoja eri kouluttautumisvaihtoehtoista. Myös Opinpolku.fi-sivusto on sellainen, josta nuori voi saada opastusta muun muassa yhteishakuihin. Studentum.fi-verkkosivustolta puolestaan nuori löytää lisää eri kouluttautumisen vaihtoehtoista ja auttaa pohtimaan myös sitä mitä peruskoulun jälkeen.

## **Vapaa-aika**

Vapaa-aika teeman alla on hyvinvointiin liittyviä asioita kuten harrastuksiin, järjestötoimintaan ja muuhun rentoutumiseen liittyvää sisältöä. Vapaa-aika teemassa on tarkoitus ohjata itsenäistyvää nuorta pohtimaan omaa vapaa-ajan käyttöä ja sitä, miten vapaa-aika voi tukea ja ylläpitää hyvinvointia ja toimia ikään kuin lataavana toimintana. Studentum.fi-verkkosivusto on koonnut kattavasti vinkkejä siihen mitä tehdä, kun on tylsää? Nuortennetti.fi-sivusto puolestaan on koonnut nuorelle pohdittavaksi vapaa-aikaan liittyviä kysymyksiä harrastusten näkökulmasta. Mieli.fi-sivusto keskittyy hyvinvointiin ja erityisesti mielenhyvinvointiin, ja myös nuoren omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.



## **Varusmies- ja siviilipalvelus**

Varusmies ja siviilipalvelus teeman alla on asioita puolustusvoimista, kutsuntoihin, aseettoman palveluksen ja siviilipalvelukseen liittyviä tietoja. Tässä osiossa on tietoa myös varusmiespalveluksen päivärahasta ja muista korvauksista. Varusmiespalveluun liittyviin kysymyksiin saa kattavasti tietoa intti.fi-sivustolta. Intti.fi-sivustolta saa tietoa myös varusmiespalvelukseen liittyvistä etuuksista kuten myös kelan verkkosivuilta.

## **Ajokortti ja auto**

Tämän teeman alla on tietoja ajo-oikeudesta, ajokorttiluokista, auton hankintaan liittyvistä asioista. Myös auton vakuutukset ja auton huoltamisen tietoja olen koonnut tähän teemaan. Ms-auto.si-sivusto on sivusto, josta ensimmäistä omaa autoaan harkitseva nuori voi saada tietoa. Ajokortti-info.fi-sivusto puolestaan antaa kattavasti tietoa ajokorttiin liittyvissä asioissa.

## **7 POHDINTA**

Lasten, nuorten ja vanhempien kanssa työskenneltäessä syntyy kokemus, että usein lasten ja nuorten osallisuutta korostetaan ja vanhemmat jäävät usein paitsioon. Tässä kehittämistyössä koetaan, että iso kehittämisen paikka olisi juuri vanhempien ja perheenosallisuudessa, sillä usein merkittävin hyvinvointiin ja elämän laatuun vaikuttava tekijä on perheyksikkö. Tässä työssä halutaan korostaa, että kyseessä ei tarvitse olla kriisiytyneistä perheistä, vaikka itsenäistyvän nuorten irrottautuminen vanhemmistaan voikin olla perheelle kriisin paikka. Huomiota tulisi kiinnittää ihan tavallisiin perheisiin ja olla mukana perheen arkisissa kysymyksissä, nuoren itsenäistymisessä ja häneen liittyvissä asioissa. Vanhempia tulisi myös tukea ja opastaa vahvistamaan vuorovaikutusta itsenäistyvän kanssa, ja tähdätä koko perheen hyvinvoinnin turvaamiseen sekä keskittyä ratkaisuihin eikä niinkään ongelmiin.

Osallisuuden vahvistaminen tavoitteellisen perhekeskeisyyden ja perheiden näkökulmien huomioon ottaminen vaatisi kuitenkin paljon rakenteellisiakin

uudistuksia lasten ja perheiden osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisääntymiseksi. Vaaditaan lisää resursseja, aikaa ja tilaa antaa perheelle osallisuuden tunnetta. Kuitenkin toteutuessaan osallisuudella voi olla isoja vaikutuksia elämän laatuun ja tätä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemukseen niin itsenäistyvällä itsellään kuin myös hänen vanhemmillaan.

Tällä toiminnallisella ja kehittäväällä opinnäytetyöllä halutaan olla osa itsenäistyvän nuoren ja hänen vanhempiansa tukemisprosessia ja kehittää itsenäistymiseen vanhemmille tukea Arjen avaimet -sovellus, työkalun muodossa. Tässä työssä kehittäminen edellytti jatkuvaa vuorovaikutteista toimintaa itse materiaalin ja sisällön kanssa mutta myös itse Vaultti yrityksen kanssa. Toisaalta arviointia tässä kohtaa jouduttiin jatkuvasti tekemään itse, mutta myös arvioimaan itse työtä myös objektiivisesta näkökulmasta. Kriittisyys omaa työtä kohtaa oli valtava, mutta tiettyjä raameja työlle kuitenkin koko ajan antoi myös ajattelu siitä, että Arjen avaimet -sovelluksen tulee olla helppo ja jopa yksinkertaista käyttää ja pitää mielessä arkeen ja käytännön taitoihin liittyvä sisällön rajaaminen. Materiaalia ja tietoa voi sovellukseen hukuttaa valtavasti mutta kuinka rajata sisältö käyttäjä ystävälliseksi. Samalla jouduttiin jatkuvasti käymään sisäistä vuorovaikutusta aineistoon ja sen informaatioon, sillä tarkoituksen mukaista ei ole analysoida kaikkea mahdollista ja sisällyttää sitä itse Arjen avaimet -sovellukseen.

Tietty työn haaste kehittämistyössä ei ollut itse tavoitteen saavuttaminen, sillä lopullista työn onnistumista ei prosessiomaisessa uuden sovelluksen rakentamisessa voida olla varmoja. Vaan haaste oli koko ajan itse sisällön rajaamisessa. Toisaalta kehittäjän näkökulmasta juuri jatkuvan kehittämisen ymmärtäminen ja kehittämistarpeiden löytäminen ovat myös oppimisessa tärkeää. Itse lopputulos sisällön tuottaminen Arjen avaimet -sovellusta varten syntyi ja sovellus on sisällöltään valmis Arjen avaimet -sovellusta varten ja Vaultti Oy:n käyttöön.

Sisällön kehittämisen näkökulmasta todettiin, että teemat ja asioiden osioihin jakaminen on loogista ja myös käyttäjä ystävällistä, niin että itsenäistyvän nuoren on mukava harjoitella ja käsitellä asioita pienissä erissä. Näin pienet tavoitteet ja teemat ovat käyttäjille hallittavissa olevan tuntuisia. Toisaalta työn

kehittäjän näkökulmasta työn arviointi on oiva tapa huomata myös itse Arjen avaimet -sovelluksen kohdentamisen ja täsmentämisen tarpeita ja todeta, että tämänhetkiset tavoitteet on saavutettu, mutta samalla huomata, kuinka tavoitteita voi muuttaa ja taas lähteä uudestaan kehittämään ja laajentamaan katsantokantaa työlle.

Opinnäytetyön tarkastelu eettisistä ja laadullisista näkökulmista on tärkeää. Nämä asiat pyrittiin ottamaan huomioon koko opinnäytetyön prosessin ajan. Eettiset ja laadulliset näkökulmat varmistuvat, kun tutkimuskirjallisuuden käyttäminen on kattavaa, huolellista, rehellistä sekä kriittistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110-112). Myös plagiointi kirjoittamistyössä, turvaa tietoperustan luotettavuutta ja suunnitelmallista, vastuullista ja lainmukaista otetta koko opinnäytetyöprosessin aikana (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11).

Opinnäytetyöstä kaikki tuotos on Vaultti Oy:n käyttöön ja kaikki tehty aineisto on vain Vaultti Oy:n käyttöön ja kehittämiseen. Opinnäytetyön aikana ja sen jälkeen huomioidaan salassapitosäännökset ja eettinen toiminta koko prosessin ajan. Vahvasti opinnäytetyössä on mukana myös itse yrityksen erityssalaisuudet huomioivaa toimintaa. Tiivis yhteistyö Vaultti Oy:n kanssa turvaa myös yrityksen toiminnan salassa pidettävät kehittämisen ja ohjelmistopuolen tietoturva asiat. Koska kyseessä on kehittyvä ja vasta perustettu yritys, haluaa yritys turvata kattavasti oman yrityksensä erityssalaisuuden piiriin kuuluvat asiat.

Luotettavuus tulee aina varmistaa muun muassa turvaamalla laatua ja siihen liittyviä kysymyksiä. Validiteetti ja reliabiliteetti ovat myös luotettavuuteen liittyvät käsitteet, joskin nämä käsitteet eivät sovellu täysin laadulliseen tutkimukseen tai toimintatutkimukseen, sillä miten määritellään ja mitataan sekä arvioidaan ”oikea” kulloisessakin tilanteessa. (Kananen 2009, 87–88.) Kyse on siis enemmänkin tutkimuseetiikan huomioimisesta ja tuoda ilmi koko prosessin ajan hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta.

Myöskään laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole löytää vain totuutta, vaan kyse on enemmänkin tulkintojen löytymisestä ja pyrkimyksestä vastata

tutkimuskysymyksiin. Hyvä tieteellinen käytäntö merkitsee sellaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka tiede yhteisö on hyväksynyt, ja ne on tehty johdonmukaisesti. Kyse on myös tutkijan rehellisyydestä, tarkkuudesta ja yleisestä huolellisuudesta myös kehittämistyössä ja tutkimustulosten esittämisessä. Tässä kohtaa kyse on sisällön tuottamisen toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja paljon työtä tehdään myös omasta ammattieettisestä näkökulmasta. (Vilka 2021, 41–42, 120.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan siis varmistaa käyttämällä tarkkuutta ja rehellisyyttä dokumentoinnissa, ja tässä opinnäytetyössä se näkyy laadukkaana ja luotettavina lähdemerkintöinä. Samalla luotettavuutta lisää se, että ulkopuolisen tarkastelijan on mahdollista seurata tutkijan ajatuksen kulkua. Analysointi ja tulkinta pyritään siis tekemään vahvasti ja kylläntymistä kohti. Jossa kylläntyminen on tässä tapauksessa eräänlaista turtumista omaan tuotokseen ja kiinnittää huomiota erityisesti solmukohtiin. Kuitenkin tutkijan tekemät valinnat, metodit sekä tulkinnat vaikuttavat syntyvään lopputulokseen, siis tutkijan itse on tarkasteltava reflektoiden tekemiensä valintojen luotettavuutta läpi kehittämisprosessin ja työskenneltävä läpinäkyvästi, jolloin myös tutkimusetiikka tulee varmistetuksi. (Kananen 2009, 95; Vilka 2021, 196–198.)

Tutkimuksellani ei ole myöskään suoraa yleistettävyyttä, sillä kyseessä on kehittämistyö. Myöskään laadullinen tutkimus ei anna yleistettävyyttä, joka usein pyrkii vain ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Kananen. 2009, 102.) Kyseessä on ainutlaatuisuuteen, muutoksellisuuteen ja kehittämiseen tähtäävä, sisällöntuottamisen opinnäytetyö. Tarvittaessa tutkimustuloksia voisi käyttää hyödyksi myös jossain toisessa tutkimuksessa tai jatkokehitystyössä, mikä osaltaan lisää luotettavuutta. Jatkossa voisi työtä lähteä kehittämään käytännön kokemusten näkökulmasta tai lähteä tarkastelemaan sovelluksesta dataa ja tutkia niitä kohtia, joissa erityisesti itsenäistymisen prosessin nähdään olevan haasteellinen. Tarkkuudella tehty tutkimustulosten läpikäyminen on oleellista koko prosessissa. Valitun opinnäytetyn nähdään siis tähtäävän ammatilliseen kehittämiseen ja sen hyöty olevan osa tutkijan sisäistä kehittymistä ja oppimisprosessia.



## LÄHTEET

Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika 2. Uud. p. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Bäcklund, P. Häkli J. & Schulman H. (toim.) 2002. Osalliset ja osallistajat. Kansalaiset kaupunginsuunnittelussa. Helsinki: Gaudeamus.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat, laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Uudistettu painos. Juva: Ws Bookwell.

Friis, L., Eirola, R., Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. 2019, (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. teoriasta käytäntöön. E-kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.6.2021].

Heiskanen, L., Helamaa, T., Laru, S., Muuronen, K., Salmi, A., Satuli-Kukkonen, T. & Ukkonen-Wallmeroth, J. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, T., Laajasalo, T., & Mäkelä, J. (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. teoriasta käytäntöön. E-kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.6.2021].

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

Hyvinvointi. 2021 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-jaterveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 7.10.2021].

Jokinen, K. 2017. Ydinperheestä monimuotoisiin perheisiin. Teoksessa: Hytönen, M. (toim.) Perhe ja avioliitto muutoksessa. Saatavissa: [533abc59-a287-50eb-d29c-264179caf318 \(evl.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 7.9.2021].

Karhuniemi, T. 2013. Kodin ja koulun välinen viestintä. Teoksessa: Lämsä, A.-L. (toim.) Verkostot vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. Ps Kustannus.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Tampere: Juvenes Print.

Kallad, M & Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim* 2020;136(8):891-7. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15527> [viitattu 7.6.2021].

Kerppola, J. 2021. Vanhempien osallisuus lasten ja perheiden palveluissa. Hoitotieteenlaitos. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences 632. 2021,121s. PDF-dokumentti Saatavissa:

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25932/urn\\_isbn\\_978-952-61-3827-5.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25932/urn_isbn_978-952-61-3827-5.pdf) [viitattu 10.9.2021].

LAPE-kärkihankkeen arviointi 2019. Hankkeen loppuraportti. Päivitetty 8.3.2019. Pdf-dokumentti. Saatavissa:

[https://stm.fi/documents/1271139/13111556/Loppuraportti+LAPE\\_arviointi+8.3.2019\\_final.pdf/3efbd6b7-c22f-ef66-b412-4b3b521d9512/Loppuraportti+LAPE\\_arviointi+8.3.2019\\_final.pdf.pdf](https://stm.fi/documents/1271139/13111556/Loppuraportti+LAPE_arviointi+8.3.2019_final.pdf/3efbd6b7-c22f-ef66-b412-4b3b521d9512/Loppuraportti+LAPE_arviointi+8.3.2019_final.pdf.pdf)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. 2021. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma \(LAPE\) - THL](#) [viitattu 28.7.2021].

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Pdf-dokumentti. Saatavissa:

[https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600) [Viitattu 2.7.2021].

Marttunen, M., Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T. Strandholm, T, Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveysongelmat. Opas 25. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavilla:

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1) [Viitattu 11.7.2021].

Mäkelä, A. 2023. Itsenäistyvän nuoren käsikirja. Punainen risti. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <https://www.redcross.fi/globalassets/5.-hae-apua-ja-tukea--paasivu/nuorten-turvatalosta/tukea-ja-toimintaa-verkossa-draft-nea-26.4.22/itsenaistyvan-nuoren-kasikirja---aino-makela.pdf> [Viitattu 1.7.2023].

Nuoren syrjäytymisen ehkäisy. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.9.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy> [viitattu 7.10.2021].

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Ps. Kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524516518/ihmisen-psykologinen-kehitys> [viitattu 25.7.2021].

Oljemark, I. 2023. Aino työsti omat kokemuksensa asumisesta kaikkien hyödyksi. Vuokralaiset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vuokralaiset.fi/tasta-puhutaan/aino-tyosti-omat-kokemuksensa-asumi/> [Viitattu 25.7.2023].

Pietilä, A-M. Hakulinen, T. Hirvonen, E. Koponen, P. Salminen, E-M. Sirola, K. (toim.) 2002. Terveiden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät. Juva: WS Bookwell Oy.

Reivinen, J. ja Vähäkylä, L. (toim.) 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Rilasti, J. 2023. Järjestelmäasiantuntija. Henkilökohtainen tiedoksianto. 21.3.2023. MendIT Oy.

Rimpelä, M. 2013. Kasvatuskaaksesta yhteiseen ymmärrykseen. Teoksessa Lämsä A-L. (toim.) Verkostot vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. Ps Kustannus.

Rissanen, P. 2021. Asiakasosallisuus aikuissosiaalityön asiakassuhteessa. Teoksessa: Matthies, A.-L., Svenlin A-R. & Turtiainen, K. (toim.) 2021. Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: [ellibslibrary.com](https://www.ellibslibrary.com) [viitattu 20.7.2021].

Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Shier-PathwaystoParticipation.pdf](#) [viitattu 10.9.2021].

Soininen, T. 2020. Itsenäistymisharjoittelu sijaishuoltonuorten aikuistumisen tukena. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Nuorisokasvatuksen johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma (YAMK) Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Itsenäistymisharjoittelu sijaishuoltonuorten aikuistumisen tukena - Theseus](#) [Viitattu 15.7.2021].

THL 2017. Osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [Viitattu 15.7.2021].

Thorslund, K., Johansson Hanse, J. & Axberg, U. 2017. Do parents of adolescents request the same universal parental support as parents of younger children? A random sample of Swedish parents. Scandinavian



Journal of Public Health 5, 492–502. WWW-dokumentti WWW-dokumentti. Saatavissa: [Search Results: SAGE Journals \(sagepub.com\)](#) [viitattu 20.7.2021].

Tuikka, A. & Okulov 2021. Paikallisuudelle rakentuva aikuisosiaalityö harvaan asutun maaseudun yhteisössä Teoksessa: Matthies, A-L., Svenlin A-R. & Turtiainen, K. (toim.) 2021. Aikuissosiaalityö. Tieto, käytöntö ja vaikuttavuus. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja Saatavissa: [ellibslibrary.com](#) [viitattu 20.7.2021].

Tuomi, L. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118> [viitattu 10.9.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennako arviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](#) [viitattu 10.9.2021].

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Uudistettu painos. Juva: Ws Bookwell.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

## Kirjallisuus ja tutkimuskatsausta opinnäytetyön aihevalinnan pohjana

Tekijä ja vuosi ja teoksen nimi	Mitä tukittiin ja johtopäätökset	Opinnäytetyötä tukevia seikkoja	Muuta huomiota
LAPE-kärkihankkeen arviointi, Loppuraportti 8.3.2019.	Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman loppuraportti, joka toteutettiin vuosina 2016-2018. Tavoitteena uudistaa lasten, nuorten ja perheiden palveluiden asiakaslähtöisyyttä maakuntien ja kuntien toimintaympäristöön. Vastaamaan paremmin tarpeita	Ohjelman avulla halutaan varmistaa varhaista tukea. Painopiste edelleen pikkulapsissa nuoret jääneet vaille palveluiden kehittämistä. Digitalisaatiossa ja sähköisten palveluiden kehittämissä vajeita ja ne nostettava kiireellisiksi kehittämiskohteiksi.	LAPE-loppuraportti viittaa hyvin opinnäytetyöstäni nouseviin suuntiin ja kehittämiskohteisiin.

<p>Thorslund, K., Johansson Hanse, J. &amp; Axberg, U. 2017</p> <p>Do parents of adolescents request the same universal parental support as parents of younger children? A random sample of Swedish parents</p>	<p>Interest in parenting support of parents of adolescents and potential differences between mothers and fathers. Also knowledge of what is being offered to them. Telephone interviews, random sample of 1336 Swedish parents. Parents with adolescents what support and reach out with information and tailored support.</p>	<p>82% (parents with adolescents) think that offering universal parental support is most important during child's adolescence.</p>	<p>Tukee hyvin perusteluja aiheen valinnalle ja vanhempien tuen kaipaamiseen ja jo olemassa olevien palveluiden ja neuvonnan suuntautumisen olevan varhaislapsuuden tukemisessa, jolloin myöhäisemmän lapsuuden koetaan jäävän vaille huomiota.</p>
---	--	--	---

<p>Kallad, M &amp; Salo, S. 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä</p>	<p>Julkaisu tutkimuksista ja niiden vaikutuksista muun muassa lapsen tunne-elämän, aivojen ja fyysisen terveyden kehittymiseen. Lisää tutkimustietoa kaivataan esim perheistä joissa kasautuvia riskitekijöitä. Vanhemmuuden tukemisella on vaikutuksia lapsen kehitykseen. Tutkimusten perusteella on jo näyttöä siitä, että vanhemmuustaitoja ja vuorovaikutukseen lapsen ja vanhemman välillä voidaan vaikuttaa.</p>	<p>Julkaisu keskittyy pikkulapsi aikaan mutta tukee viitettäni siitä kuinka vanhemmuutta ja kohdennettuja vanhemmuusinterventioita tehdään pikkulapsiarkeen. Huomiota voisi kiinnittää siihen kuinka kukin vanhempi tai perhe kykenee parhaiten hyödyntämään palveluita.</p>	<p>Ehkäisevän ja matalan kynnyksen interventiot kohdennetaan yleensä pikkulapsi aikaan □ vanhemmuuden tuki nuoruus ikään ja itsenäistymiseen?</p>
---	---	--	---

<p>Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi Satuli-Kukkonen &amp; Ukkonen-Wallmeroth 2019.</p> <p>Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistönä.</p> <p>Teoksessa: Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Teoriasta käytäntöön. Hakulinen, Laajasalo &amp; Mäkelä</p>	<p>Vanhempien hyvinvointi ja parisuhteen tunne- ja vuorovaikutusasiat ovat selvästi yhteydessä lapsen hyvinvointiin. Kaikki perheet tarvitsevat jossain elämäntilanteessa tukea ja apua. Koottu yhteen eri näkökulmia vanhemmuuden ja parisuhteen merkityksestä, tuen tarpeista ja tuen vahvistamisesta.</p>	<p>Vanhemmat kaipaavat tukea joustavasti sähköisten työkalujen saaminen kaikille käyttöön. Asiakaslähtöistä suunnittelua.</p>	<p>Sähköisten palveluiden kehittäminen luoda mahdollisuuksia kaikille osapuolille ja varmistavat jatkossakin kehittyvät palvelut.</p>
<p>Hyttinen-Metslä, S &amp; Olkkonen, I 2023. Askelia aikuisuuteen - opas Nuorisoseuran nuorille ja heidän vanhemmilleen itsenäistymisen tueksi. Opinnäytetyö.</p>	<p>Kehittämistyö, opas nuorelle ja hänen vanhemmalleen. Kyselylomakkeella haetty vastauksia siihen, mitä ja mistä nuoret ja vanhemmat kaipaavat lisätietoja.</p>	<p>Samankaltainen idea, jossa näkökulma tulee nuoren ja vanhemman osalta. Samankaltaisia ajatuksia työn pohjaksi.</p>	<p>Paljon käytännönläheistä näkökulmaa mutta laajemmin myös muuhun hyvinvointiin ja mielenterveyteen kohdentuvaa työtä.</p>

<p>Nuorisoparometri 2021. Nuorisoparometri 2020. Palvelupelaa! Berg. P. &amp; Myllyniemi. S. (toim.) Nuorisotutkimusseura.</p> <p>Edellämaitussa teoksessa Granholm. C. Tekeekö palveluiden digitalisaatio julkisista sosiaalipalveluita nuorille helpommin saavutettavia?</p>	<p>Tarkastelee nuorille tarjottavia palveluita ja niiden laatua, käytön, tarpeen ja riittävyyden näkökulmista sekä kartoittaa nuorten kokemuksia palveluissa ja palvelujärjestelmissä.</p> <p>vastanneista 15-29- vuotaista nuorista yli 99% vastasi että heillä on käytössään internet tai älypuhelin. Ja yleisintä internetinkäyttö on 16-44 vuotiaiden joukossa.</p>	<p>95% vastanneista nuorista kertoo myönteisistä palvelukokemuksista. Haastita kuitenkin tilanteissa, joissa elämänhallinta on jollain tavoilla pettänyt.</p> <p>Granholm, C. tarkastelee nuorten suhdetta digitaalisiin sosiaalipalveluihin.</p> <p>Laki digitaalisten palveluiden saavutettavuudesta varmistaa yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa.</p> <p>Kestävä digitaalinen muutos ottaa huomioon asiakkaat ja heidän tarpeensa.</p>	<p>Sosiaalialan digitalisaatio viivästynyt ja laahaa pahasti jäljessä-&gt; vaatisi panostusta ja kehittämistä.</p> <p>Granholm viittaa tekstissään kuitenkin nuorten olevan hukassa arkisten asioiden äärellä ja digitaadoiltaan kehoja. <input type="checkbox"/> digilukutaito vaatii opettelua( miten tuetaan nuoria, joilla heikot luku- ja kirjoitustaidot.</p> <p>Osallisuus varmistuu nuorten ottamisella mukaan digitaalisten palveluiden jo suunnitteluvaiheeseen.</p>
--	---	---	--

Shier. H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations.	Lasten osallisuuden parantamiseksi päätöksenteon yhteyteen ja Yhdistyneiden kansakuntien artiklaan 12.1 viittaaminen lasten oikeuksista, joiden pohjalta luotu viiden portaan osallisuuden malli.	Osallisuuden viisi tasoa ovat lapsilla: kuuntelun taso, näkemysten tuominen esiin tuetusti, näkemykset otetaan huomioon, lapset otetaan mukaan päätöksen tekoon ja lapsille jaetaan voimaa ja vastuuta päätöksenteosta.	Osallisuuden viisi tasoa vasten voi tarkastella Arjen avaimet -sovelluksen kehittämistä ja kuinka koko perhettä voi ottaa mukaan itsenäistymisprosessiin.
Soininen, T. 2020. Itsenäistymisharjoittelu sijaishuoltoon aikuistumisen tukena, Opinnäytetyö.	YAMK opinnäytetyö.  Sijaishuoltoon itsenäistymisen Kuopion kaupungin Mäntyrinteen perhekeskuksessa ja itsenäistymisharjoittelun merkityksiä itsenäistymisessä. Teemahaastattelut.  Itsenäistymisharjoittelulla on pystytty lisäämään konkreettisia itsenäistymisvalmiuksia.	s. 58-62 Sosiaalisen verkoston puuttuminen ja vähäinen tuki tuo haasteita itsenäistymisprosessiin. Sosiaalisesta tuesta hyödyttäisiin myös sijaishuollon jälkeen. Itsenäistymisprosessi ei katkea sijaishuollon loppumiseen. □ymmärrettävä itsenäistymisen prosessin omaisuus ja dynaamisuus, jolloin itsenäistymiseen tarvitaan pitkäaikaista tukea	Itsenäistymisen ei ole mutkatonta ja esim. päihteet kuuluvat haittaavana osana itsenäistymisprosessissa. Itsenäistyvän sosiaaliseen tukeen kiinnitettävä huomiota konkreettisten itsenäistymisharjoitteluiden lisäksi. -> kyse on pitkäjänteisestä tuesta ja vierellä kulkemisesta.

<p>Kerppola. J. 2021. Parental empowerment in child and family services. Department of Nursing Science, Faculty of Health Sciences, University of Eastern Finland, Kuopio.</p>	<p>Kuinka Suomessa vanhempienosallisuus toteutuu lasten ja perheiden palveluissa. Kolme eri aineiston kautta, kvantitatiivisilla menetelmillä ja kvalitatiivisella sisällönanalyysillä päihdepalveluissa toimivien työntekijöiden postikyselyllä (n=132, 36%), Sosiaali-, terveys- ja opetustoimen henkilökunnalle osoitetulla työntekijöiden postikyselyllä (n=457, 37%) sekä HLBTQ-vanhemmiksi identifioituvien vanhempien haastattelulla (n=22).</p>	<p>Tuore väitöskirja osallisuuteen vanhempien ja lasten kautta tarkasteltuna. Ajankohtaista tietoa osallisuuden vaikutuksesta hyvinvointiin. Tutkimustuloksien vertaaminen omaan tutkimusaineistoon.</p>	<p>Kerppola viittaa väitöskirjassaan palveluiden pirstaleisuuteen s.22-23. Vanhemmat tarvitsevat tukea elämän eri vaiheissa □ rajoja rikkovia palveluita tai vahvaa yhteistyötä eri palveluiden välillä. s.24 s.36 osallisuus liittyy vanhempien käsitykseen arjessa pärjäämiseen, ongelmienratkaisukykyyn sekä avunpyytämisen kykyyn.</p>
--	---	--	--