



PALMUKOTI K ERAVA

# Omaohjaaja -opas

# ALKUSANAT

Tämä opas on suunniteltu ja tuotettu Laurea ammattikorkeakoulun sosionomitutkinnon opinnäytetyönä yhteistyössä Familiarin lastensuojelun sijaishuollon yksikön Palmukoti Keravan kanssa vuonna 2024.

Opas on suunniteltu ja toteutettu Palmukoti Keravan ammattilaisten käyttöön omaohjaajatyön tueksi. Oppaasta löytyy perustietoa omaohjaajatyöstä ja käyttökelpoisia menetelmiä työn toteuttamiseksi.

Palmukoti Keravan nuorten mielipiteitä ja ehdotuksia omaohjaajatyöskentelyyn liittyen on selvitetty kyselytutkimuksella, jonka tulokset on otettu huomioon oppaan kokoamisessa. Myös henkilöstölle on teetetty samankaltainen kyselytutkimus, jota on hyödynnetty oppaan teossa.

Toivottavasti viihdyt oppaan parissa ja koet sen hyödylliseksi! <3

Terveisin oppaan tekijät: Elli Kupila & Meeri Vuorinen

# Sisällysluettelo

Alkusanat .....	2
Omaohjaajatyö Palmukoti Keravalla .....	4-5
Omaohjaajan tehtävät .....	6-7
Omaohjaajatyön tavoitteet .....	8-9
Omaohjaajakyselyiden nostot .....	10-11
Omaohjaajatyön menetelmiä .....	12-13

## **Luovat ja toiminnalliset menetelmät**

Valokuvaus .....	14-15
Kirjoittaminen .....	16-17
Muut .....	18-19

## **Arjen taitojen harjoittelu**

Ruoanlaitto .....	20
Siivoaminen ja pyykinpesu .....	21
Hakemusten teko ja lääkärissä käyminen .....	22
Terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen .....	23
Lähteet .....	243

# Omaohjaajatyö Palmukoti Keravalla

*Kukaan ei voi omilla silmillään nähdä omia silmiään.  
Siksi on välttämätöntä, että näymme toisen ihmisen  
silmissä. Merkittävää on, millaisen katseen siellä  
saamme aikaan ja miten meitä katsotaan.*

Omaohjaajatyö on yksi Palmukodin tärkeimmistä työmenetelmistä. Jokaisella Palmukoti Keravan nuorella on kaksi omaohjaajaa, jotka muodostavat keskenään omaohjaajaparin. Uuden nuoren muuttaessa Palmukotiin päätetään työyhteisön kesken, ketkä ohjaajat ryhtyvät nuoren omaohjaajiksi. Omaohjaajaparin kanssa sovitaan omaohjaajuuteen liittyvien työtehtävien jakamisesta tasaisesti, suunnitellaan työtä ja reflektoidaan sitä. Näin myös omaohjaajuuteen liittyvä vastuu jakautuu tasaisemmin.

Omaohjaajatyö on osa Palmukoti Keravan ratkaisu- ja voimavarakeskeistä viitekehystä ja perustuu lisäksi suhdekeskeiseen työorientaatioon, joka korostaa suhteiden elintärkeää merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja kehitykselle. Omaohjaaja on sijoitetun nuoren luottoaikuinen ja toteuttaa kasvatuskumppanuutta yhdessä nuoren huoltajien ja muiden läheisten kanssa. Hän pyrkii luomaan luottamuksellisen, hoitavan ja tervehdyttävän vuorovaikutussuhteen ohjattavansa kanssa ja hyödyntää tässä tehtävässä ammatillista osaamistaan ja persoonaansa. Toimivan ja läheisen omaohjaajasuhteen avulla nuori saa kokemuksen välittämisen ja huolenpidon kohteena olemisesta ja tuntee, että juuri hän on ihmisenä merkityksellinen ja tärkeä. Nuori peilaa itseään aikuisen sanoista, reaktioista ja tunteista ja rakentaa näin käsitystä itsestään. Omaohjaajasuhteessa opetellaan tulevaisuudenkin elämän kannalta ensiarvoisen tärkeitä vuorovaikutus-, tunne- ja ihmissuhdetaitoja turvallisen aikuisen, eli omaohjaajan kanssa.

# Omaohjaajan tehtävät

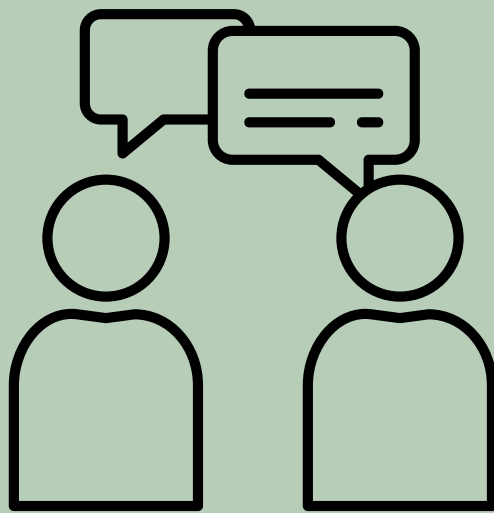
*Miksi jättää huomiseen jotain, jonka voit tehdä jo tänään?*

Omaohjaajatyöhön sisältyy monenlaisia suurempia ja pienempiä tehtäviä. Tässä oppaassa tehtävät on jaettu kolmeen kategoriaan: nuoren muuttaessa Palmukotiin, asuminen Palmukodissa ja muutto Palmukodista.

## **NUOREN MUUTTAESSA**

- Talon esittely ja toimintatapojen läpikäynti yhdessä
- Tulohaastattelun tekeminen
- Muuttoilmoituksen tekeminen
- Nuoren huoneen sisustaminen hänen toiveidensa mukaan
- Tutustuminen

(Palmukoti Kerava 2023a.)



## **ASUMINEN PALMUKODISSA**

- Säännöllisten omaohjaajahetkien suunnittelu ja toteuttaminen nuoren kanssa
- Kuukausikoosteiden ja hoito- ja kasvatussuunnitelmien kirjoittaminen, sekä läpikäynti yhdessä nuoren kanssa
- Ajankohtaisten koulu-, terveys- ja muiden arjen asioiden hoitaminen
- Yhteydenpito sovitus nuoren huoltajiin ja muihin läheisiin
- Vaate- ja muista hankinnoista sopiminen nuoren kanssa, sekä hankintojen teko
- Nuoren huomiointi arjessa: mitä nuorelle kuuluu?
- Välittämisen osoittaminen sinulle sopivilla tavoilla

## **NUOREN MUUTTAESSA POIS**

- Itsenäistymistyöskentelyn toteuttaminen nuoren kanssa, mikäli nuori itsenäistyy
- Läksiäisjuhlien järjestäminen ja läksiäislahjan hankkiminen
- Muuttoasioista sopiminen ja huolehtiminen
- Loppuraportin kirjoittaminen

# Omaohjaajatyön tavoitteet

*Varovaisin askelin astelin.*

*Pysähdyin ja ymmärsin;*

*monesta pienenpienestä askeleesta*

*muodostuu suurensuuri harppaus.*

~ nimimerkki Pikkumyy, kirjasta "Minä jaksan tämän päivän - Tarinoita lastensuojelusta"

Omaohjaajatyön tavoitteita on hyvä reflektoida niin itsekseen, omaohjaajaparin kanssa, kuin työryhmässäkin. Yleisten tavoitteiden lisäksi omaohjaajatyön tavoitteet voivat olla yksilökohtaisia riippuen ohjattavan nuoren tilanteesta ja persoonasta. Tässä oppaassa tavoitteet on jaettu arkeen, vuorovaikutukseen ja omaohjaajasuhteeseen.





## **ARKI**

- Säännöllisen arkirytmien rakentaminen ja ylläpito
  - säännöt, kasvatus
  - mikä on aikuisen vastuulla, mikä taas nuoren?
- Läsnäolo arjessa

## **VUOROVAIKUTUS**

- Pyrkimys vuorovaikutukseen ohjattavan kanssa
  - sanattoman viestinnän hyödyntäminen
  - sanallisen viestinnän hyödyntäminen
- Luottamuksen rakentaminen
  - anna nuorelle aikaa
  - hyväksy, että nuori testaa luottamustasi
  - lupaa vain sellaista, minkä voit pitää ja pidä lupauksesi

## **OMAOHJAAJASUHDE**

- Omien suhteeseen liittyvien tunteiden tunnistaminen
- Nuoren tunteiden huomaaminen, tunnistaminen ja sanoittaminen > tunnetaitojen opettelu yhdessä
- Välittämisen osoittaminen
- Nuoren aito ja arvostava kohtaaminen

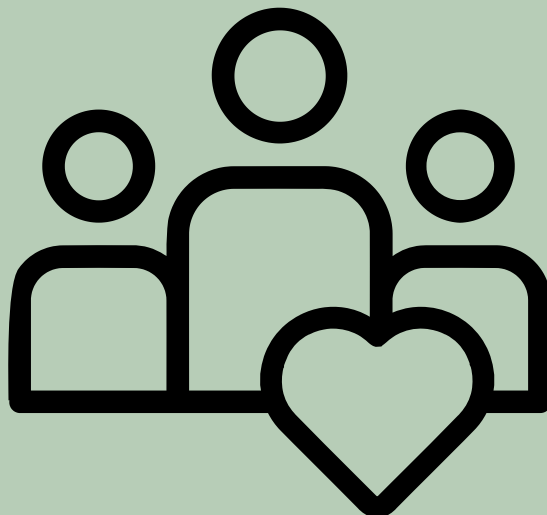
# Omaohjaajakyselyiden nostot



Omaohjaajatyöstä teetettiin kyselyt Palmukoti Keravan nuorille ja vakituisille ohjaajille keväällä 2024. Nuorten kyselyyn vastasi viisi nuorta ja ohjaajien kyselyyn neljä ohjaajaa. Aukeamalla on otteita kyselyn vastauksista.

## **Omaohjaajan rooli nuoren elämässä (työntekijöiden näkemys):**

- Merkityksellinen ja tärkeä suhde
- Omaohjaajan = nuoren “luottoaikuinen”; turvallinen aikuinen, joka tietää ohjattavan asiat yksityiskohtaisesti ja on läsnä ja saatavilla lapselle

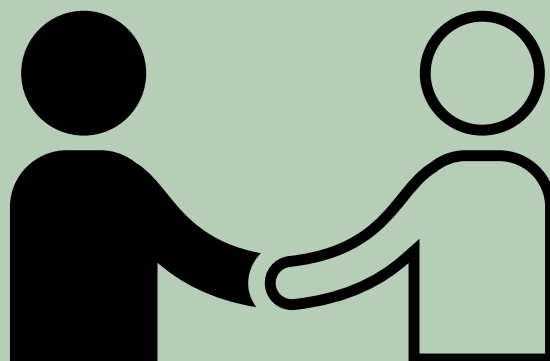


## Nuorten toiveet omaohjaaja-ajalta:

- Monipuolisesti erilaista tekemistä, kuten erilaisissa paikoissa käymistä (esim. ravintola, jääkiekko-ottelu, leffateatteri)
- Muuta yhdessä tekemistä (esim. leipominen, askartelu, kävely- tai pyörälenkkeily),
- Opiskeluun ja työelämään perehtymistä
- Arjen taitojen harjoittelua (esim. siivoaminen, ruoanlaitto, pyykkäys)
- Yhteiskunnallisten taitojen harjoittelua (esim. Kelan ja te-toimiston kanssa toimiminen, raha-asiat, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen perehtyminen)
- Muiden itsenäistyessä tarvittavien taitojen harjoittelua

## Nuorten toiveet omaohjaajien ominaisuuksista:

- huumorintaju
- rentous
- ymmärtäväisyys
- kuuntelevaisuus
- mukavuus



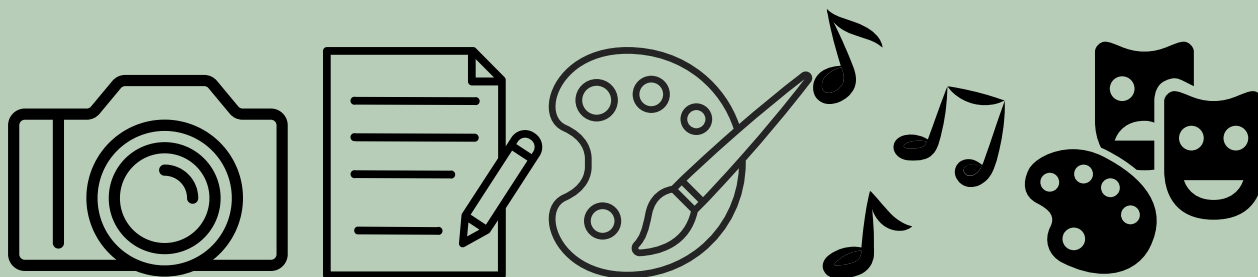
# Omaohjaajatyön menetelmiä

Tälle aukeamalle on koottu omaohjaajatyössä hyödynnettäviä menetelmiä eri kategorioittain. Menetelmiä on hyvä olla runsaasti, sillä riippuu aina ohjattavasta nuoresta ja omaohjaajasuhteesta, mitkä menetelmät työskentelyyn sopivat.

## LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

- Valokuvaus
- Kirjoittaminen
- Maalaaminen
- Askartelu
- Keholliset menetelmät

(Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023a; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023b.)



## ARJEN TAITOJEN HARJOITTELU

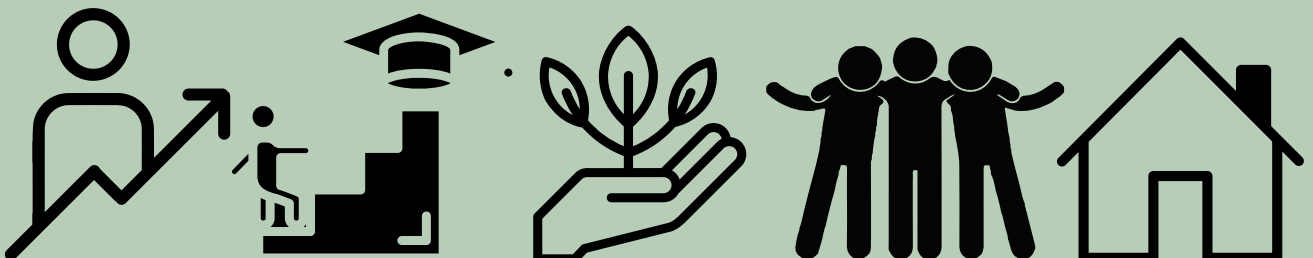
- Pyykinpesu
- Siivoaminen
- Ruoanlaitto
- Hakemusten teko (esim. Kela ja te-toimisto)
- Lääkärissä käyminen
- Terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen



## TULEVAISUUS JA ITSENÄISTYMINEN

- Tulevaisuuden suunnitelmat
  - opiskelu-/työpaikka
  - asuinpaikka, asunto
  - ihmissuhteet
- Tarvittavat taidot
- Identiteettikehitys
- Raha-asiat

(Palmukoti Kerava 2023.)



# **Luovat ja toiminnalliset menetelmät**

## **VALOKUVAUS**

Valokuvausta voi hyödyntää omaohjaajatyössä monin tavoin. Ohjattavalta voi kysyä erilaisissa juhlallisissa tai arkisissa tilanteissa, saako hänestä ottaa kuvan muistoksi. Kuvia tärkeistä ja mukavista hetkistä sijoituksen ajalta voi kerätä yhdessä kansioon, jonka ohjattava saa mukaansa lähtiessään Palmukodista. Kuvaukseen ja kuvien keräämiseen pitää aina kysyä lupa.

Kiinnostusta asiakaslapsen elämään ja asioihin voi osoittaa kysymällä, onko hänestä otettu kuvia lapsena tai muistaako hän kuvanottotilanteita. Jos kuvia on, niitä voi katsella yhdessä ja pyytää myös esimerkiksi lapsen vanhemmilta. Samalla voi käydä keskustelua siitä, nouseeko kuvista mieleen joitakin muistoja tai tunteita. Omaohjaaja voi katseellaan ja sanoillaan osoittaa arvostusta lasta ja tämän elämänhistoriaa kohtaan kuvia katsellessa. Ohjaajan myönteinen ja lempeä reagointi vaikkapa söpöihin vauvakuviin on hyvä esimerkki tästä.

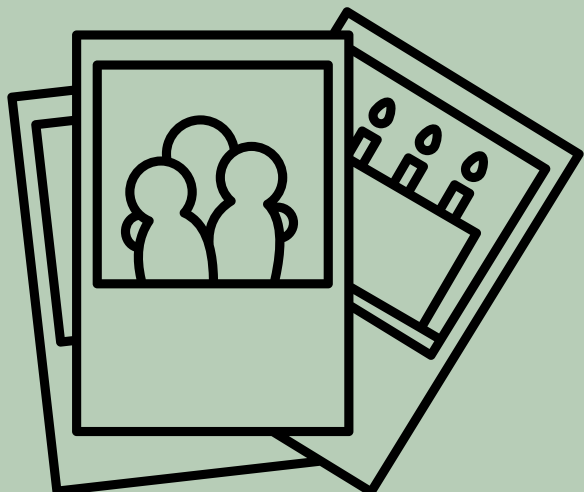
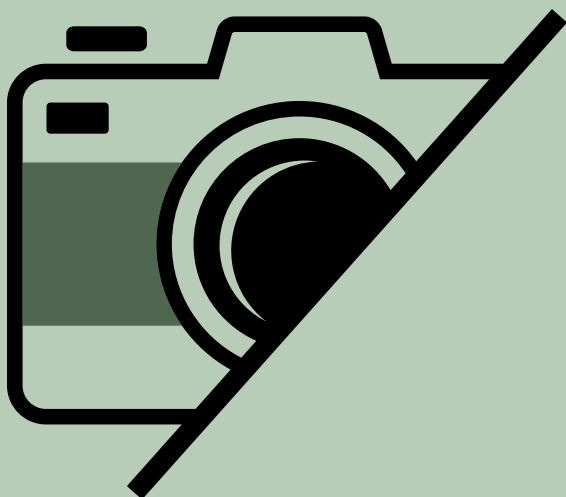
Mikäli ohjattava on kiinnostunut valokuvauksesta, voidaan kuvia käydä ottamassa myös yhdessä erilaisilla retkillä, arkisissa ympäristöissä tai missä vain muualla ohjattavan toiveiden mukaan. Tällöin valokuvaus voi olla yhteinen harrastus tai projekti, joka mahdollistaa syvemmän tutustumisen asiakaslapseen ja lähentää omaohjaajasuhdetta. Ohjaavan aikuisen ei tarvitse olla kiinnostunut valokuvauksesta, riittää että hän osoittaa kiinnostusta lapselle tärkeään asiaan ja myötäelää lapsen innostusta.

(Halkola 2009, 13-17 & 18-20; Harju 2009, 229-234.)

Lisäkoulutusta:

Voimauttava valokuva -menetelmä

<https://www.voimauttavavalokuva.net/>

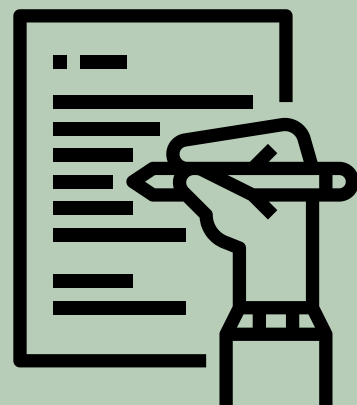


# Luovat ja toiminnalliset menetelmät

## KIRJOITTAMINEN

Kirjoittamista voi lähestyä asiakaslapsen kanssa aloittamalla keskustelun vaikkapa siitä, onko tämä koskaan kirjoittanut päiväkirjaa tai saanut tai kirjoittanut kirjettä. Asiakaslasta voi pyytää kertomaan näistä, jos hän haluaa. Sisältöä tärkeämpää on kuitenkin pohtia, miltä kirjoittaminen tuntuu ja mitä hyötyä siitä voisi olla. Samalla on luontevaa pohtia sanojen merkitystä yleisesti: miltä tuntuu lukea itsestään kirjoitettuja tekstejä? Vastaavatko muiden kirjoitukset itsestä tai omasta tilanteesta omaa kokemusta? Hoito- ja kasvatussuunnitelmia sekä kuukausikoosteita kirjoittaessa on suotavaa osallistaa lapsi mukaan tekemiseen, jolloin hänen näkökulmansa ja osallisuutensa oman elämänsä asioihin tulee esiin dokumenteissa.

(Karjalainen 2019.)





Kirjoittamista voidaan käyttää konkreettisesti omaohjaajatyössä menetelmänä esimerkiksi näin:

- **Listojen kirjoittaminen** (esim. elämäni tärkeät ihmiset/paikat/tapahtumat, tulevaisuuden pienet ja isot haaveet, vaikeat asiat tällä hetkellä, mukavat asiat tällä hetkellä...)
- **Oman elämän aakkoset**
- **Tekstin jatkaminen aloituksesta** (esim. “Minua pelottaa/jännittää...”, “Tulevaisuudelta toivon...”, “Itsessäni arvostan...”)

Kielioppiin tai muihin muotoseikkoihin ei ole tarpeen kiinnittää huomiota, jos lapsi ei sitä erikseen toivo.

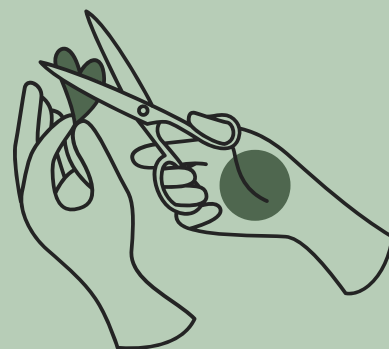
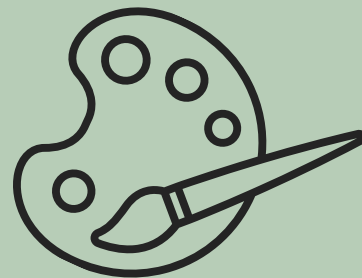
Joskus kirjoittaminen ei lukihäiriön tai muun syyn takia ole luontevaa tai mieluista, tällöin lapsi voi kertoa mitä kirjoitetaan ja ohjaaja kirjoittaa sen mukaan. Kirjoittamiseen liittyviä harjoituksia voi tehdä myös suullisesti.

# Luovat ja toiminnalliset menetelmät

## MUUT

### MAALAAMINEN

- Huonekalujen, seinien, taulujen maalaaminen yhdessä + näiden tarkastelu
- Maalauksen kohteet, esim. omakuva, kuva läheisestä ihmisestä, musiikin tahtiin maalaaminen, tuoksujen maalaaminen, maisemamaalaus, tunteiden maalaaminen



### ASKARTELU

- Juhliin liittyvät askartelut: ystävänpäivä, pääsiäinen, vappu, juhannus, jouluku, syntymäpäivät, muiden maiden juhlat
- Korujen tekeminen > suunnittelu, hankintojen tekeminen, keskustelu  
“Kenelle haluaisit tehdä korun? Miksi juuri hänelle?” yms.

## KEHOLLISET MENETELMÄT

- Rentoutusharjoitukset: voitte etsiä yhdessä netistä mieluisia tai sinä tai lapsi voi päättää itsenäisesti sopivan
- Arjen hetkissä hengityksen huomioiminen “hengitetään yhdessä syvään”, “otetaanpa muutama syvä hengitys!”
- Halaukset, silittely, hartioiden hieronta > muista kysyä lupa!
- Sanomalehtipaini
- Liikunnalliset tekemiset: pyörä- tai kävelylenkki, lehtien haravointi, uinti, sulkapallo, frisbeegolf



# ARJEN TAITOJEN HARJOITTELU

## RUOANLAITTO

- Keskustelkaa lempiruoista, inhokkiruoista, perinneruoista yms.
- Vaiheiden läpikäynti:
  - suunnittelu
  - budjetti + ostokset
  - eri työvaiheet kokatessa
  - sopivien välineiden valinta
  - yhdessä syöminen ja lopputuloksen arviointi
  - jälkien siivous
- Tehkää yhdessä
- Samalla tapakasvatusta: kaunis kattaus, ruoan arvostaminen ja yhdessä syöminen



## SIIVOAMINEN

- Pilko osiin:
  - roskien ja tavaroiden kerääminen lattialta
  - imurointi
  - lattian pesu
  - roskien vienti
  - tavarat omille paikoilleen
- Keskustelkaa, miksi siivoaminen on tärkeää ja mitä ongelmia seuraa, jos ei siivoa
- Tarjoa apua, mutta älä tee puolesta
- Miettikää yhdessä keinoja helpottaa siivoamista ja siisteyden ylläpitoa
- Huomioi onnistumiset ja kehu matalalla kynnyksellä

## PYYKINPESU

- Muista lempeys ja kärsivällisyys
- Käykää läpi:
  - kuinka usein pyykkiä tulee pestä
  - missä lämpötilassa
  - oikean pesuaineen valinta
  - mitkä pyykit samaan aikaan
  - pyykkikoneen eri ohjelmat ja käyttö
  - mitä konkreettista haittaa syntyy, jos pyykkiä ei pese
- Kehu pienistäkin onnistumisista
- Pienin askelin ja ikätason mukaan: voi aloittaa siitä, että pyykit tulee laitettua pyykkikoriin



## **HAKEMUSTEN TEKO** (esim. Kela ja te-toimisto)

- Selvittäkää yhdessä mitä, minne ja miten, älä tee puolesta, toki ikätaso huomioiden
- Muista kärsivällisyys ja rauhallisuus
- Jos et tiedä itse, selvitä



## **LÄÄKÄRISSÄ KÄYMINEN**

- Keskustelkaa aikaisemmista lääkärikäynneistä, miltä käynnit tuntuneet henkisesti ja fyysisesti, mitä lääkärissä tehdään ja miksi
- Mukana olo käynneillä > sopikaa etukäteen toimintatavoista
- Kiinnitä huomiota omaan olotilaan ja tunteeseen > sinun reaktiosi välittyvät lapselle, omalla rauhallisuudella edesautat lapsen rauhoittumista



# TERVEELLISISTÄ ELÄMÄNTAVOISTA

## HUOLEHTIMINEN

- Käykää läpi mitä terveellisillä elämäntavoilla tarkoitetaan
  - lepo ja rentoutuminen
  - fyysinen aktiivisuus/liikunta
  - ruoka ja syöminen
  - sosiaaliset suhteet ja tunteet
  - harrastukset ja mieluisa vapaa-aika
- Herättele pohtimaan, miten oheiset asiat vaikuttavat jaksamiseen ja mielenterveyteen
- Millaiseksi ohjattava kokee oman tilanteen terveellisten elämäntapojen suhteen? onko jotain parannettavaa, mitä? millaisilla pienillä jutuilla omaa hyvinvointia voisi edistää ja miten ohjaajana voisit tässä auttaa?
- Kokonaistilanne tärkein, ei yksittäiset tavat
- Muista armollisuus ja lempeys, vältä vaativuutta ja perfektionismia
- Aikuisen mielestä ideaalitalanne ei välttämättä ole sitä lapsen mielestä
- Kehuminen matalalla kynnyksellä



# LÄHTEET

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim: Helsinki, 13-17 & 18-20.

Harju, V. 2009. Lapsi linssin takana - valokuvaus lastensuojelun työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L. Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Duodecim: Helsinki, 229-234.

Karjalainen, A-L. 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi - kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 101-107, 113, 108-112 & 126-136.

Miettinen, J. 2024. Omaohjaajuus, vuorovaikutus ja tunteet. Luento 27.2.2024.

Palmukoti Kerava. 2023. Perehdytyskansio. Paperinen kansio.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Lapset, nuoret ja perheet. Kehittyvät käytännöt. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 11.4.2025. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 11.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Oppaan kuvitus: kaikki oppaassa käytetyt kuvat ovat Canvan omasta ilmaisesta ja lisenssivapaasta kuvapankista.