

RYHMÄMUOTOISEN TUEN MALLI

Itsenäisesti asuvien 16–18-vuotiaiden nuorten mielenterveyden edistäminen



Ryhmämuotoisen tuen malli lyhyesti

Hankkeessa mallinnettiin TYK Tampereen yhteiskoulun lukiossa tapahtuvaa ryhmämuotoista tukitoimintaa. TYK valikoitui yhteistyökumppaniksi, koska oppilaitoksessa on valtakunnallisen painotuksensa vuoksi huomattava määrä itsenäisesti asuvia nuoria. Itsenäisesti asuvilla nuorilla on enemmän arjen haasteita ja tuen tarvetta (Lapsiperhedata 2020, IAN-ilmion kartoitus 2022).

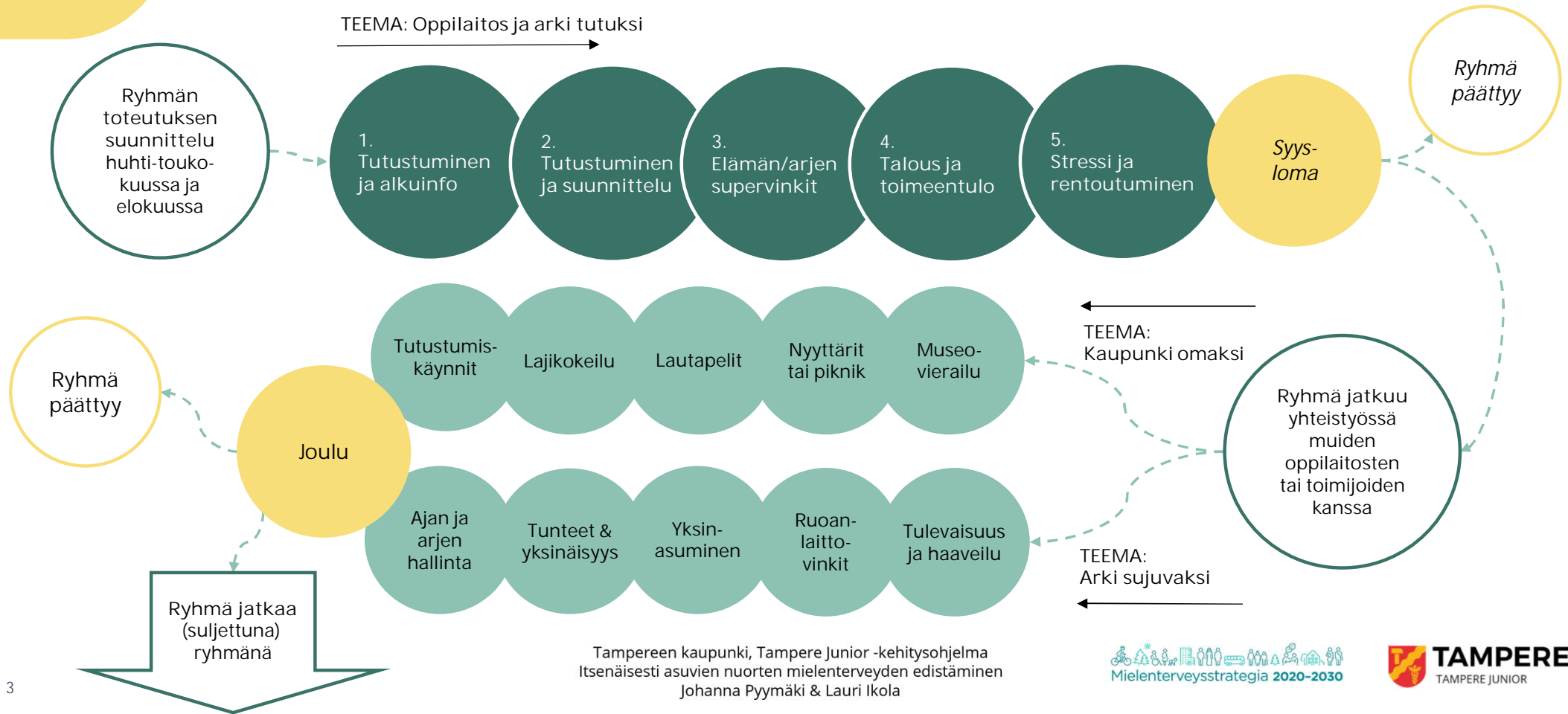
TYKissä ryhmämuotoista tukea on tarjottu opiskelijoille jo yli kymmenen vuoden ajan. Syksyllä 2022 kohderyhmäksi rajattiin koulussa aloittavat itsenäisesti asuvat nuoret, joille haluttiin tarjota yhteisöllistä tukea arjen haasteisiin. Ryhmässä testattiin syksyn aikana uusia ideoita, kuten esim. Ohjaamon ja Kelan yhteistyössä järjestämää infotilaisuutta. Rinnalla kehitettiin edelleen hyväksi todettuja toimintatapoja. Yhteistyön tavoitteena oli jalostaa TYK vahvan osaamisen pohjalta malli, joka helpottaa vastaavan toiminnan käynnistämistä muissa oppilaitoksissa.

Syksyn 2022 ryhmän toiminnan suunnittelu alkoi keväällä ja ryhmä aloitti toimintansa elokuussa. Ryhmä kokoontui syyslukukauden aikana 12 kertaa ja tapaamisiin osallistui keskimäärin 12 nuorta/kerta. Syysloman jälkeen ryhmään osallistui myös muutamia nuoria Tampereen lyseon lukiossa ja Tammerkosen lukiossa. TYKin ryhmän vetämisestä vastasivat oppilaitoksen kuraattorit yhteistyössä Valo-valmennusyhdistyksen ohjaajien kanssa.

TOTEUTUS

Ryhmämuotoisen tuen malli

TEEMA: Oppilaitos ja arki tutuksi



Tampereen kaupunki, Tampere Junior -kehitysohjelma
Itsenäisesti asuvien nuorten mielenterveyden edistäminen
Johanna Pyymäki & Lauri Ikola

Sisällysluettelo

Mukana kehittämässä:

Tampereen kaupunki,
Tampere Junior

TYK Tampereen yhteiskoulun lukio
Valo-Valmennus

TEEMA:
Oppilaitos ja arki tutuksi
s. 11

- Tutustuminen ja alkuinfo
- Tutustuminen ja suunnittelu
- Elämän/arjen supervinkit
- Talous ja toimeentulo
- Stressi ja rentoutuminen

TEEMA:
Kaupunki omaksi
s. 22

- Tampere tutuksi
- Tutustumiskäynnit
- Kulttuurivierailut
- Lajikokeilut
- Lautapelit
- Nyttärit/piknik

TEEMA:
Arki sujuvaksi
s. 29

- Ajan ja arjen hallinta
- Tunteet ja yksinäisyys
- Yksinasumisen(vinkit)
- Ruuanlaitto(vinkit)
- Tulevaisuus ja unelmointi
- Hyvinvoinnin itsearviointi



Ryhmän tapaamisten suunnittelu

Huhti-toukokuussa

- Ryhmän vetäjä/vetäjät
- Tapaamiset: päivämäärät, aika ja paikka
- Alustava teemat tapaamiskerroille
- Opintosuoritus
- Välipala

Ryhmän vetäjänä voi toimia esim. oppilaitoksen kuraattori, opinto-ohjaaja tai opettaja. Vetäjä voi olla myös koulun ulkopuolelta esim. järjestötoimi. Tärkeää on, että tapaamisiin osallistuu säännöllisesti joku koulun tutuista aikuisista.

Tapaamiset on hyvä suunnitella toteutettavaksi säännöllisesti oppilaitoksen tiloissa tietyinä viikonpäivinä ja aikana (ei jaksojen päättöviikoilla). Säännöllinen tapaamisaika ja -paikka rohkaisee nuoria osallistumaan. Tässä kohtaa kannattaa myös pohtia, voiko ryhmään osallistumalla ansaita opintopisteitä.

Tapaamisissa on hyvä tarjota pientä välipalaa. Välipala voidaan toteuttaa myös hyvin pienellä budjetilla. Välipala houkuttelee nuoria mukaan ja tukee heidän jaksamistaan.

Ensimmäisten tapaamiskertojen sisällöt kannattaa suunnitella karkeasti jo keväällä. Suunnittelussa kannattaa hyödyntää valmista runkoa ja sisältöjä, joita voi muokata oman koulun tarpeisiin sopiviksi.

Kokonaisuuden suunnittelu

Kokonaisuuden suunnittelu

- ❑ Ryhmän ensimmäiset tapaamiset kannattaa suunnitella alustavasti jo keväällä. Loppusyksyn tarkempi pohtiminen kannattaa aloittaa heti sen jälkeen, kun nuoret ovat kertoneet omia toiveitaan.
- ❑ Ryhmämuotoista tukea voidaan järjestää hyvin huokealla budjetilla ja tapaamiskerrat voivat pääosin olla koulun omissa tiloissa järjestettyjä tai tapaamisten yhteydessä voidaan tehdä vierailu esimerkiksi jonkin järjestön tiloihin. Jos budjetti sen sallii, kannattaa miettiä, voisiko jokin vierailu olla kohteeseen, jossa nuorille tarjotaan esim. sisäänpääsy ja mahdollisesti pientä purtavaa.
- ❑ Kannattaa pohtia, halutaanko ryhmään osallistumisesta tarjota opintopisteitä esim. 10 käyntiä 1 op ja 20 käyntiä 2 op. Opintopisteillä voidaan kannustaa osallistumiseen varsinkin, jos toiminta järjestetään pääosin oppilaitoksessa/koulupäivän sisällä.



Ryhmän tapaamisten käynnistäminen

Elokuussa lv:n 1. viikolla

- Nuorten yhteystietojen keräämien
- Kutsu ryhmän 1. tapaamiseen
- Tapaamiskertojen sisältöjen tarkempi suunnittelu

Tutoropiskelijat tai ryhmänohjaajat keräävät lukuvuoden 1. ja 2. päivänä aloittavien opiskelijoiden ryhmistä itsenäisesti asuvien nuorten nimet.

Kutsu ryhmän 1. tapaamiseen lähetetään Wilma-viestillä kaikille oppilaitoksessa aloittaville itsenäisesti asuville nuorille. (Katso esimerkkiviesti.)

Ryhmästä kannattaa viestiä myös avoimesti koulun sisällä esim. infonäytöillä. Osa nuorista voi muuttaa asumaan itsenäisesti vasta 2. lukuvuoden aikana.

Tapaamiskertojen sisältöihin on hyvä palata kevään suunnitelmien pohjalta. Sisältöjen suunnittelussa ja valinnassa kannattaa hyödyntää ryhmän vetäjien kiinnostuksen kohteita.

Myös käytännön järjestelyt (välipala, tilavaraus ym.) kannattaa varmistaa.

Viesti nuorille

Mainosviesti nuorille esim. Wilma-viestiä varten

Hei!

Oletko uusi tamperelainen? Etsitkö omaa porukkaasi? Haluatko tutustua uusiin ihmisiin? Torstaina x alkaa yksinasuvien ja muualta Tampereelle muuttaneille tarkoitettu ryhmä. Ryhmä kokoontuu torstaisin kello x. Tapaamiset ovat Tampereen x oppilaitoksen x luokassa.

Ryhmä on tarkoitettu erityisesti 15–17-vuotiaille itsenäisesti asuville, mutta tervetulleita mukaan ovat kaikki opiskelijat, jotka haluavat liittyä vapaa-ajan ryhmään, jossa voi tutustua muihin opiskelijoihin.

Tapaamisten teemoja ovat yksinasumiseen, talouteen, hyvinvointiin, opiskeluun, tunteisiin ja arjenhallintaan liittyvät asiat. Ryhmän toiminta kuitenkin muodostuu teidän opiskelijoiden – eli kävijöiden toiveiden mukaan! Mukaan voi tulla milloin vain, eikä se vaadi ennakoilmoittautumista. 😊 Tarjolla myös pientä välipalaa!

Nähdään!

TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU

Alkurupattelut ja lopetukset

 Alkurupattelut

- Alkuun tervehtiminen ja esittäytyminen, jos mukana on uusia aikuisia. Nopea kertaus, mitä tänään on luvassa. Ensimmäisillä kerroilla tärkeää kertoa myös miksi ryhmä on olemassa.
- Alkurupattelujen aikana on hyvä ajankohta tarjota pientä välipalaa.
- Jokaisen kerran yhteydessä on hyvä varata aikaa vapaalle nuorten väliselle keskustelulle siitä, mitä kuuluu? Rupattelua voidaan toteuttaa esim. 2-3 hengen ryhmissä.

 Lopetukset

- Lopetuksen yhteydessä on tärkeä kysellä fiiliksiä pidetystä kerrasta sekä nopeasti mainita, mitä on luvassa ensi kerralla ja kysellä, ovatko nuoret tulossa myös seuraavalla kerralla mukaan.
- Yhdessä suunniteltu heipparituaali, esim. huudahdus, voi olla hyvä keino luoda yhteisöllisyyttä. Sen pitäisi tuntua nuorista omalta.


 Välipalavaihtoehtoja

Kahvi/tee/mehu

+ välipalakeksi

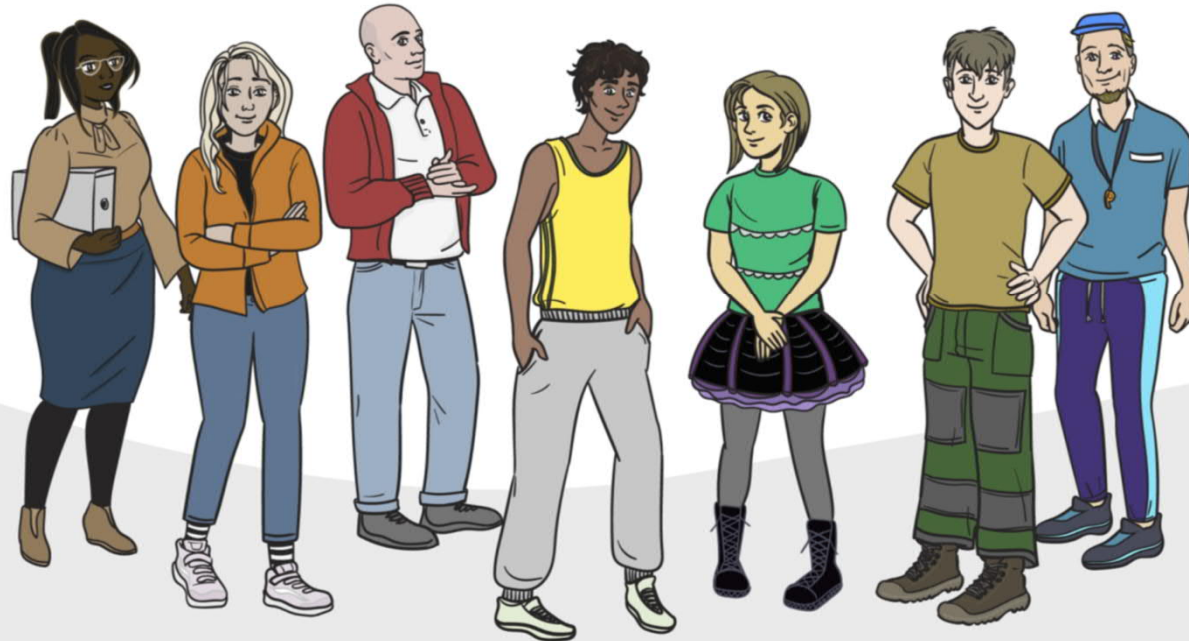
+ hedelmä

+ voileivät

+ leivonnainen

+ keksi

Oppilaitos ja arki tutuksi



Rakensimme viiden tapaamiskerran kokonaisuuden tavoitteenamme tarjota minimiratkaisun, joka itsenäisesti asuvien nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi voitaisiin toteuttaa. Jokainen oppilaitos ja ryhmä on luonnollisesti oma kokonaisuutensa, joten valmiita sisältöjä kannattaa yhdistellä siten, että kokonaisuus vastaa mahdollisimman hyvin juuri käsillä olevan nuorten ryhmän tarpeita.

1 Tutustuminen ja alkuinfo

Elokuussa lv:n 2. viikolla

- Alkuinfo
- Lämmittely: "kävely"
- Tutustuminen
- ✓ Speed dating
- ✓ Pienryhmäkeskustelu
- ✓ Pienryhmäkeskustelujen purku
- Osallistujien yhteystiedot

Tavoitteena on, että osallistuja oppii muutaman jutun uudesta henkilöstä, tietää mikä on ryhmän tarkoitus ja nauraa ainakin pari kertaa.

Ryhmän tarkoituksena voi kiteyttää esimerkiksi seuraavasti:

Nuoret saavat ryhmästä vertaistukea ja kokevat ryhmän kuulumisen tärkeäksi. Tapaamisiin osallistuminen on mukavaa ja tukee ryhmän jäsenten hyvinvointia.

Tavoitteiden saavuttamista kannattaa seurata kysymällä nuorten kokemuksia sekä käyttämällä hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden mittareita. (Katso myös esimerkki palautekyselystä.)

Alusta saakka tapaamisissa on tärkeää, että ohjaajat luovat ryhmään tuoduilla sisällöillä ja materiaaleilla turvallisen ilmapiirin ja raamit keskusteluille. Parhaassa tapauksessa itse keskustelut etenevät nuorten kesken, ja aikuiset voivat jättäytyä seuraamaan keskustelua sivusta.

1. Tutustuminen ja alkuinfo

Alkuinfo (5 min.)

- ✓ Tarkoitus & ohjelmarunko
- Lämmittely (5 min.)
- ✓ Kävely eri tavoin tempoa ja ääntä lisäten

Speed dating (n.15 min.)

- Nappaa lähin henkilö, jonka kanssa et ole vielä puhunut
- Minuutti aikaa keskustella, kysymykset esim. taululla näkyvillä
 - ✓ Kuka olet? Mistä tulet? Mikä on ollut parasta Tampereessa tähän mennessä?
- Minuutin välein vaihdetaan keskustelukumppania

Pienryhmäkeskustelu + yhteenveto (n. 20 min.)

- ✓ Jakaudutaan n. 4 hengen ryhmiin
- ✓ Ryhmässä voi jutella mistä haluaa. Esimerkkikysymyksiä taululla: Miten asut? (yksin, kimpassa, sukulaisen luona) Miten muutto sujui? Miten läheiset suhtautuivat muuttoon? Mikä on ollut yllättävää (yksin)asumisessa?
- ✓ Tehtävänä keksiä mikä tahansa asia, joka heille on yhteistä, esim. lempiväri, harrastus tms.
- ✓ Käydään yhdessä läpi mitä yhteisiä asioita löytyi (ei koko keskusteluja)

2 Tutustuminen ja suunnittelu

Elokuussa, lv:n 4. viikolla

- Lämmittely: "rusettiluistelu"
- Tutustuminen
- ✓ Keskustelunavauskorttipakettin kysymykset
- ✓ Oma kysymys koko ryhmälle
- Yhteissuunnittelu (jos ryhmä jatkaa)
- ✓ Ryhmää kiinnostavien aiheiden kartoitus ja äänestys

Tavoitteena on, että osallistujat tutustuvat toisiinsa ja kertovat, mitä haluaisivat tehdä ja mistä he haluaisivat jutella tulevien tapaamisten aikana.

TYKin ryhmässä tutustumisosio toteutettiin pienryhmissä, joiden tehtävänä oli miettiä myös jokin juttu, jonka he haluaisivat kysyä kaikilta ryhmäläisiltä. Syksyn 2022 ryhmäläiset kysyivät koko ryhmältä mm. lempiväriä, helppoja ruokia, hauskoja lapsuudenmuistoja.

Jos ryhmän tapaamiset jatkuvat pidempään ja ryhmäläiset haluavat, voivat he yhteissuunnitteluosiossa keksiä ryhmälle nimiehdotuksen ja jokaisen tapaamisen lopussa toistettavan Heippa-rituaalin. Tällä tavoin vahvistetaan yhteisöllisyyden kokemusta.

2. Tutustuminen ja suunnittelu

Rusettiluistelu (n. 5 min)

- Osallistujille jaetaan lappuja, joissa on sanoja.
- Pitää löytää henkilöt, joiden lapuissa on sama sana näyttämättä lappua kenellekään.
- Muodostuu 3 hengen ryhmiä.

Tutustumiskeskustelu (n. 10 min.)

- Jaetaan keskustelunavauskortteja.
- Korttien lisäksi tehtävänä keksiä, jotain mitä haluavat kysyä isolta ryhmältä, esim. lempieläin, helppoja ruokia, hauskoja lapsuudenmuistoja ym.

Yhteenveto (n. 15 min)

- Käydään kysymykset läpi ja haetaan niihin vastauksia.

Tapaamisten pienryhmäsuunnittelu (n. 20 min.)

Ohjeistus ideoinnille annetaan sen mukaan, mikä on mahdollista, jotta nuorten toiveita aidosti myös voidaan toteuttaa.

- Pienryhmät ideoivat esim. 1. Mistä haluaisivat ryhmässä jutella? 2. Mitä haluaisivat tehdä? 3. Mikä on ryhmän nimi? 4. Onko/mikä on yhteinen heippa-rituaali?
- Pienryhmien ideat laitetaan kaikkien näkyville.
- Jokainen saa kolme ääntä (tarra, piirretty viiva ym.) ja merkitsee kolme itselle mieluisinta tekemistä/aihetta.
- Tulokset huomioidaan osana ryhmän sisältöjen suunnittelua.

3 Elämän ja arjen supervinkit

Syyskuussa lv:n 6. viikolla

- ❑ Elämän & arjen supervinkit
- ✓ Yksilötyöskentely
- ✓ Pienryhmätyöskentely
- ✓ Yhteenvedo koko ryhmässä
- ✓ Vinkkien koostaminen

Tavoitteena on, että osallistujat tutustuvat toisiinsa, opitaan ja kuullaan kokemuksia ja hyviä vinkkejä toisilta nuorilta.

TYKin ryhmän nuoret toivoivat saavansa keskustella mahdollisimman paljon pienryhmissä. Toisaalta he myös halusivat kuulla kaikkien ryhmän jäsenten kuulumisia. Opiskelijat pitivät tärkeänä, että ryhmässä voi kertoa myös huolistaan.

Oppilaitoksen tutoropiskelijat olivat kiinnostuneita tulemaan ryhmän tapaamiseen kertomaan, mitä heille kuuluu nyt. Myös muiden vierailijoiden kutsumista ryhmän tapaamisiin kannattaa pohtia. Vierailijoita voi etsiä esim. Itsenäisesti asuvien nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen ekosysteemin kuvauksesta.

3. Elämän ja arjen supervinkit

Elämän & arjen supervinkit (n. 50 min, Learning cafe)

- ❑ Yksilötyöskentely (10 min): Osallistujille jaetaan lappuja, joihin jokainen kirjaa elämän supervinkejä, joita haluaa jakaa muille
- ❑ Pienryhmätyöskentely (20 min): Muodostetaan 3–5 hengen ryhmiä, joissa ryhmäläiset jakavat keskenään itselleen kirjoittamia supervinkejä ja listaavat ylös 3 parasta, jotka haluavat jakaa muille. Valitaan yksi puheenjohtaja, joka pysyy omassa pöydässä ja esittelee ryhmän ideoita. Muut liikkuvat ryhmänä seuraavaan pöytään, jossa kyseisen pöydän puheenjohtaja johtaa keskustelua heidän ideoidensa pohjalta. Aikataulusta riippuen voidaan vaihtaa pöytää yhden tai useamman kerran.
- ❑ Yhteenveto (15 min): Kootaan yhdessä keskustellen mitä ideoita pienryhmissä on syntynyt.
- ❑ Vinkkien koostaminen (5 min): Kootaan keskustelun yhteydessä supervinkit esim. paperille tai tietokoneelle ja jaetaan ne tilaisuuden jälkeen nuorille.

4 Talous ja toimeentulo

Syyskuussa lv:n 8. viikolla

- Lämmittely
- ✓ 10 väittämää rahasta - keskustelu
- Oman talouden suunnittelu
- ✓ Tulot ja tuet
- ✓ Budjetointi ja rahankäytön seuraaminen (Penno.fi-välineellä)
- Tukea tarjoavat toimijat (Ohjaamo, Talousneuvola)

Tavoitteena on tarjota nuorten tarpeita vastaavaa ja nuorille kohdennettua tietoa taloudenhoitoon ja tukiin liittyvistä asioista sekä tutustua taloudenhoidon välineisiin ja toimijoihin, jotka tarjoavat tukea arjen taloushaasteiden selvittämiseen.

Talous ja toimeentulo ovat nuorten arjen keskeisiä haasteita. Tämän dian sisältöehdotuksessa keskitytään oman talouden suunnitteluun Penno.fi-välineen avulla. Sisältö voidaan toteuttaa myös *vierailukäyntinä, kutsumalla vierailijoita ryhmän tapaamiseen tai hyödyntämällä omassa oppilaitoksessa tuotettuja materiaaleja ja osaamista.

**TYKin ryhmässä kokeiltiin syksyllä 2022 Kelan ja Ohjaamon jalkautumista oppilaitokseen. Syyskuun alussa ryhmän tapaamiskerralla järjestettiin infotilaisuus, jossa Kela ja Ohjaamo kertoivat nuorille tarjolla olevista tuista ja palveluista. Kaikki nuoret kokivat saaneensa uutta informaatiota, mutta toivovat asioiden käsittelyyn vielä enemmän interaktiivisuutta (esim. Kahoot!-kysely), case-esimerkkejä sekä mahdollisuutta keskustella ja esittää kysymyksiä.*

4. Talous ja toimeentulo

Tämä sisältö on koostettu Hallitse rahojasi –julkaisun materiaaleista:

- ❑ 10 väittämää rahasta –pienryhmäkeskustelu (10 min.)
 - ✓ Ryhmälle annetaan korttipakka. Yksi ryhmäläisistä lukee kortissa olevan väittämän näyttämättä kortin kääntöpuolta. Ryhmäläiset kommentoivat väittämää ollen samaa tai eri mieltä. Kommenttien jälkeen luetaan kortin kääntöpuolella oleva väittämän vastaväite ja keskustellaan aiheesta.
- ❑ Tuloista ja menoista pienryhmäkeskustelu (10 min.)
 - ✓ Jakaudutaan noin 3 henkilön ryhmiin. Keskustellaan vapaamuotoisesti, mistä rahaa tulee ja mihin sitä eniten kuluu. Laaditaan TOP5-menoerälista.
- ❑ Yhteenveto tuloista ja menoista (15 min.): Kerrotaan muille ryhmille TOP5-menoerät. Katsotaan yhdessä valmista mallibudjettia ja keskustellaan, mitkä kuluterät yllättävät. Keskustelu voi edetä myös parhaisiin säästökohteisiin ja -vinkkeihin.
- ❑ Budjetointiin ja rahankäytön seuraamisen harjoittelu (25 min.) Penno.fi-sivuston videon ja Penno-sovelluksen tai Penno-työkirjan avulla.

10 väittämää rahasta –keskustelu

✓ [Keskustelukortit.pdf](#)

Välttämätön, tarpeellinen vai turha?
-peli/keskustelu

✓ [Peliohje.pdf](#)

✓ [Pelikortit.pdf](#)

✓ [Pelilauta.pdf](#)

Päättöviikkoon valmistautuminen, stressi ja rentoutuminen

Lokakuussa lv:n 10. viikolla

- ❑ KOEVIKKOON VALMISTAUTUMINEN KESKUSTELLEN
- ✓ Mitä käytännössä on tulossa? (rytmitys, arvostelu jne.)
- ✓ Miltä tuntuu? -fiilismittari
- ❑ VÄLINEITÄ RENTOUTUMISEEN JA TIETOISEEN LÄSNÄOLOON
- ✓ Rentouta ajatukset -harjoitus
- ✓ Pudota ankkuri -harjoitus

Tavoitteena on valmistaa nuorta ensimmäiseen koeviikkoon ja tarjota käytännön välineitä rentoutumiseen ja stressin hallintaan.

TYKin ryhmätapaamisessa oli kuraattorin lisäksi läsnä opinto-ohjaaja, joka kertoi tapaamisessa koeviikkoon valmistautumista ja siihen liittyvistä käytänteistä. Nuorten kanssa juteltiin myös tuntemuksista, joita lähestyvä koeviikko nuorissa herättää.

Nuorten kanssa toteutettavia rentoutumisharjoituksia löytyy mm. oivamieli.fi ja mielenterveytalo.fi-sivustolta ja [Nyyti ry:n Ole oman elämäsi tähti -oppaan](#) s. 46–48. Näillä sivustoilla on vapaasti hyödynnettävissä olevia lyhyitä ja pidempiä rentoutusharjoituksia.

Ennen harjoitusten toteuttamista on hyvä keskustella hetken nuorten kanssa kehon ja mielen yhteydestä, itsensä rauhoittamisesta kehon kautta, kun villisti laukkaavaa mieltä on vaikea hidastaa. Rentouta ajatukset -harjoituksessa tavoitteena on asteittain etenevä rentoutus istuen lihasjännityksen avulla. Pudota ankkuri -harjoituksessa tavoitteena on tuoda huomio kiinteästi tähän hetkeen.

5. Päätöviikkoon valmistautuminen, stressi ja rentoutuminen

- ❑ Keskustelu opinto-ohjaajan kanssa koeviikkoon liittyvistä käytänteistä (20 min.)
 - ✓ Käydään jutellen läpi koeviikon rytmitystä, arvostelu jne.
- ❑ Miltä tuntuu? -fiilismittari koeviikko liittyvistä tunteista (10 min.)
 - ✓ Piirretään huono-hyväfiilisjana asteikolla 1-10 taululle/paperille. Osallistujat sijoittavat oman fiiliksensä janalle.
 - ✓ Käydään kommenttikierros, jonka aikana voi tarkentaa, mitä fiiliksiä erityisesti nousee pintaan ja miksi tuntuu siltä miltä tuntuu.
- ❑ Rentoutumisen ja tietoiseen läsnäolon harjoittelu (20 min.)
 - ✓ Jutellaan aluksi hetki kehon ja mielen yhteydestä, itsensä rauhoittamisesta kehon kautta, kun villisti laukkaavaa mieltä on vaikea hidastaa.
 - ✓ Toteutetaan yhdessä [Rentouta ajatukset –harjoitus](#) (kirjallinen ohje ja äänitallenne). Tavoitteena on asteittain etenevä rentoutus lihasjännityksen avulla.
 - ✓ [Pudota ankkuri –harjoitus](#) (kirjallinen ohje ja äänitallenne). Tavoitteena on tietoinen läsnäolo ja huomio tuominen kiinteästi tähän hetkeen

Kaupunki omaksi

**YLI 2000 ITSENÄISESTI ASUVAA
16-18-VUOTIASTA**



Rennon yhdessä olon parissa on luontevaa jatkaa tutustumista ja synnyttää yhteisöllisyyttä ryhmään. Tämän kokonaisuuden tapaamiskertoihin ei ole tarkkaa minuuttikohtaista ohjelmaa. Kyse on ennemminkin valmiiksi ideoiduista paikoista, joihin ryhmä voisi tutustua.

KAUPUNKI OMAKSI

Tampere tutuksi

Ryhmässä saattaa olla paljon nuoria, jotka ovat juuri muuttaneet Tampereelle kaupunkia, eikä kaupunki ole vielä tuttu. Yhden tapaamisen ajatuksena voi olla vierailu johonkin perinteiseen tamperelaiseen paikkaan tai tapahtumaan.

Vierailukohteita esimerkiksi

- Keskusta-kierros: esim. Finlayson – Patosilta & lemmenlukot – Tammerkoski – Kehräsaari - Kauppahalli...
- Pyynikin näkötorni ja luonnonsuojelualue: Harjulla kulkee näkötornilta alkava 4 km:n pituinen luontopolku.
- Joulun lähestyessä Tampereen Joulutori ja Tallipihan joulu.
- Tampereen yleiset saunat

KAUPUNKI OMAKSI

Tutustumiskäynnit

Tampere on täynnä erilaisia yhteisöllisiä tiloja ja järjestöjä, joiden piirissä voi viettää aikaa tässä muutamia ideoita tutustumiskäyntien kohteille:

- ❑ Nuorisopalvelut: Nuorten kulttuurikeskus Monitoimitalo 13 ja nuorisokeskukset voivat järjestää ryhmille esittelyjä, joissa kerrotaan, millaista toimintaa ja millaisia tiloja on saatavilla.
- ❑ Tampereen kirjastot: Pääkirjasto Metsoon voi varata ryhmävierailun. Vierailun aikana kannattaa tutustua kirjaston kokoelmiin sekä lukemiseen, työskentelyyn ja oleskeluun sopiviin tiloihin.
- ❑ Ohjaamo Tampere: Ohjaamo tarjoaa nuorille tietoa, tukea ja ohjausta monenlaisiin asioihin, esim. työllistymiseen, kouluttautumiseen ja arjen hallintaan. Ohjaamoon mennessään nuoren ei tarvitse tietää, mitä tai kenen apua hän tarvitsee.
- ❑ SPR Nuorten turvatalo Tampere: Turvatalolta nuori tai nuoren läheinen voi saada tukea esimerkiksi perheen sisäisiin ongelmiin, yksinäisyyteen ja muihin ihmissuhdeongelmiin tai haasteisiin päivärytmissä ja opiskelussa. Se tarjoaa tukea myös omilleen muuttamisessa ja itsenäiseen elämään siirtymisessä.
- ❑ YMCA Tampere: Tampereen Namikassa voi harrastaa liikuntaa ja urheilua, musiikkia, partiota, esportsia, osallistua leiritoimintaan, käydä kohtaamispaikoissa tai hakeutua pajatoimintaan.

KAUPUNKI OMAKSI

Kulttuurivierailut

Ideoita kulttuuriaiheisiin vierailuihin

- ❑ Myös ilmaisia museovierailuja tarjoavat esim. Museokeskus Vapriikki, Työväenmuseo Werstas, Tampereen taidemuseo, Poliisimuseo, museo Milavida ja Muumimuseo. (Tarkistathan tiedot kohteiden omilta sivuilta!)
- ❑ Näsinpuiston alueelta löytyy taidetta monessa muodossa. Siellä vierailun voi yhdistää myös piknikiin tai käyntiin museo Milavidassa.

Kaikukortti

Kaikukortti on tarkoitettu tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleville henkilöille ja perheille, joilla on asiakkuus korttia jakavassa sosiaalipalvelussa tai muun korttia jakavan tahon piirissä. Kortin voi saada asiakaskäynnin yhteydessä esim. Ohjaamosta.

KAUPUNKI OMAKSI

Laji-/liikuntakokeilut

Ideoita laji- tai liikuntakokeilujen järjestämiseen

- ❑ Kirjastosta voi lainata urheiluvälineitä (esim. frisbeegolfkiekkoja tai petankkisetin) ja mennä omalla porukalla liikkumaan.
- ❑ Ryhmä voi hyödyntää kaupungin nuorten treenien maksuttomia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia ja/tai liikuntaryhmiä (esim. palloilu, tanssi, kuntosaliharjoittelu, vesiliikunta).
- ❑ Ryhmä voi osallistua järjestön harrastustoimintaan (esim. YMCA:n Yökoris).

Lautapelit

Ideoita (lauta)pelikerran järjestämiseen

- Nuoret toivoivat lautapelaamista kivana yhteisöllisenä tekemisenä. Tapaamisen voi järjestää joko tutussa koulun tilassa tai yhdistää pelaamisen vierailuun. Hyvällä säällä pelaamista voi tehdä myös ulkona esim. piknikin yhteydessä.
- Lautapelit voi hankkia tapaamiseen esimerkiksi
 - oppilaitoksen omista varastoista
 - lainaamalla kirjastosta
 - tekemällä vierailun nuorisotilaan tai kahvilaan, esim. Lautapelikahvila Tavernaan tai Bar & Cafe Lategameen
 - nyttäriperiaatteella eli ryhmän jäsenet tuovat lempipelinsä mukanaan tapaamiseen.
- Erilaisia lautapelejä ja retropelejä voi pelata myös Vapriikissa Suomen Pelimuseossa.

KAUPUNKI OMAKSI

Nyyttärit/piknik

Tapaaminen voi olla myös hyvin vapaamuotoinen piknik, johon voi yhdistää nyyttärit. Nyyttäreihin voi myös yhdistää tutustumisen kannustamalla kaikkia tuomaan jotain syötävää, joka on omasta mielestä erityisen hyvää tai jollain tavalla merkityksellistä itselle.

Piknikkiin voi halutessaan yhdistää myös jostain arjen teemasta keskustelua ja mukaan voi kutsua vieraan esim. järjestöstä.

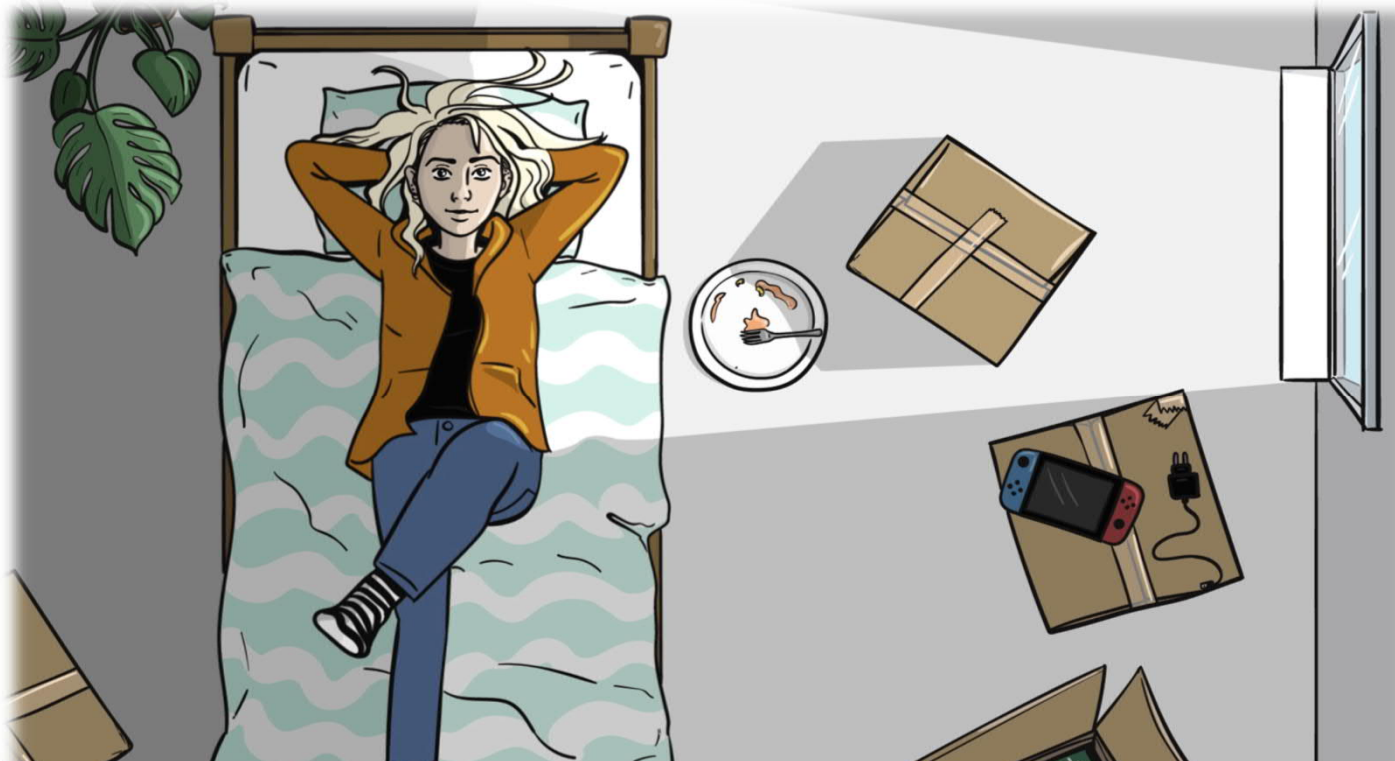
Joka tapauksessa kannattaa varata aikaa rauhalliselle yhdessäololle ja nuorten toiveista riippuen voi pelata esimerkiksi pihapelejä, kuten petankkia tai mөлkkyyä.



Hyviä piknik-paikkoja Tampereella:

- Sorsapuisto
- Koskipuisto
- Näsinkallio
- Hatanpään Arboretum
- Pynnikin ulkoilualue
- Peltolammin uimaranta

Arki sujuvaksi



Nuorten arjen sujuvuuteen liittyy useita erilaisia haasteita, joista kaikkia ei voi eikä kannata käsitellä ryhmän ensimmäisten tapaamiskertojen yhteydessä. Haluamme kuitenkin tarjota laajan valikoiman ideoita ja sisältöjä arjen haasteiden käsittelyyn.

ARKI SUJUVAKSI

Ajan- ja arjenhallinta

Nuoret ovat nostaneet ajan- ja arjenhallinnan teemaksi, jonka kanssa heillä on haasteita. Arjenhallintaan liittyy keskeisesti ajanhallinta ja asioiden priorisointi. Miten priorisoida opinnot, oma hyvinvointi, ystävyysuhteet, yhteydenpito perheeseen?

Ajanhallinta onkin taito, jota voi opetella. Omaa ajankäyttöään tarkastelemalla voi selvittää, mihin käytettävissä oleva aika kuluu. Kyse on myös oman toiminnan suunnittelusta ja johtamisesta. Mitä pitää saada tehdyksi mihinkin mennessä? Mitä haluaa saada päivän tai viikon aikana tehdyksi? Keskeistä on olennaiseen keskittyminen ja tietoisuus tavoitteista.

Ajankäytön ympyrän avulla voi selvittää, montako tuntia päivästä menee esimerkiksi opiskeluun, työhön, uneen, liikuntaan jne. Suunnittelulla ja aikatauluttamisella luodaan pohja ajanhallinnalle.



Nyyti ry:n Ole oman elämäsi tähti –opas sisältää ohjeita ajanhallintaan ja valmiita harjoituksia, joiden avulla voi pohtia arkea ja ajankäyttöä (s. 46–54):

- Harjoitus 6. Mihin käytät aikasi? (s. 52) Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.
- Harjoitus 7. Ihannekellotaulu (s. 53) Piirrä tähän kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikaasi.
- Harjoitus 8. Minun viikkoni (s. 54) Tee itsellesi viikkoaikataulu, joka tukee hyvää arkea. Kirjaa viikkoaikatauluun ensin pakolliset menosi ja hoidettavat velvollisuutesi. Suunnittele valmiiksi myös mukavia hetkiä, rentoutumista ja kivaa tekemistä päivillesi.
- Vinkki: Aihetta voi lähestyä myös samalla learning cafe -menetelmällä, jotka hyödynnetään teemassa 3. Elämän ja arjen supervinkit.

Tunteet ja yksinäisyys

Yksinäisyys on teemana haastava. Aihe on henkilökohtainen ja siitä keskusteleminen voi tuntua vaikealta, varsinkin ennen kun ryhmän jäsenet ovat tuttuja. Itsenäisesti asuessa koti voi kuitenkin välillä tuntua tyhjältä ja koti-ikävän tunne voi myös olla vahva. Aiheesta keskustelu voi parhaimmillaan tuoda vertaistukea ja kokemusta siitä, että en ole yksin tämän tunteen kanssa. Helsinki Mission [Yksinäisyystyökirja](#) sisältää runsaasti harjoitteita. Tehtävät on suunniteltu yksilötyöskentelyyn, mutta niitä voi käyttää inspiraationa ryhmäkeskustelun aloittamiselle.

Aihetta voi myös lähestyä tunteiden kautta. Tällöin lähestymistapa on avoimempi ja tapaamiskerralla voi nousta esiin yksinäisyyden tunteita, mutta myös muita tunteita. Tunteista keskustelemista voi lähestyä keskustelemalla ryhmässä siitä mitä kuuluu? Opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nytyi ry:n ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n Jaksaa jaksaa! – hankkeessa on kehitetty [materiaalipaketti](#), jonka avulla voi käsitellä esimerkiksi tunnetaitoja, opiskelu-uupumusta tai yhteisöllisyyttä, jotka ovat kaikki kohderyhmälle relevantteja ja tunteita herättäviä teemoja.

ARKI SUJUVAKSI

Yksinasumisen vinkit

Asumisen teemaa voi käsitellä usein eri tavoin

- Teemasta voidaan keskustella samalla metodilla, kun elämän supervinkeistä, kohdistuen keskustelun tiettyyn teemaan
- Teemasta voi kutsua vierailevan puhujan
- Teemaa voi käsitellä esimerkiksi Nuorisoasuntoliiton Omaan kotiin oppaan –materiaaleja hyödyntäen. Materiaaleista löytyy esimerkiksi vinkkejä:
 - Kodin siisteyden ylläpitoon
 - Kehen olla yhteydessä erilaisissa asumisen ongelmatilanteissa
 - Kierrättämiseen
 - Oman budjetin hallitsemiseen



Vierailija puhumaan teemasta

- Tampereen seudun nuorisoasunnot Tasma ry
- Tampereen kaupungin asumisneuvonta

ARKI SUJUVAKSI

Ruoanlaitto(vinkit)

Ruoanvalmistus (esim. pitsan tekeminen)

- Työnjako: Ketkä alkavat tekemään pitsapohjaa? Ketkä lähtevät käymään kaupassa? Mitä täytteitä hankitaan?
- Täytteiden lisääminen
- Pitsojen paistaminen

Ruoanlaittovinkit

- Pitsojen ollessa uunissa jokainen kirjoittaa edullisia ruoanlaittovinkkejä paperille.
- Vinkit kerätään yhteen ja käydään suullisesti läpi (jos on aikaa).
- Ohjaaja tekee tapaamisen jälkeen vinkeistä yhteenvedon, joka jaetaan WhatsApp-ryhmään.
- Myös rentoa jutusteltua ja yhdessäoloa. Apuna keskustelussa voi käyttää keskustelukortteja.

Ruoanlaittotiloja

- Oppilaitoksen oma keittiö
- Ammatillisen oppilaitoksen opetuskeittiö
- Yhdistysten tilat (esim. Kumppanuustalo Arttelin kokoustila keittiöllä)

Jos tilaa tai resursseja ei ole käytössä, voi teeman toteuttaa keskustelumutoisena.

Tulevaisuus ja haaveilu

Tulevaisuuden pohdinta ja haaveilu on teema, joka on keskeisesti osa nuoruutta ja itsenäistymistä. Se voi kuitenkin myös luoda paineita, joten teemaa käsiteltäessä on tärkeää välttää keskittymästä suoriutukseen.

Osana nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamon toimintaa on laadittu [hyvän mielen treenivihko](#). Se sisältää useita hyviä harjoituksia, joista on alla pari poimintaa. Harjoitusten mallipohjat voi tulostaa treenivihosta.

- Pää pilvissä –harjoituksessa kirjataan tavoitteita eri tasoilla (tässä kuussa, ensi vuonna, aikuisena). Tämän jälkeen omista tavoitteista voidaan keskustella pienryhmissä.
- Löydä arvosi –harjoituksessa pohditaan omia arvoja, ymmärtämällä omia arvoja paremmin voi pohtia miten arvot vaikuttavat tulevaisuuden unelmien taustalla.
- Tulevaisuuden minä –harjoituksessa vastataan kysymyksiin omasta tulevaisuudesta, kuten Missä asun? Mitä harrastan? Mitä haluan oppia? Mistä tulen onnelliseksi?
 - Vastaamisen jälkeen pohditaan seuraavia kysymyksiä: Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia? Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?

ARKI SUJUVAKSI

Hyvinvoinnin itsearviointi

Positiivisen mielenterveyden mittari (hyvinvointikysely)

- ❑ Positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia mittaamaan on kehitetty Positiivisen mielenterveyden mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS).
 - Kysely sisältää 14 kysymystä, lyhennetty versio 7 kysymystä. Lisätietoja THL [esityksestä](#).
 - Nuoret voivat kyselyn täyttämisen jälkeen pisteyttää omat vastauksensa ja arvioida omaa tilannettaan. Samalla voidaan mahdollisesti kerätä tietoa oppilaitoksen käyttöön.
- ❑ Kyselyn hyödyntämistä testattiin hankkeen aikana pilottiryhmässä.
 - Haasteeksi tunnistettiin, että kyselyn täyttötilanne siirsi ryhmän rennon tunnelman "oppitunnille". Osa nuorista koki kyselyn teemat myös henkilökohtaisiksi, eikä niistä syntynyt kovin laajaa tai avointa keskustelua.
 - Tapaamiskerralla nuorille kerrottiin kyselystä, jonka jälkeen nuoret vastasivat kyselyyn, itsearvioivat vastauksiaan, jonka jälkeen käytiin keskustelua pienryhmissä.



Verkkotyökaluja oman hyvinvoinnin mittaamiseen

- ❑ [Kuormitusmittari toisen asteen opiskelijoille](#)
- ❑ [Zekki | Miten sulla menee?](#)
- ❑ [Omahoito | Mielenterveystalo.fi](#)

Tapaamiskerran voi rakentaa myös sille, että nuoret arvioivat itse hyvinvointiaan esim. Näiden työkalujen avulla.

TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

Palautekysely

Palautetta itsenäisesti asuvien nuorten ryhmän tapaamisista

Ympyröi jokaisen väittään kohdalta numero (1=täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

1. Tapaamisissa olen voinut keskustella tarvittaessa myös huolista.

1 2 3 4 5

2. Olen saanut ryhmästä vertaistukea ja/tai kavereita.

1 2 3 4 5

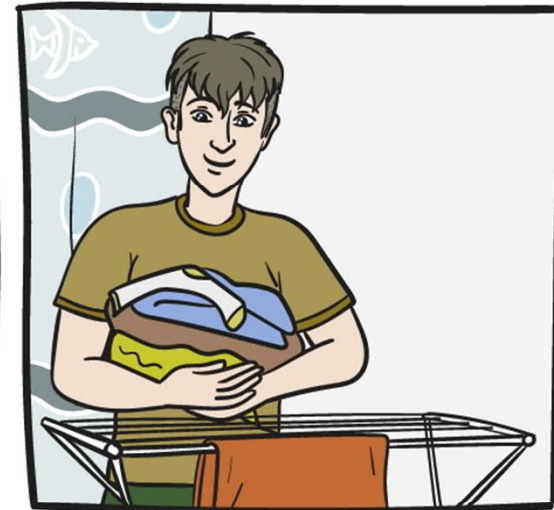
3. Tapaamisiin osallistuminen on ollut mukavaa.

1 2 3 4 5

4. Tapaamisiin osallistuminen on tukenut hyvinvointiani.

1 2 3 4 5

Avoin kysymys: Missä onnistuimme ja mitä olisimme voineet parantaa? (ruusuja ja risuja)




Mielenterveysstrategia 2020-2030

INNO
KYLÄ

 **TAMPERE**
TAMPERE JUNIOR

Tampereen kaupunki, Tampere Junior -kehitysohjelma
Itsenäisesti asuvien nuorten mielenterveyden edistäminen
Johanna Pyymäki & Lauri Ikola