

**Miten
minulla
menee?**

-kysely

Ohjeet ammattilaiselle

into

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA
TYÖPAJATOIMINTA RY

Miten minulla menee? -kysely

Ohjeet ammattilaiselle

Ensimmäiset kohtaamiset ohjattavan kanssa ovat tärkeitä vaikuttamisen paikkoja. Tuolloin nuori tai aikuinen on uuden äärellä ja elämäntilanteen muutoksen edessä. Tässä kohtaa on oiva hetki lähteä rakentamaan luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta, tehdä kohtaaminen helpommaksi ja lisätä yhteistyön onnistumisen mahdollisuuksia. Kaikkein tärkeintä tilanteessa on luoda ihmiselle sellainen olo, että hän uskaltaa jatkossa luottaa ja tukeutua vastaanottavaan henkilöön ja tuoda esille omia ajatuksiaan. Luottamuksen rakentaminen alkaa viimeistään tästä hetkestä.

Kaikkein tärkeintä tilanteessa on luoda ihmiselle sellainen olo, että hän uskaltaa jatkossa luottaa ja tukeutua vastaanottavaan henkilöön ja tuoda esille omia ajatuksiaan.

Miten minulla menee -kysely on työväline, joka rakentaa pohjaa yhteiselle työskentelylle. Lomake on voimavarakkeinen, vahvuuksiin keskittyvä ja tulevaisuuteen suuntaava. Se on rakennettu tukemaan yhteistyön tavoitteita. Lomakkeen teemat käsittelevät sosiaalisen vahvistamisen teemoja, joita käsitellään Sovari-kyselyssä. Lomakkeessa on huomioitu ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyttä edistävän toiminnan sisällöt.

Yhteistyön edetessä on hyvä seurata, millaisena ihminen kokee omat voimavaransa ja tavoitteensa. On tavallista, että yhteistyön myötä ihmiselle tulee selkeämpi kuva siitä, mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja kehittämisen kohtiaan. Hänen omat tavoitteensa elämälle voivat jäsentyä uudella tavalla ja myös yhteistyölle asetetut tavoitteet saattavat muuttua. **Kyselyä voidaan hyödyntää alkuhaastattelun lisäksi väli- ja loppuarvioinneissa.**

Ensimmäisen kerran Miten minulla menee -kysely voidaan täyttää tapaamisessa, jossa sovitaan yhteistyön aloittamisesta, tai kun on jo aloitettu tavoitteellisempi työskentely. Tarvittaessa kyselyä voidaan käyttää myös ennen päätöstä yhteistyön aloittamisesta. Tällöin sen tavoitteena on arvioida ihmisen toimintakykyä ja mahdollisuuksia sitoutua yhteistyöhön.

Seuraavan kerran lomake voidaan täyttää muutaman viikon kuluttua yhteistyön alkamisesta. Tarpeen mukaan kyselyn voi täyttää useamman kerran yhteistyön aikana, jos ihmisen tilannetta halutaan seurata suunnitelmallisesti kyselyn avulla.

Kyselyyn vastataan viimeisen kerran yhteistyön päättyessä. Siinä yhteydessä on hyvä peilata vastauksia aikaisempien kertojen vastauksiin. Kiinnitä huomiota erityisesti asioihin, joissa vastausten mukaan on tapahtunut edistymistä. Keskustelkaa koetuista muutoksista, vaikka niissä ei olisi vastausten mukaan havaittavissa muutosta parempaan. Tuo myös ammattilaisena esille sinun havaitsemiasi

myönteisiä muutoksia. Voitte keskustella, miten ihminen etenee ja millaisia tavoitteita hänellä on yhteistyön jälkeen.

Onko käytössänne Sovari-kysely? Teetäthän Sovari-kyselyn yhteistyön päättyessä ja *Miten minulla menee* -keskustelun jälkeen. Sovari on etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa käytetty kysely, joka sisältää kysymyksiä toiminnan toteutuksesta ja siitä, millaisia muutoksia ihminen on kokenut yhteistyön aikana. Sovarin sisältämät sosiaalisen vahvistumisen teemat ovat pitkälti samoja kuin *Miten minulla menee* -kyselyssä. Sovarilla tuotetaan tietoa toiminnan vaikutuksista paikallisesti, alueellisista ja valtakunnallisesti.

Ohjeistus miten minulla menee -kyselyn käyttöön

Yhteistyön alussa ja aikana *Miten minulla menee* -kyselyn tavoitteena on kartoittaa ihmisen tämänhetkinen tilanne suhteessa sekä yhteistyön että hänen omiin tavoitteisiinsa:

- » Minkälaiseksi hän kokee oman toimintakykynsä ja elämäntilanteensa juuri tällä hetkellä?
- » Minkälaisia vahvuuksia, voimavaroja tai toimintaan kiinnittymistä ja tavoitteiden saavuttamista tukevia asioita tai ihmissuhteita hänellä on elämässään?
- » Minkälaisia voimavaroja vieviä, tai toimintaan kiinnittymistä, siellä toimimista tai tavoitteiden saavuttamista haastavia asioita hänellä on elämässään?
- » Mitä toiveita ja odotuksia hänellä on oman tulevaisuuden ja yhteistyön suhteen?

Yhteistyön lopussa kysely kartoittaa ihmisen senhetkistä tilannetta ja muutosta. Aikaisemmat vastaukset antavat vastauksiin peilauspintaa. Seurantajakso tuo esille ihmisen sosiaalista vahvistumista eli elämäntaidoissa tapahtuneita muutoksia yhteistyön aikana.

- » Minkälaisia vahvuuksia, voimavaroja ja tavoitteita hän on saavuttanut yhteistyön aikana?
- » Millaiset asiat ovat tukeneet edistymistä ja millaiset asiat ovat jarruttaneet sitä?

Kyselyn käyttö koostuu jokaisella kerralla kahdesta vaiheesta: Ihmisen itsenäisesti täyttämästä itsearviointitaulukosta, sekä avoimista, yhdessä läpi käytävistä kysymyksistä.

Itsearviointiosuuden tavoitteena on tukea itsereflektiota omasta lähtötilanteesta ja tarkastella omia mahdollisuuksia sitoutua yhteistyöhön.

Avoimien kysymysten ja keskustelun kautta lisätään jaettua ymmärrystä tilanteesta. Ajankohdan mukaan keskustelussa luodaan yhteisiä tavoitteita tai tarkastellaan ihmisen saamia kokemuksia ja tapahtuneita muutoksia yhteistyön aikana.

1 VAIHE

Itsearviointi

Mikä:

Itsearviointiosuus on rakennettu taulukkoon, joka tarkastelee ihmisen henkilökohtaista suhtautumista eri väittämiin, sekä muutostarpeita ja niissä tarvittavan tuen määrää. Väittämät arvioidaan itsenäisesti. Kysely käy läpi ihmisen elämäntilannetta vapaa-ajan, arjenhallinnan, terveyden, itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen, elämäntilannetta ja tulevaisuuden toiveiden sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksien suhteen.

Miksi:

Itsearviointiosuuden avulla ihminen voi pysähtyä oman elämänsä äärelle ilman painetta ammattilaisen läsnäolosta. Usein asioita on helpompi miettiä ensin itsenäisesti ja vasta sitten käsitellä yhdessä. Kysymykset kattavat sosiaalisen vahvistamisen eri osa-alueet ja näin ollen pohdinta toimii hyvänä pohjana kokonaisvaltaisten tavoitteiden tarkastelulle.

Miten:

Ihminen täyttää itsearviointiosuuden itsenäisesti tapaamisen alussa ja vastaukset käydään läpi yhdessä hänen kanssaan (kts. 2 vaihe). Ennen taulukon täyttämistä kerrotaan, että taulukko tullaan käymään yhdessä läpi ja siitä otetaan kopio talteen, jotta asioihin voidaan yhdessä myöhemmin palata. Taulukon täyttämiseen on hyvä varata rauhallinen tila ja n. 20–30 minuuttia aikaa.

HUOMIO! Kysely voidaan antaa myös kotiin täytettäväksi, mikäli se sopii kyselyyn vastaajalle sekä toiminnan luonteeseen.

Esimerkki (arjenhallinta)

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Lisätietoa ja ajatuksiani	Tavoitteena muutos (X)
Olen tyytyväinen asumisoloihini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X	X	Tällä hetkellä ei ole omaa asuntoa	X
Olen tyytyväinen raha-asioitteni hoitoon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X		Tulot ovat pienet, mutta tulen sillä toimeen	

2 VAIHE

Yhteinen keskustelu

Mikä:

Työskentelyn toisessa vaiheessa vastauksia tarkastellaan yhdessä avointen kysymysten kautta.

Miksi:

Avointen kysymysten avulla voidaan käydä läpi taulukkoon kirjattuja asioita. Yhteistyön alussa tai sen aikana käytävän keskustelun avulla päästään yhteiseen ymmärrykseen ihmisen toiveista, tavoitteista ja niihin pääsemistä edesauttavista tai haastavista asioista. Kysymysten avulla voidaan myös tarkastella niitä osa-alueita, joissa ihminen kokee tarvitsevansa erityistä tukea. Keskustelu rakentaa pohjaa ohjaussuhteen muodostumiselle. Yhteistyön lopussa keskustelu luo yhteistä ymmärrystä ihmisen tilanteesta ja hänen kokemistaan edistysaskelista yhteistyön aikana.

Yhteinen keskustelu varmistaa, että syntyy yhteinen ymmärrys tilanteesta. Vastausten läpikäymisen myötä ihminen saa mahdollisuuden myös tarkentaa itselleen tärkeitä kohtia ja peilata omia vastauksiaan ammattilaisen kanssa.

Yhteistyön aloittaminen ja oman elämän äärelle pysähtyminen kyselyn myötä voi olla erityinen tilanne. On ihmisiä, jotka pysähtyvät oman elämänsä äärelle ensimmäistä kertaa niin, että vierellä on tilanteesta aidosti kiinnostunut ihminen!

Miten:

Yhdessä käydään läpi itsearviointiosuuteen kirjattuja asioita osa-alue kerrallaan. Keskustelun ohjaaja kirjaa ylös huomioita sanallisesti tarkentaen, onko kirjannut asiat ihmisen itsensä toivomalla tavalla. Jokainen kohta on syytä käydä läpi vähintään kysymällä esimerkiksi ”onko sinulla jotain, jota haluaisit tästä osiosta kertoa?”.

Keskustelua on hyvä johdattaa olennaisiin asioihin. Erityistä huomiota on hyvä kiinnittää niihin kohtiin, joissa ihminen on ympäröinyt alhaisen numeron tai rastittanut toivovansa tukea muutokseen. Näissä kohdissa voit kertoa, miten yhteistyön aikana voidaan näissä asioissa tukea. Tarvittaessa voidaan yhdessä kartoittaa tukipalveluita myös ulkopuolelta.

Kyselyn avulla on hyvä asettaa konkreettisia tavoitteita: Millaista muutosta ihminen tavoittelee yhteistyön aikana ja millä tavoin häntä voidaan tukea näissä asioissa. Tavoitteiden on hyvä olla realistisesti saavutettavissa. Aikaa keskusteluun on hyvä varata 45–60 minuuttia.

Yhteistyön edetessä ja päättyessä tarkastellaan, mitkä asiat ovat muuttuneet, millä tavalla ja mihin suuntaan. Samalla voidaan tehdä arviota siitä, mitkä asiat ovat tukeneet muutosta. On tärkeää myös keskustella siitä, mitä toivomuksia ihmisellä on yhteistyön jatkuessa tai miten toimintaa olisi hyvä kehittää hänen mielestään.

Huomioitavaa keskustelussa:

Monella koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevalla nuorella tai aikuisella on taustalla jo koulussa syntynyt kielteinen kokemus itsestä oppijana, muottiin sopeutumisen haasteita tai kokemuksia voimavarojen ja vaatimusten epätasapainosta sekä ulkopuolisuudesta. Ihmisen tausta ja aiemmat kokemukset vaikuttavat uuden oppimiseen, tavoitteiden saavuttamiseen ja yhteisöön kiinnittymiseen. Aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa myös luottamuksen syntymiseen.

Kyselyä läpikäydessä on hyvä, että ammattilainen kertoo mitä asioita kirjaa ylös ja miksi. Kun vuorovaikutustilanteessa onnistutaan luomaan luottamuksellinen ja turvallinen tunne, on jatkossa helpompi ottaa esiin huolia liittyen ihmisen toimintaan tai tavoitteissa etenemiseen.

On tärkeää, että jo alkukartoitusvaiheessa ihmiselle tulee tunne, että häntä arvostetaan ja hänen edistymiseensä, kuntoutumiseensa ja toimijuuteensa luotetaan. Tämä tukee myös hänen sitoutumistaan yhteistyöhön sekä omaa vastuunottoa.

Yhteisön päihdesääntöjen läpikäymisen yhteydessä on luonteva kohta puhua päihteenkäytöstä ja siihen liittyvistä asioista.

HUOMIO! On hyvä muistaa, että monella ihmisellä voi olla jo monta kynnystä ylitettynä, kun hän pääsee keskusteluun kanssasi. Siksi sillä, millaiseksi kohtaamiset muodostuvat alusta alkaen, on erityinen merkitys.

Kyselyn muokkaaminen tai muiden kyselyiden käyttö

Mikäli tämä kyselymalli ei sovi omaan toimintaan, voi kyselyä muokata ja täydentää tarkoitukseen sopivaksi tai käyttää jotain muuta olemassa olevaa kyselyä. Tämän lomakkeen sisältämiä kysymyksiä voi myös vapaasti kopioida muihin käytössä oleviin kyselypohjiin. Mikäli teet muutoksia tai käytät muuta kyselyä, muista kuitenkin kiinnittää kohtaamisessa ja teemojen käsittelyssä erityistä huomiota seuraaviin asioihin:

Miksi kysymme? Mitä haluamme tietää?

- » Mieti aina, miksi kysyt mitään: Mihin tarpeeseen tiedon saaminen vastaa? Miten se edesauttaa toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista?
- » Vaikuttaako saamasi tieto ihmisen kohtaamiseen tai suhtautumiseesi häneen? Tämä voi tapahtua myös vahingossa. Esimerkiksi päihteistä ja mielenterveydestä keskusteltaessa omat asenteet ja käsitykset voivat vaikuttaa kohtaamiseen, ellei niitä tiedosta.
- » Hyödyttääkö kysymykseen vastaaminen ihmistä itseään? Edistääkö saatu tieto kuntoutumista, toimintakykyä, toimintaan sitoutumista tai hyvinvointia?
- » Tukeeko kysyminen ihmisen itselleen, toiminnalle ja ammattilaiselle asetettujen tavoitteiden ja toiveiden toteutumista, tai hänelle merkityksellisten asioiden ja mahdollisten tavoitteiden toteutumista estävien haasteiden kartoittamista?

HUOMIO! Ensimmäisissä kohtaamisissa on mahdollista luoda keskustelukulttuurin pohjaa ja aloittaa luottamuksellisen ja tasavertaisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen. Siksi sillä mitä kysyt ja miten kysyt, on väliä!

Ovatko kysymykset voimavara- vai ongelmakeskeisiä?

- » Yhteisen keskustelun tarkoituksena on luoda motivaatiota ja tulevaisuususkoa ihmiselle sekä rakentaa yhteistä pohjaa työskentelylle. Vältä siis auktoriteetti- tai valta-asemaa korostavaa tyyliä, tai ihmisen virheiden tai puutteiden kartoittamista.
- » Tarkastele käyttämäsi kieltä ja pyri ongelmakeskeisyyden sijaan voimavaralähtöisiin, vahvuuksia korostaviin kysymyksiin.
- » Keskity kysymyksissä tulevaisuuteen, äläkä kaivele turhaa historiaa, ellei sillä ole toiminnan kannalta keskeisesti merkitystä. Tavoitteena on löytää vain ne haasteet ja tapahtumat, jotka voisivat hankaloittaa toimimista tai oman mielekkään tulevaisuuskuva saavuttamista.

Ylläpitävätkö kysymykset stereotyyppioita vai mahdollistavatko ne muutoksen?

- » Vältä ihmistä lokeroivia tai määrittäviä kysymyksiä, kuten kysymyksiä hoitotaustasta, päihdekuntoutuksesta, korvaushoidosta, rikollisuudesta tms.

- » Älä kysy diagnooseista, sillä ne eivät määritä ihmistä ja hänen toimintakykyään yksiselitteisesti. Kysy diagnoosien sijaan esim. "Onko sinulla sellaisia terveydellisiä tekijöitä, joiden koet vaikuttavan työskentelyyn?".
- » Pyri erottamaan ihminen käyttäytymisestä ja välttämään leimaavien sanojen käyttöä, joissa ihminen on käyttäytymisensä uhri (narkkari, päihdeongelmainen, riippuvainen jne.). Kunnioittava ja arvostava tapa puhua luo luottamusta ja arvostusta.

Täyttävätkö kysymykset tietosuojakriteerit?

- » Kiinnitä huomiota kysymyksiin myös tietojen tallentamisen näkökulmasta. Terveystietoja kysyttäessä on aina turvallisinta kysyä ennemmin liian vähän, kuin liikaa.
- » Tarkista ajankohtaiset säädökset tietojen säilyttämiseen liittyen erityisesti, mikäli kysyt terveystiedoista. Pidä huoli, että tietoihin pääsevät käsiksi vain ne henkilöt, joiden työtehtävien kannalta se on keskeistä. Kerro myös henkilölle, keillä on pääsy hänen tietoihinsa, ja perustele myös miksi.

Materiaalia työskentelyn tueksi

EHYT ry:

- » Muutossuunnitelma
- » Päihdetoimintaohje nuorten työpajoille
- » Ratkaisukeskeinen ehkäisevä päihdetyö nuorisotyön yksilöohjauksessa
- » ”Päihteet ja pelaaminen alkukartoituksissa” -koulutus ja verkkokurssi

MIELI ry:

- » Hyvää mieltä ohjauksesta -opas
- » Vahvuuskortit
- » Mielenterveys voimaksi -kuvakortit
- » Mielenterveyden käsi -juliste
- » Selviytymistaidot -juliste
- » Tunteiden vuoristorata -juliste
- » Turvaverkko -juliste

Taustamateriaalia ja lähteet:

- 3X10D Elämäntilannemittari (Diak) – käytössä myös Zekki-palvelussa:
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00192>
- Kinnunen, R. 2016. Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyönvaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari. Verkkojulkaisu. SOVARI-työkirja_VERKKOjulkaisu.indd (intory.fi)
- Vamos-palveluiden itsearviointilomake: Starttivalmennuksenmenetelmiä ja työskentelytapoja
– Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry (intory.fi) (s. 15, 48–49)

into
ETSIVÄ NUORISOVIKKA
TYÖALAJOMMILLA RY



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU