



Jatkos – jälkihuollon yhteiskehittämisellä kohti hyvinvointia, osallisuutta ja sosiaalisia innovaatioita

JÄLKIHUOLLON HYVINVOINTIVALMENNUS

Sosiaalityön harjoittelun lopputehtävä / Kevät 2025 / Tuuli Kervinen

Jatkos-hankkeen yhtenä kokeiluna toteutetaan jälkihuoltoon nuorille tarkoitettua hyvinvointivalmennusta, jonka tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia ja antaa tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä konkreettisia keinoja oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Ensimmäinen viiden ryhmäkerran hyvinvointivalmennus järjestettiin viiden viikon aikana maalis-huhtikuussa 2025.

Hyvinvointivalmennus on osa hankkeen myötä perustetun jälkihuoltoneuvolan toimintaa. Jälkihuoltoneuvolassa työskentelee terveydenhoitaja, jonka tehtävänä on huolehtia siitä, etteivät jälkihuollon asiakkaana olevat nuoret jäävät ilman tarvitsemaansa ennaltaehkäisevää, oikea-aikaista sekä kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukea. Näin ollen hyvinvointivalmennus on siis suoraan osa jälkihuollon toimintaa ja palvelussa, jossa nuori jo muutenkin käy eikä häntä tarvitse tältä osin ohjata muualle.

Tavoitteena kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen

Hyvinvointi on laaja käsite, johon liittyy paljon eri osa-alueita, ja jota voidaan tarkastella useiden eri teorioiden ja ulottuvuuksien kautta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) verkkosivuillaan toteaa, että yleensä hyvinvoinnin osatekijät koostuvat kolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. Maailman terveysjärjestö WHO puolestaan määrittelee terveyden ”täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden tai vamman puuttumiseksi” (WHO 2025). Myös hyvinvointivalmennuksessa ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka hyvinvointiin vaikuttaa niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin puoli. Yleisesti voidaan ajatella, että hyvinvoinnin ja terveyden peruspilareita ovat riittävä uni ja lepo, liikunta sekä terveellinen ravinto – sosiaalisia suhteita unohtamatta. Nämä peruspilarit ovat myös hyvinvointivalmennuksen keskeisiä teemoja.

Hyvinvointivalmennuksen kaltaisille työskentelytavoille on selkeä tarve. Tilastojen ja raporttien (ks. esim. Hirschovits-Gerz ym. 2022) perusteella esille on noussut tarve edistää kokonaisvaltaista, hyvinvointia edistävää työtettä sekä itsenäisyyteen tähtäävää työskentelyä sijais- ja jälkihuoltoon. Esimerkiksi Keski-Suomessa jälkihuollon sosiaalityöntekijöiden arvion mukaan vuoden 2023 aikana 27 % jälkihuollon asiakasnuorista oli huomattavia vaikeuksia rahankäytössä, 33 % oli arkeen vaikuttavia psyykkisiä ongelmia ja 16 % päihteidenkäyttöön liittyviä ongelmia. Tämä mukailee aiempia tutkimuksia sijoitettujen nuorten hyvinvoinnista: eroavaisuudet ikätovereihin verrattuna näkyvät kaikilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla kuten esimerkiksi koulutustasossa ja työllisyydessä (esim. Kääriälä ym. 2019; Kääriälä 2020) sekä terveysongelmissa, psyykkisissä haasteissa ja sosiaalisissa ongelmissa. Lastensuojelun jälkihuollossa olevilla nuorilla aikuistumisen lähtökohdat sekä tavanomaisena pidetyn elämänlaadun sekä elämäntapojen saavuttaminen on muuhun ikäryhmään nähden haasteellisempaa. (Kestilä ym. 2012; STM 2019; Ikonen ym. 2020; Hirschovits-Gerz ym. 2022, 23; Sariaslan ym. 2021.)

Esitettyjen haasteiden valossa jälkihuollon piirissä olevien nuorten terveyden edistämiseksi tarvitaan uusia innovaatioita ja työskentelytapoja. Nuorten voi mm. olla vaikeaa tunnistaa hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja heiltä saattaa myös omasta ympäristöstään puuttua malli näihin asioihin liittyen. Esimerkiksi Pesäpuu ry:n #KiinniVeti sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Jälkiverkko -hankkeilla on saatu nuorilta kokemustietoa palvelujen toimivuudesta ja jälkihuollon piirissä olevien nuorten hyvinvoinnista, ja myös tämän kokemustiedon perusteella kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiselle on tarvetta (Jussila ym. 2022; Alakärppä ym. 2023). #KiinniVeti-hankkeen loppuraportissa muun muassa ehdotetaan, että nuorten kanssa olisi hyvä käydä läpi hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Jussila ym. 2022.) Myös Lastensuojelun Keskusliitto on koonnut yhteen kokemusasiantuntijoiden suositukset lastensuojelun jälkihuollon kehittämiseksi. Kuten oppaan otsikossa jo osuvasti todetaan: *Ei taikatemppuja vaan tukea*. Suosituksissa suositellaankin nuorille tukea arjen perusasioiden hallintaan moniammatillisen osaamisen kautta – monelle nuorelle arjen perusasiat, kuten ruuanlaitto, voivat olla haastavia (Jahnukainen & Tilli 2022). Nuorten hyvinvoinnin tukeminen lähtee peruspalikoiden tarkastelusta, ja hyvinvointivalmennuksessa juuri näihin asioihin kiinnitetään huomiota.

Hyvinvointivalmennus toteutetaan ryhmätoimintona, mikä toimii nuorille valmennukseen osallistujille samalla vertaistukena. Lisäksi tärkeä osa hyvinvointivalmennusta on vertaisohjaaja. #Kiinniveti-hankkeen loppuraportissa vertaistuen merkitys nousi esille useaan otteeseen hyvinvointia tukevana tekijänä (Jussila ym. 2022). Myös esimerkiksi THL on kirjoittanut hyvinvointia tukevasta jälkihuollosta ja ryhmätoiminnasta yhtenä nuorten toimijuutta, turvallisuutta ja myönteistä minäkuvaa tukevana työskentelytapana, ja suosittelee ryhmätoimintaa (ks. Yliruka ym. 2020). Ryhmätoimintaa arviointitutkimuksessaan tarkastellut Pauliina Levamo (2007) kiteyttää, että sosiaaliseen toimintaan osallistuminen yhtenä tekijänä suojaa nuoria yksinäisyydeltä, eristäytymiseltä

ja mm. masennukselta. Ryhmätoiminta myös luo rytmejä arkeen ja antaa jotain odotettavaa, tarjoaa tärkeää vertaistukea ja voi merkitä tulevaisuuteen ankkuroitumista. (Levamo 2007, 81–82.)

Osana hyvinvointivalmennusta on myös terveysteknologian (älykellojen) hyödyntäminen hyvinvoinnin ja itsehavainnoinnin tukena. Hyvinvointivalmennuksellista toimintaa on kehitetty esimerkiksi Euroopan sosiaalirahaston rahoittamissa eBoss- ja Pelaten duuniin! -hankkeissa, joissa älykellojen ja muiden sovellusten käyttö osoittautui hyväksi keinoksi motivoida nuoria sitoutumaan tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin edistämiseen (Partanen 2019; Koivisto 2024). Myös jälkihuoltoneuvolan hyvinvointivalmennuksissa osallistujille tarjotaan lainaan älykellot itsehavainnoinnin ja sitä kautta hyvinvoinnin edistämisen tueksi.

Ensimmäisen hyvinvointivalmennuksen toteutus ja tulokset

Jälkihuoltoneuvolan hyvinvointivalmennuksen kohderyhmänä on kaikki jälkihuollon asiakkaana olevat nuoret. Ensimmäiseen hyvinvointivalmennukseen oli tavoitteena saada osallistumaan 3–6 nuorta, ja valmennusta mainostettiin jälkihuollon työntekijöiden kautta. Ensimmäiseen hyvinvointivalmennukseen tuli mukaan viisi nuorta, joista lopulta kaksi nuorta kävi valmennuksen läpi yhtä poissaolokertaa lukuun ottamatta.

Valmennuksen ohjaajina toimi jälkihuollon terveydenhoitaja sekä vertaisohjaajana jälkihuollon kokemustoimija, joka on myös liikunta-alan ammattilainen. Lisäksi mukana oli kaksi sosiaaliohjaajaa, jotka olivat valmennuskerroilla vuorotellen mukana. Valmennus kesti viisi viikkoa ja tapaamisia (4h/kerta) oli kerran viikossa. Ennen varsinaisia valmennuskertoja valmennuksen vetäjä sekä vertaisohjaaja tapasivat osallistuvat nuoret kahden kesken, jolloin jokainen osallistuja sai asettaa itselleen henkilökohtaiset tavoitteet. Henkilökohtaiset tapaamiset mahdollistivat myös mahdollisten rajoitteiden läpikäynnin ja lisäksi ohjaajat tulivat nuorille tutuiksi, mikä teki ryhmään tulemisen helpommaksi. Henkilökohtaiset tapaamiset toteutettiin myös valmennusten päätteeksi, jolloin käytiin läpi nuoren kokemuksia valmennuksesta sekä tarkasteltiin tavoitteiden saavuttamista.

Hyvinvointivalmennusten arvioinnissa hyödynnetään 3X10D -elämäntilannemittaria sekä osallistujien haastatteluja hyvinvointivalmennusten lopuksi. Lisäksi työntekijät arvioivat valmennuksen onnistumista myös omasta näkökulmastaan. 3X10D-elämäntilannemittarissa on kyse itsearviointikyselystä. Kyselyllä voi kartoittaa elämää keskeisillä elämänaalueilla, joita on kymmenen: itsetunto, terveydentila, resilienssi, ystävyys-suhteet, perhe, pärjääminen, talous, asuminen, elämään tyytyväisyys ja vahvuudet. Kutakin elämänaaluetta vastaaja arvioi asteikolla nollasta kymmeneen. Mittari on systemaattinen työkalu nuoren kokonaishyvinvoinnin kartoittamiseen ja samalla

osallistaa nuorta sekä luo yhteistä käsitystä nuoren elämäntilanteesta. (Kainulainen 2019.) Hyvinvointivalmennukseen osallistuvat nuoret täyttävät 3X10D-kyselylomakkeet sekä alku- ja lopputapaamisissa. Kyselyn täyttäminen sujui ensimmäisen hyvinvointivalmennuksen kohdalla kätevästi ja helposti henkilökohtaisissa tapaamisissa. Jo ensimmäisen hyvinvointivalmennuksen jälkeen mittarin perusteella osallistuneiden nuorten hyvinvoinnissa oli havaittavissa positiivisia muutoksia, mutta mittarin avulla hyvinvointivalmennusten tuloksia voidaan tarkastella tarkemmin vasta myöhemmin, kun valmennuksia ja siihen osallistuneita on enemmän.

Ensimmäisen hyvinvointivalmennuksen kantavaksi pääteemaksi valikoitui kuntosaliharjoittelu nuorten omien toiveiden sekä myös työntekijöiden osaamisen mukaan. Valmennuskerroilla käsiteltiin erilaisia hyvinvointiin liittyviä teemoja, jonka jälkeen ryhmä lähti yhdessä kuntosalille. Jokaisella kerralla oli lisäksi vaihtuva rentoutumisharjoitus, jotta nuoret voisivat löytää itselleen parhaiten sopivia tapoja rentoutua ja rauhoittua. Tarkemmin hyvinvointivalmennusprosessi ja valmennuskerroilla käsitellyt teemat näkyvät seuraavan sivun kaaviossa. Valmennuksen sisältöjen suunnittelusta päävastuussa oli jälkihuollon terveydenhoitaja, ja aiheiden valinnassa otettiin huomioon myös osallistuvien nuorten toiveet. Liikunta-alan ammattilaisena toimiva vertaisohjaaja vastasi kuntosaliohjelman tekemisestä ja ohjauksesta kuntosalilla.

Ensimmäinen hyvinvointivalmennus sai hyvää palautetta osallistujilta. Osallistujat kokivat valmennuksen hyödylliseksi ja he olivat saavuttaneet itselleen asettamansa tavoitteet. Käsitellyt teemat olivat nuorten mielestä olleet hyviä. Positiivisia ja konkreettisia vaikutuksia heidän hyvinvoinnissaan oli mm. lisääntynyt ruuan tekeminen, lisääntynyt liikunta sekä pienten hyvinvointitekojen tunnistaminen ja valitseminen. Niin osallistujat kuin työntekijätkin kokivat vertaisohjaajan mukanaolon tärkeäksi ja hyödylliseksi.

Myös työntekijöiden mielestä hyvinvointivalmennus oli onnistunut ja hyödyllinen konsepti, ja sitä on helppo lähteä monistamaan. Työntekijöiden keskinäisessä palautekeskustelussa tuli myös esille, että vaikka hyvinvointivalmennus toteutetaan ryhmätoimintona, saa siitä eväitä ja työkaluja myös yksilötyöhön. Näin ollen hyvinvointivalmennus on laajemmin mukana kehittämässä hyvinvointivalmennuksellista työotetta myös yksilötyössä. Samoin seuraavan sivun kaaviota voi hyvin soveltaa yksilötyöhön, vaikka se onkin muotoiltu ryhmävalmennuksen pohjalta.

JÄLKIHUOLLON HYVINVOINTIVALMENNUS

Henkilökohtaiset aloitustapaamiset:
omien tavoitteiden asettaminen ja
3X10D-itsearviointikyselyn täyttäminen



JOKAISELLA KERRALLA

- Kuntosaliharjoittelu yhdessä ohjaajien kanssa (poislukien 1. kerta)
- Fiiliskierros
- Yhteinen ruokahetki
- Rentoutumisharjoitus

1 TUTUSTUMINEN

- Esittäytymistä ja tutustumista
- Yhteiset pelisäännöt
- Hyvinvoinnin peruspilarit
- Älykellojen jako lainaan oman hyvinvoinnin tarkkailemiseksi ja edistämiseksi



3 RAVITSEMUS

- Ravitsemuksen merkitys hyvinvointiin ja saliharjoitteluun
- Ravitsemussuositukset
- Omat ruokailutottumukset
- Helpot reseptivinkit
- Terveellisen välipalan valmistaminen yhdessä



5 TUNTEET JA ITSETUNTO

- Omat vahvuudet
- Itsemyötätunto
- Myötätuntoinen kirje itselle, jonka valmentaja lähettää myöhemmin kotiin



2 UNI JA STRESSI

- Unen vaikutus hyvinvointiin
- Yksilölliset stressiin vaikuttavat tekijät
- Erilaiset stressinsäätelykeinot
- Treeniohjelman läpikäynti yhdessä



4 SOME

- Somen käytön vaikutukset omaan hyvinvointiin
- Oman somenkäytön tarkastelua
- Yhteisesti valittu someen liittyvä haaste



Henkilökohtaiset lopputapaamiset:
lopetuskeskustelu ja
3X10D-itsearviointikyselyn täyttäminen



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Jatkoehdotuksia

Ensimmäisen hyvinvointivalmennuksen kantavaksi pääteemaksi valikoitui kuntosaliharjoittelu, mutta teemaa voi vaihdella nuorten mielenkiinnon mukaan – se voi olla melkein mitä vain, esimerkkinä vaikkapa kokkaus, käsityöt tai jokin tietty urheilulaji. Esimerkiksi Pelaten duuniin -hankkeessa hyvinvointivalmennuksia järjestettiin digipelaamisen ympärillä. Lisäksi valmennuskerroilla käsiteltäviä aiheita voi muokata nuorten omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Hyvinvointivalmennuksen haasteeksi nousee nuorten sitouttaminen valmennukseen, mikä on jälkihuollon toiminnassa muutoinkin keskeinen haaste. Nuorten voi olla vaikeaa lähteä kotoa. Sitoutumista ja lähtemistä on pyritty jo etukäteen edistämään esimerkiksi ruokatarjoiluilla, etukäteistapaamisilla sekä vertaisohjaajan mukanaololla, joiden avulla on pyritty motivoimaan ja houkuttelemaan nuoria mukaan. Jatkossa nuoren osallistumista voisi kuitenkin helpottaa entisestään esimerkiksi konkreettisesti hakemalla nuori kotoa tapaamisille. Lisäksi työntekijöiden palautekeskustelussa tuli esille, että hyvinvointivalmennukset voisivat olla kestoaltaan pidempiä ja kertoja voisi olla useampia. Myös esimerkiksi sairastuminen estää nuoren osallistumisen ryhmään. Mikäli valmennus olisi pidempi ja tapaamisia useampi, voisi nuorelle olla matalampi kynnys tulla mukaan poissaolokerran jälkeen.

Lisäksi jatkossa esimerkiksi kuntosalin valintaan on syytä kiinnittää huomiota: jos mahdollista, olisi hyvä valita rauhallinen ja suhteellisen hiljainen sali. Älykelloista osa osallistujista piti kovasti, mutta osa koki ne hieman kömpelöiksi esimerkiksi melko suuren kokonsa vuoksi. Kellojen hankkimisen yhteydessä tuleekin ottaa huomioon niiden ominaisuudet niin, että ne voisivat sopia mahdollisimman monelle.



Kevään viimeisellä hyvinvointivalmennuskerralla pääsimme ulos nauttimaan hyvistä eväistä sekä Harjun ulkokuntosalista ja kuntoportaista.

Kuvissa vertaisohjaaja Nelli ja sosiaalityön opiskelija Tuuli.

Lähteet

- Alakärppä, O., Janhunen, E., Levälahti, E. & Ylönen, K. (2023) JälkiVerkko -Nuorten sosiaaliset tukiverkostot, osallisuus ja hyvinvointi lastensuojelun jälkihuollon palveluissa. Jälkiverkko-hankkeen raportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.5.2025. <<https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-10/jalkiverkko-interact-final4.pdf>>
- Hirschovits-Gerz, T., Weckroth, N. & Heino, T. (toim.) (2022). Ikkuna aikuistumiseen: Selvitys lastensuojelun jälkihuollon ja ilman huoltajaa maahan alaikäisenä tulleiden nuorten tuesta ja palveluista. Raportti 2/2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ikonen, Riikka & Eriksson, Pia & Heino, Tarja. 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset. Kouluterveyskyselyn tuloksia. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jahnukainen, J. & Tiili, A. 2022. Ei taikatemppuja vaan tukea – kokemusasiantuntijoiden suositukset lastensuojelun jälkihuollon kehittämiseksi. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 11.5.2025. <<https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2022/03/20220309EiTaikatemppujaVaanTukeaOpas.pdf>>
- Jussila, J., Kaijanen, M., Nokireki, K. & Westlund, O. 2022. #Kiinniveti-esiselvityshankkeen loppuraportti. Lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistyneiden nuorten koulutus- ja työllisyyspolut. Pesäpuu ry. Viitattu 6.5.2025. <https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2022/03/Kiinniveti_loppuraportti.pdf>
- Kainulainen, S. (2019) 3X10D®-elämäntilannemittarin kehitystyö 2015–2019. (Diak Puheenvuoro 28). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-344-5>>
- Kestilä, L., Väisänen, A., Paananen, R., Heino, T. & Gissler, M. 2012. Kodin ulkopuolelle sijoitetut nuoret aikuisina. Rekisteripohjainen seurantatutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012): 6, 599–620. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100138/YP6_2012_Kestil%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y7777777y>
- Koivisto, A. (2024) Osallisuutta digipelaamalla. Pelaten duuniin! -projektiin osallistuneiden osallisuuden toteutuminen digipelaamista hyödyntämällä projektin työntekijöiden arvioimana. Opinnäytetyö YAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kääriälä, A., Haapakorva, P., Pekkarinen, E. & Sund, R. (2019) From care to education and work? Education and employment trajectories in early adulthood by children in out-of-home care. Child Abuse and Neglect Vol 98, 104144. <<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104144>>
- Kääriälä, A. (2020) Always a Step Behind? Educational and Employment Transitions among Children in Out-of-home Care. Helsingin yliopisto.
- Levamo, P. (2007) Omaa elämää etsimässä. Tutkimus ryhmämuotoisen sosiaalityön mahdollisuuksista tukea nuorten itsenäistymistä. Teoksessa Heikkinen, A., Levamo, P., Parviainen, M. & Savolainen, A.: Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCan ja Heikki Waris -instituutin julkaisuja nro 11. Helsinki: Yliopistopaino, 69–157.
- Partanen, N. (2019) Oppilaitoshenkilökunta hyvinvointivalmentajina: Valmentajien näkemyksiä eBoss -Hyvinvointivalmennusta nuorille -hankkeesta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Sariaslan, A., Kääriälä, A., Pitkänen, J., Remes, H., Aaltonen, M., Hiilamo, H., Martikainen, P., & Fazel, S. (2021) Long-term Health and Social Outcomes in Children and Adolescents Placed in Out-of-Home Care. JAMA Pediatrics, 176(1). <<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4324>>
- STM (2019) Lastensuojelun jälkihuollon uudistamistyöryhmän loppuraportti. Lastensuojelun jälkihuollon uudistamistyöryhmä. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:43. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4084-0>>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2024) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Keskeisiä käsitteitä. Verkkosivu. Haettu osoitteesta <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>> Luettu 9.5.2025.
- World Health Organisation (WHO) (2025) Health and Well-Being. Verkkosivu. Haettu osoitteesta <<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>> Luettu 9.5.2025.
- Yliruka, L., Kantoluoto, A., Heino, T., Laine, T. & Hipp, T. (2020) Itsenäistymistä ja hyvinvointia tukeva jälkihuolto ja nuorten aikuisten sosiaalityön mallinnus. Osana lastensuojelun VIP-nuoren palvelupolkua. Työpaperi nro 32/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.