

KÄSIKIRJA

NUORTEN ANONYYMIN VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAUKSEEN

UNIK - Uusia keinoja Nuorten rikoksista Irtautumiseen
Kokemusasiantuntijuuden avulla



LAU
REA

UNIK

Sisällys

Käsikirjan tarkoitus	03
Kokemusasiantuntijuus	04
Vertaistuki	06
Avoin ja suljettu ryhmä	07
Nuorisotyön eettiset ohjeet	09
Nuorisotyöhön liittyvä lainsäädäntö	12
Ilmoitus- ja salassapitovelvollisuus	13
Luottamussuhteen rakentaminen	14
Työhyvinvointi	15
Vinkkejä ryhmän ohjaamiseen	18
Ryhmäkerran kulku	19
Vinkkejä ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin	20
Pysäkin palvelut	21
Maksuttomia harrastuksia	22
Lähteet	24

Käsikirjan tarkoitus

Tämä käsikirja on luotu tueksi Helsingin nuorten päihdepalvelu Pysäkin anonyymien vertaistukiryhmän ohjaajalle. Ryhmä on suunnattu nuorille, joilla on tai on ollut haasteita päihteiden kanssa.

Käsikirja on tuotettu osana UNIK-hanketta, jonka tavoitteena on kehittää nuorille suunnattu kokemusasiantuntijuutta hyödyntävä toimintamalli.

Käsikirjassa käsitellään muun muassa kokemusasiantuntijuutta ja vertaistuen merkitystä, nuorisotyön eettisiä periaatteita ja keskeistä lainsäädäntöä sekä työhyvinvointia. Lisäksi käsikirja sisältää ohjeistusta ryhmän käytännön toteutukseen, tietoa Pysäkin palveluista sekä yhdenvertaisuuden huomioimisesta nuorisotyössä.

Tavoitteena on tukea vertaistukiryhmän ohjaajaa turvallisen, luottamuksellisen ja nuorten hyvinvointia vahvistavan ryhmätoiminnan toteuttamisessa.



Kokemus- asiantuntijuus

Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi sairaudesta, siitä toipumisesta, kuntoutumisesta, palveluiden käyttämisestä tai läheisenä toimimisesta. Kokemusasiantuntijuus kattaa nykyään laajasti erilaisia elämäntilanteita ja kokemuksia, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmia, fyysisiä sairauksia, pakolaisuutta, köyhyyttä, syrjintää, työttömyyttä, asunnottomuutta, vankilakokemuksia sekä sosiaali- tai työllisyyspalveluiden asiakkuutta.

Kokemusasiantuntijalla on omaan elämään perustuva ymmärrys siitä, mikä on auttanut häntä tai hänen läheistään toipumaan, muuttamaan elämäntilannettaan tai sopeutumaan siihen. Kokemusasiantuntijuuteen kuuluu oman kokemuksen ymmärtäminen sekä oman tarinan työstäminen niin, että sitä voidaan käyttää voimavarana muiden auttamisessa, ohjaamisessa ja tukemisessa. (Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019, 11.)

Kokemusasiantuntija voi toimia erilaisissa hoito- ja kuntoutusryhmissä itsenäisesti tai yhdessä ammattilaisen kanssa esimerkiksi vertaisohjaajana tai kokemusohjaajana. Vertais-ohjaajan rooliin kuuluu usein oman kokemuksen jakaminen esimerkiksi sairastumisesta, toipumisesta ja kuntoutumisesta. Tämän lisäksi hän voi osallistua ryhmän toiminnan suunnitteluun. (Hietala & Rissanen 2015, 25.)

Ammatillisen yhteistyön selkeyttämiseksi on hyvä erottaa toisistaan kokemustaustainen henkilö ja koulutettu kokemusasiantuntija. Pelkkä kokemustausta tarkoittaa, että henkilöllä on historiaa kyseisistä ilmiöistä. Hänellä on hallussaan arvokasta tietoa, mutta ilman kokemuksen työstämistä hän saattaa yhä olla kiinni omassa prosessissaan. Kokemustaustainen henkilö ei välttämättä ole saanut välineitä erottaa omia tunteitaan asiakkaan tilanteesta, mikä on asiakastyössä riski.

Koulutettu kokemusasiantuntija on puolestaan henkilö, joka on suorittanut kokemusasiantuntajakoulutuksen. Koulutuksen ytimessä on oman "tarinan" työstäminen. Tämä tarkoittaa omien kokemusten jäsentämistä, kipeiden asioiden käsittelyä ja niiden kääntämistä voimavaraksi. Lisäksi koulutuksissa opiskellaan vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja, ryhmän ohjaamista sekä palvelujärjestelmän tuntemusta. Tavoitteena on, että valmistuva kokemusasiantuntija ymmärtää oman roolinsa rajat, osaa toimia rakentavasti osana työyhteisöä ja kykenee reflektoimaan omaa toimintaansa.

Vertaistuki

Mitä on vertaistuki?

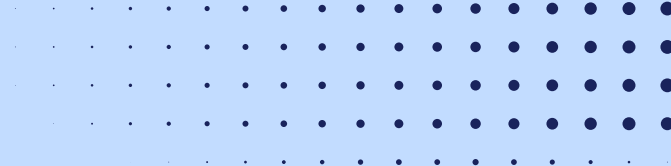
Vertaistuella tarkoitetaan tukea ja apua, jota samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet ihmiset voivat antaa toisilleen. Yhteiset kokemukset ja niiden jakaminen muodostavat vahvan vertaistuen perustan, jota ei voi täysin korvata ammattilaisen tarjoamalla avulla. Vertaistoiminnassa ihminen ei ole pelkästään avun kohteena, vaan aktiivinen ja tasavertainen toimija. Kohtaamiset perustuvat luottamukseen, tasavertaisuuteen ja vastavuoroisuuteen, jossa molemmat osapuolet voivat jakaa kokemuksiaan ja tulevat kuulluksi sekä ymmärretyksi. Vertaistuki ja ammattilaisten tarjoama apu täydentävät toisiaan, eivätkä ne ole toisilleen kilpailijoita. (Lohikivi 2020.)

Vertaistuen merkitys nuorisotyössä

Vertaistuki voi toimia merkittävänä osana nuorisotyötä. Nuoret voivat nähdä vertaisen positiivisena esikuvana ja roolimallina, joka voi herättää nuoressa toivoa selviytymisestä.

Tutkimusten mukaan rikollisuudesta irtautumisessa keskeistä on ihmisen minäkuvan muutos sekä eri yhteisöjen tarjoama vertaistuki. Vertaistuki perustuu vuorovaikutteisiin ja vastavuoroisiin prosesseihin, jotka hyödyttävät kaikkia osapuolia erityisesti rikosten uusimisen ja päihdeongelmien ehkäisyssä. Se voi vahvistaa voimaantumisen tunnetta, lisätä toivoa ja vähentää stigmaa. Lisäksi vertaistuki tukee yhteiskuntaan uudelleen kiinnittymistä ja on tärkeä osa uuden identiteetin rakentumista rikollisuudesta luopumisen jälkeen. Kun ihmiset tukevat ja kannustavat toisiaan, he voivat olla merkittävässä roolissa auttamassa toisiaan kohti uudenlaista identiteettiä.

Vertaisryhmän tarjoama tuki voi vähitellen vahvistaa ihmisen itseluottamusta ja itsetuntoa niin, että hän pystyy siirtymään avun saajasta myös muiden auttajaksi. (Lindström 2024, 20, 26 & 30.)



Avoim ja suljettu ryhmä

Avoim vertaisryhmä

Avoim ryhmä on ryhmä, johon uusia jäseniä voi liittyä milloin tahansa. Avoimelle ryhmälle on tyypillistä joustavuus ja nopea saatavuus. Osallistumisaste on usein avoimissa ryhmissä suurempi kuin suljetuissa ryhmissä. Ryhmään liittyessä tutustuminen muihin osallistujiin voi kuitenkin viedä aikaa. Avoimen ryhmän etuna on matala kynnys osallistua, eikä se vaadi pidempiaikaista sitoutumista. Ryhmään voi osallistua joka kerralla tai satunnaisemmin. Avoim ryhmä sopii hyvin ensikontaktiksi tai matalan kynnyksen tueksi. (Südmeier & Muschalla 2024, 56.)

Suljettu vertaisryhmä

Suljettu ryhmä on ryhmä, jossa kaikki osallistujat aloittavat samaan aikaan. Ryhmän kesto on yleensä ennalta sovittu, esimerkiksi muutaman kuukauden mittainen. Ryhmän alkamista voi joutua odottamaan, jos sopivaa ryhmää ei ole juuri alkamassa.

Suljetussa ryhmässä samat osallistujat kokoontuvat joka kerta, mikä voi vaikuttaa myönteisesti luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin rakentumiseen. Säännöllinen ja johdonmukainen työskentely mahdollistaa usein myös syvempien keskustelujen syntymisen. (Südmeier & Muschalla 2024, 56.)

Anonyymin vertaistukiryhmän merkitys

Tähän vertaistukiryhmään sopii avoin ryhmämalli kohderyhmälle eli nuorille, sillä päihde- ja rikollisuustaustaisten nuorten elämäntilanteet voivat olla epävakaita, jolloin sitoutuminen tiettyyn ajankohtaan tai pidempään ajanjaksoon voi olla haastavaa. Avoimeen ryhmään nuorella on matala kynnyks osallistua silloin, kun hän on siihen itse valmis. Avoin ryhmä voi myös toimia ensimmäisenä askeleena avun piiriin hakeutumisessa. Ryhmään voi osallistua ilman sitoutumispaineita ja tutustua toimintaan rauhassa, joka voi lisätä nuoren luottamusta osallistua uudelleen tai hakea muuta itselle sopivaa apua.

Avoimessa ryhmässä nuori voi myös halutessaan kuunnella muiden kokemuksia ja saada niistä toivoa, vaikka hän ei haluaisi vielä jakaa muille omaa tilannettaan. Tämä voi olla erityisen tärkeää esimerkiksi nuorille, joille luottamuksen rakentaminen voi olla vaikeaa.

Jos keskustelussa ilmenee vähätteleviä ajatuksia omasta riippuvuudesta tai riippuvuustyypistä, ohjaaja voi kannustaa ryhmään osallistumista kertomalla ryhmän olevan avoin kaikille addiktiotyypistä tai muista tekijöistä riippumatta.

Ryhmälle on hyväksi, että ryhmäläisissä tapahtuu vaihtuvuutta. Uudet ryhmäläiset tuovat uusia ja raikkaita ajatuksia sekä kokemuksia ryhmäkertoihin.



Nuorisotyön eettiset ohjeet

Seuraavat nuorisotyön eettiset ohjeet ovat suunnattu nuorisotyön ammattilaisille. Ne kuvaavat työn tavoitteita ja toimintatapoja sekä tukevat oikean ja väärän pohdinnassa. Ohjeet ovat hyödyllisiä myös kokemusasiantuntijalle, sillä ne tukevat turvallista ja kannustavaa vuorovaikutusta nuorten kanssa sekä voivat auttaa kokemusasiantuntijaa oman roolin ja rajojen asettamisessa.



“Nuorisotyöntekijä pitää huolta työhyvinvoinnistaan.”



“Nuorisotyö on kohtaamista, kannustavaa kasvatusta ja yhdessä tekemistä.”



“Nuorisotyö vahvistaa nuoren osallisuutta lähiyhteisöissä ja yhteiskunnassa.”



“Nuorisotyöntekijä toimii rakentavasti ja avoimesti työyhteisössä ja yhteistyöverkostossa.”



“Nuorisotyöntekijä toimii nuoruuden ja nuorten elinolojen tulkkina.”



“Nuorisotyössä toimitaan ympäristövastuullisesti.”



“Nuorisotyön tavoitteena on, että jokainen nuori saavuttaa omien voimavarojensa ja näkemystensä mukaisen paikkansa yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä ja kokee elämänsä merkitykselliseksi.”

Yhdenvertaisuuden edistäminen

Ryhmässä on hyvä käydä tarvittaessa läpi, että jokainen on samanarvoinen riippumatta esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai riippuvuustyypistä (alkoholi, huumeet, uhkapelaaminen ym.) ja että kaikille annetaan tasapuolisesti puheenvuoro.

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus tarkoittavat, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. Ne eivät tarkoita pelkästään syrjinnän kieltämistä, vaan myös sitä, että palvelut, toiminta ja ympäristöt suunnitellaan huomioimaan ihmisten erilaiset taustat ja tarpeet. Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että ketään ei saa kohdella erilailla henkilöön liittyvien asioiden perusteella. Tasa-arvolla puolestaan viitataan erityisesti sukupuolten väliseen tasa-arvoon, ja huomioiden myös sukupuolen moninaisuuden. Nuorisotyössä näiden periaatteiden edistäminen on keskeinen tavoite. Käytännössä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutuminen tarkoittaa sitä, että kaikilla on samanvertaiset mahdollisuudet osallistua toimintaan ja tulla kohdelluksi tasapuolisesti taustastaan riippumatta. (Nuorisola 2026a, Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus.)

Yhdenvertaisuuden edistämisessä keskeistä on oman toiminnan arviointi ja kehittäminen. Selvitetään muun muassa ketkä osallistuvat toimintaan, onko toiminta saavutettavaa, esteetöntä ja turvallista, sekä viestinnän ja kielenkäytön kunnioittavuus. Kartoituksen pohjalta asetetaan selkeät ja konkreettiset tavoitteet, joita lähdetään edistämään valituilla toimenpiteillä. (Nuorisola 2026b, Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu.)

Syrjivä käytös ja vihapuhe

Vertaistukiryhmän ohjaajan vastuulla on ottaa keskustelua haltuun ja vaihtaa keskustelun aihe, jos siinä ilmenee syrjivää käytöstä tai vihapuhetta. On hyvä myös kertoa, että ryhmä on kaikille ja sen tarkoituksena on turvata turvallinen tila.

Vihapuhe tarkoittaa loukkaavaa tai syrjivää puhetta, jolla hyökätään yksilöä tai ihmisryhmää kohtaan esimerkiksi heidän äidinkielen, etnisen taustan, ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen, vamman tai uskonnon vuoksi.

Nuortentilojen tulisi pyrkiä luomaan vihapuheesta vapaa tila, jossa nuoret ja työntekijät yhdessä rakentavat yhdenvertaisen ja turvallisen ympäristön, jossa voi kasvaa ja kehittyä. Vihapuheeseen puuttuminen kuuluu kaikille. Vihapuhe luo pelkoa ja voi luoda kuvitelmaa, jossa väkivaltakin on sallitumpaa. Vihapuheen ehkäiseminen ei rajoita sananvapautta, vaan tukee sitä, sillä vihapuhe yrittää sulkea ihmisiä ja ryhmiä ulos yhteiskunnasta ja keskustelusta. (Nuorisoala 2026c, Vihapuheen vastainen nuorisotyö.)

Yhdenvertaisuuslain mukaisesti esimerkiksi ääriliikkeisiin kuuluvien nuorten kanssa on tärkeää rakentaa luottamuksellista suhdetta, mutta samalla puuttua syrjivään puheeseen ja rasismiin. Nuorelle tulee välittää tunne, että hänet hyväksytään ihmisenä, vaikka hänen syrjivä käyttöksensä ei ole hyväksyttävää. Käytännössä tilanteet eivät aina ole yksiselitteisiä. (Papunen 2021, 39.)

Sananvapaus ja vähemmistöjen oikeudet voivat joskus olla ristiriidassa keskenään. Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi silloin, kun joku puhuu vähemmistöryhmästä loukkaavasti tai tekee yleistyksiä, joita voidaan pitää vihapuheena. Tällöin vastakkain ovat sananvapaus ja vähemmistöjen oikeudet. Sananvapaus ei kuitenkaan ole rajaton, ja se ei oikeuta loukkaamaan tai uhkaamaan muiden ihmisarvoa tai oikeuksia. Suomessa vihapuhe voi olla rangaistavaa, jos se täyttää rikoslain mukaisen kiihottamisen kansanryhmää vastaan. (Papunen 2021, 41.)

Nuorisotyöhön liittyvä lainsäädäntö

Perustuslaki

Nuorisolaki

Lastensuojelulaki

**Lapsen oikeuksien
sopimus**

Sosiaalihuoltolaki

**Ihmisoikeuksien
julistus**

Yhdenvertaisuuslaki

**Laki sosiaalihuollon asiakkaan
asemasta ja oikeuksista**

Tietosuojalaki

Klikkaa tekstiä
lukeaksesi lisää
kyseisestä laista

Ilmoitus- ja salassapitovelvollisuus

Ilmoitusvelvollisuus

Ryhmänohjaajan on hyvä huomioida, että käytännöt voivat vaihdella eri organisaatioissa, joten työntekijän tulee toimia oman työpaikkansa ohjeistusten mukaisesti.

Ilmoitusvelvollisuus on sillä työntekijällä, joka on huolen huomannut. Kyse on hänen omasta arviostaan siitä, pitääkö lapsen tai nuoren tilannetta selvittää lastensuojelussa, eikä vastuuta voi siirtää toiselle. Ilmoitus tehdään niillä tiedoilla, jota nuoresta on käytettävissä, eikä puutteelliset tiedot ole este ilmoituksen tekemiselle. Ilmoitus tulee tehdä myös silloin, jos lapsi tai perhe on jo lastensuojelun asiakas. Epäselvissä tilanteissa työntekijä voi ottaa yhteyttä lastensuojeluun ja kysyä neuvoa ennen ilmoituksen tekemistä. Avoimuus ja läpinäkyvyys lastensuojeluilmoituksessa tarkoittavat sitä, että työntekijä kertoo nuorelle omasta huolestaan. Nuorelle kerrotaan, että ilmoitus tehdään hänen hyvinvointinsa vuoksi. Ilmoitus voidaan tehdä myös yhdessä nuoren kanssa. (Papunen 2021, 42.)

Salassapitovelvollisuus

Työntekijöillä on lakisääteinen velvollisuus pitää asiakastiedot salassa. Tietoja saa luovuttaa vain asiakkaan tai potilaan luvalla tai silloin, kun laissa on erikseen säädetty oikeus tai velvollisuus tiedon antamiseen. Vaitiovelvollisuus tarkoittaa, ettei ammattilainen saa kertoa asiakirjoihin kirjattuja salassa pidettäviä tietoja eikä muitakaan työssään tietoonsa saamia luottamuksellisia asioita. Vaitiovelvollisuus on laaja, ja se koskee kaikkea tietoa, joka on saatu tilanteessa, joka voidaan nähdä luottamuksellisena. Velvollisuus säilyy myös sen jälkeen, kun henkilö ei enää työskentele kyseisessä tehtävässä. (Lupa- ja valvontavirasto 2026.)

Luottamussuhteen rakentaminen

Luottamus on ihmisen perustarve ja tärkeä osa asiakassuhdetta. Jos luottamuksesta ei ole monia myönteisiä kokemuksia, sen rakentaminen voi olla vaikeaa ja viedä aikaa. Luottamuksen puute tai sen menettäminen voi tehdä nuoresta varautuneen ja estää häntä hakemasta apua silloinkin, kun hän sitä tarvitsisi. Luottamus ei synny itsestään tai nopeasti, vaan se rakentuu vähitellen. (Waldén 2019.)

Nuorten kanssa työskennellessä on kuitenkin asioita, jotka voivat tukea turvallisen tilan luomista ja luottamuksen syntymistä nuoren ja aikuisen välille.

- Ohjaajan avoimuus ja rehellisyys
- Molemminpuolinen jakaminen ja keskustelu omia rajoja kunnioittaen
- Aito kiinnostus ja ymmärrys nuorta kohtaan
- Yhteisten pelisääntöjen sopiminen
- Ohjaajan ymmärrys esimerkiksi päihteisiin liittyvistä ilmiöistä
- Ohjaaja ja nuori tuovat esiin omat odotuksensa ja toiveensa yhteiselle toiminnalle
- Nuoren vahvuuksien huomiointi sekä positiivinen palaute ja kannustaminen
- Sovituista aikatauluista kiinni pitäminen ja yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattaminen
- Älä tee oletuksia nuoren tilanteesta tai tunteista



Työhyvinvointi

Työstä palautuminen

Kokemusasiantuntijan on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan ja itsensä hoitamisesta. Kun kokemusasiantuntija pitää huolta itsestään, hän voi omalla toiminnallaan lisätä toivoa ja vahvistaa myönteistä kuvaa kuntoutumisesta. Kokemusasiantuntija-toiminta voi olla kuluttavaa, jolloin työstä palautuminen on merkittävässä roolissa. Palautumisen kannalta keskeistä on huolehtia omista perustarpeistaan. On hyvä opetella tunnistamaan omat yksilölliset tarpeensa, jotta voi huomata, kun oma olo muuttuu kuormittuneeksi. Lisäksi kokemusasiantuntijan on hyvä purkaa työhön liittyviä kokemuksia esimerkiksi työparin kanssa. Keskustelut ja työnohjaus tukevat jaksamista ja auttavat käsittelemään työssä heränneitä ajatuksia ja tunteita. (Niemikotisäätiö 2025, 8.)

Oma rooli ja rajat

Kokemusasiantuntijatoiminta voi usein olla osa omaa kuntoutumisen polkua, joten sen tulee olla joustavaa sekä kokemusasiantuntijan jaksamisen huomioivaa. Kokemusasiantuntijoille on tärkeää tarjota mahdollisuuksia osaamisen kehittämiseen sekä työkyvyn vahvistamiseen. Riittävä perehdytys, tuki sekä ohjaus ovat merkittävässä roolissa kokemusasiantuntijan työhyvinvoinnin takaamisessa. Myös yhteys muihin kokemusasiantuntijoihin tukee jaksamista ja kehittymistä. Sekä palkallisilla että vapaaehtoisilla kokemusasiantuntijoilla tulisi olla mahdollisuus keskustella kokemuksistaan ja saada tukea työhön. (Hietala & Rissanen 2015, 49.)

Kokemusasiantuntijatoiminnassa on tärkeää huomioida kokemusasiantuntijan yksityisyys ja tietosuojaa. Työelämässäkin on hyvä pohtia, mitä omasta elämästä ja kokemuksista haluaa jakaa eri tilanteissa. Samalla on tärkeää miettiä kenelle ja missä tilanteissa omia henkilö- tai yhteystietoja haluaa antaa. Ammattilaisilla on myös vastuu suojella kokemusasiantuntijan yksityisyyttä sekä tietosuojaa. (Hietala & Rissanen 2015, 50-51.)

Kokemusasiantuntijalla tulee olla selkeä käsitys omasta roolistaan työssä. Esimerkiksi ammattilaisen kanssa yhdessä työskennellessä, vaikka työskentely on tasavertaista, vastuut jakautuvat eri osaamisalueiden mukaan. Ammattilainen tuo työhön teoreettisen viitekehyksen, menetelmällisen osaamisen sekä laajan palvelujärjestelmän tuntemuksen. Hänen vastuullaan on lakisääteinen ja ammatillinen kokonaisuus, kuten kirjaaminen, salassapito, ilmoitusvelvollisuus ja työturvallisuus.

Tämän rinnalla kokemusasiantuntija tuo työhön syvällistä ymmärrystä rikos- ja päihdetaustaisten nuorten maailmasta, alakulttuureista ja käyttäytymismalleista. Hän toimii nuorelle samaistumispintana ja toivon luoja tarjoten konkreettisen esimerkin siitä, että muutos on mahdollinen. Kokemusasiantuntija toimii ikään kuin kulttuuritulkkina nuoren ja ammattilaisen välillä, avaten sellaista hiljaista tietoa, joka ilman häntä jäisi piiloon.

Työnohjaus

Työnohjauksella on tärkeä rooli työhyvinvoinnin tukemisessa. Se perustuu oman työn tarkasteluun ja kehittämiseen ulkopuolisen työnohjaajan tuella. Nuorisotyössä työnohjaus auttaa turvaamaan työhyvinvointia, jäsentämään työtä, vahvistamaan ammatillisuutta ja keventämään työn henkistä kuormitusta. Jokaisella nuorten kanssa työskentelevällä tulisi olla mahdollisuus työnohjaukseen. (Humak 2021.) Kokemusasiantuntijoille on olemassa sekä verkossa että paikan päällä järjestettävää työnohjausta.

Purkukeskustelu

Nuorisotyössä voi kohdata yllättäviä ja vaativia tilanteita, joita on tärkeää päästä jälkikäteen purkamaan. Purkukeskustelu on tärkeä osa työntekijöiden työhyvinvoinnin tukemista, jonka tarkoituksena on tarjota mahdollisuus käsitellä työssä heränneitä ajatuksia, tunteita ja kuormitusta yhdessä toisten kanssa.

Purkukeskusteluita voidaan järjestää Defusing - nopea purkukeskustelu, joka on lyhyt ja pian kuormittavan tilanteen jälkeen toteutettava keskustelu. Tämän tarkoituksena on käydä tapahtunutta läpi, tarjota turvallinen mahdollisuus tunteiden käsittelyyn, ehkäistä kuormituksen kasautumista sekä auttaa työrauhan palautumista. Defusing pyritään järjestämään tilanteen jälkeen saman työvuoron aikana tai viimeistään seuraavan vuorokauden kuluessa.

Debriefing - jäsennelty jälkipurku on pidempi, ammattilaisen ohjaama keskustelu, joka järjestetään muutaman päivän kuluessa tilanteesta. Debriefingin tarkoituksena on syventää tapahtuman ymmärtämistä sekä tukea työyhteisön palautumista. Keskustelussa käydään läpi, mitä tapahtui ja millaisia kokemuksia siihen liittyi. Samalla käsitellään tunteita ja reaktioita, tunnistetaan kuormittavia ja suojaavia tekijöitä sekä tuetaan työyhteisön toimintakykyä. (Sovulla 2026.)

Työntekijöitä ja kokemusasiantuntijoita kannustetaan hyödyntämään purkukeskusteluita ja työnohjausta mahdollisuuksien mukaan kokemusten käsittelyyn ja oman työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Vinkkejä ryhmän ohjaamiseen

- Ennen ryhmää laita mahdolliset tarjoilut valmiiksi ja sopikaa työparin kanssa ohjauksen roolit
- Muistuta nuoria, että jokainen saa jakaa juuri sen verran kuin itse haluaa
- Ole avoin ja helposti lähestyttävä
- Huolehdi, että kaikki tulevat kuulluiksi ja että ryhmässä kunnioitetaan toisia
- Korosta, että ryhmässä voi halutessaan myös vain kuunnella muita
- Kerro ryhmän luottamuksellisuudesta (ryhmässä keskustellut asiat eivät poistu ryhmän sisältä)
- Kerro alussa ryhmän pelisäännöt selkeästi
- Huolehdi, ettei keskustelu mene liian kuormittavaksi
- Ehdota tarvittaessa mahdollisuutta jutella ohjaajan kanssa kahden
- Muista purkukeskustelu työparin kanssa ryhmän jälkeen

Ryhmäkerran kulku

1

Ryhmän kuvaus & pelisäännöt

Nuorille kerrotaan ryhmän tarkoituksesta ja yhteisistä pelisäännöistä. Ryhmässä huolehditaan turvallisesta ilmapiiristä, jossa kaikkia kunnioitetaan. Keskustelut ovat luottamuksellisia, eikä ryhmässä jaettuja asioita viedä eteenpäin ryhmän ulkopuolelle. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että keskustelu pysyy kunnioittavana eikä päihteiden käytöstä tai rikollisuudesta puhuta ihannoivaan sävyyn. Ryhmä on päihteetön, jotta osallistujille voidaan mahdollistaa toimiva ja luottamuksellinen ympäristö.

2

Fiiliskierros

Osallistujat esittäytyvät halutessaan etunimellä tai nimimerkillä. Ryhmässä tehdään kuulumiskierros, ja nuorilta kysytään, mistä aiheista he haluaisivat keskustella.

3

Keskustelua

Ryhmässä käydään keskustelua nuorten kanssa heidän esiin nostamista aiheista. Keskustelu saa edetä vapaasti, mutta ohjaaja pitää mielessä alkuperäisen teeman ja tarvittaessa ohjaa keskustelua takaisin siihen. Toinen ohjaajista vastaa ryhmän ohjaamisesta, kun taas toinen osallistuu keskusteluun nuorten kanssa. Ohjaajilla on hyvä olla valmiina kysymyksiä tai teemoja keskustelun käynnistämiseksi. Tarvittaessa ryhmän aikana voidaan pitää lyhyt tauko.

4

Loppupurku

Lopuksi pidetään fiiliskierros, jossa nuoret voivat kertoa ajatuksistaan ja tuntemuksistaan ryhmän jälkeen. Yhteinen loppukeskustelu on tärkeä, jotta jokainen saa käsitellä heränneitä ajatuksia eikä lähde ryhmästä huonoin mielin tai keskeneräisten asioiden kanssa.

Vinkkejä ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin

- ✓ Opinnot
- ✓ Työllisyys
- ✓ Harrastukset
- ✓ Oma tukiverkosto
- ✓ Voimavarakeskeisyys
- ✓ Päihteet
- ✓ Ylisukupolvisuus
- ✓ Avunsaannin haasteet
- ✓ Tunnekäsittelytaidot muuten kuin päihteillä
- ✓ Itselääkintä
- ✓ Rikollisuus
- ✓ Rahan käyttö
- ✓ Leimaava puhe
- ✓ Sairaudet
- ✓ Sukupuolen vaikutus kokemuksiin
- ✓ Päihteisiin liittyvät vaikeat kokemukset
- ✓ Vastikkeellisuus päihteissä
- ✓ Elämän toiveet ja haaveet

Pysäkin palvelut

Keskusteluapua ja
neuvontaa



Tukea arkeen ja
hyvinvointiin



Apua sopivan
hoidon löytämiseen



Mahdollisuus yksilö- ja
ryhmätapaamisiin



Turvallinen yhteisö,
jossa voit viettää
aikaa



Maksuttomia harrastuksia

Harrastukset ja vapaa-ajan tekeminen ovat keskeinen osa lasten ja nuorten arkea, ja ne ovat tärkeitä heidän kehitykselleen, osallisuuden tukemiselle sekä syrjäytymisen ehkäisylle. Harrastuksissa nuori voi olla osana ryhmää sekä päästä vaikuttamaan omana itsenään. Harrastustoiminta voi muun muassa vahvistaa ystävyys-suhteita, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä auttaa nuorta löytämään omia mielenkiinnonkohteitaan ja vahvuuksiaan. Harrastuksissa nuori voi myös oppia uusia taitoja sekä kokea onnistumisen ja vaikuttamisen tunteita. (Kalliomeri, Valkama & Weckström 2025, 32–33.)

Ohjaajan olisi hyvä tuntea alueen harrastusmahdollisuuksia, jotta voi tarvittaessa ohjata nuorta niiden pariin. Tähän kappaleeseen on koottu linkkejä Helsingin ja Vantaan maksuttomiin harrastuksiin, joihin nuoria voi ohjata heidän kiinnostuksensa mukaan. Sivuille pääsee klikkaamalla alleviivattua otsikkoa.

Gettogymi

Gettogymillä tarjotaan ohjattua yksilö- ja ryhmävalmennusta eri kamppailulajeihin ja lihaskuntoharjoitteluun. Yhteisen tekemisen ohessa nuori saa halutessaan keskusteluapua ja tukea sekä itselleen että läheisilleen.

Vantaan maksuttomia harrastuksia

Vantaalla nuorille järjestettäviä maksuttomia harrastuksia.

Vantaan nuorisotilojen maksuton toiminta

Nuorisotiloilla ja muissa toiminnoissamme tarjoamme monipuolisia harrastusmahdollisuuksia mm. teatteria, musiikkia, liikuntaa, tanssia, mediaa ja taiteita. Toiminta on maksutonta ja mukaan toimintaan voi tulla myös kesken toimintakauden.

Helsingin maksuttomia harrastuksia

Helsingissä nuorille järjestettäviä maksuttomia harrastuksia.

Helsingin Vimma-liikunta

12-16-vuotiaille.

Tunnit ovat maksuttomia, Vimma-kortin hinta on 4€.

Helsingin Puhti-liikunta

16-22-vuotiaille.

Tunnit ovat maksuttomia, asiakaskortin hinta on 4€.

Helsingin maksuton soveltava liikunta

Helsingissä eri ikäisille järjestettäviä soveltavan liikunnan harrastuksia.

LÄHTEET

Helsingin kaupunki 2026. Nuorten päihdepalvelu Pysäkki. Viitattu 18.3.2026. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/nuorten-paihdepalvelu-pysakki>

Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntija-toiminnasta. Kokemusasiantuntija-hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden Keskusliitto. Viitattu 16.3.2026. <https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/kokemusasiantuntija-opas.pdf>

Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J. & Nurmela, A., 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja toiminnan käytännöistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.3.2026. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/a9e5e4ba-ccbc-4dbb-b958-5d61680671a9/content>

Humak 2021. Riittämättömyyden tunteesta maailmanparantajaksi - suosituksia työhyvinvoinnin edistämiseen nuorisotyössä. Viitattu 2.4.2026. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2021/10/suosituksset.pdf>

Kalliomeri, R., Valkama, K. & Weckström, E. 2025. Tietoa työn tueksi 1/2025. Lasten ja nuorten kokemuksia harrastamisen merkityksistä ja harrastamiseen liittyvistä haasteista. Lasten, nuorten ja perheiden osallisuuden koordinaatio. Viitattu 28.4.2026. https://osallisuudenkoordinaatio.fi/wp-content/uploads/2025/03/Tietoa_tyon_tueksi_1_2025.pdf

Lindström, J. 2024. Survival stories as access to society. Narrative research on experts by experience with a history of crime and substance abuse. Publications of the university of eastern Finland. Viitattu 17.3.2026. <https://erepo.uef.fi/items/d71aedd4-2bf3-4a37-abfa-ba7620b77b38>

Lohikivi, J. 2020. Voimaa vertaisuudesta. Luustoliitto. Viitattu 16.3.2026. <https://luustoliitto.fi/voimaa-vertaisuudesta/>

Lupa- ja valvontavirasto 2026. Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Viitattu 18.3.2026. <https://lvv.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/vaitiolo-ja-salassapitovelvollisuus>

Niemikotisäätiö 2025. Kokemusasiantuntijan opas. Tietoa mielenterveyspalvelujen kokemusasiantuntijoille ja työntekijöille. Viitattu 20.4.2026. <https://niemikoti.fi/wp-content/uploads/2025/06/kokemusasiantuntijaopas2025.v4.pdf>

Nuorisoala 2025. Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. Viitattu 16.3.2026. <https://nuorisoala.fi/nuorisotyon-ammattieettiset-ohjeet/>

Nuorisoala 2026a, Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Viitattu 18.3.2026. <https://nuorisoala.fi/palvelut/yhdenvertaisuus/>

Nuorisoala 2026b, Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu. Viitattu 18.3.2026. <https://nuorisoala.fi/palvelut/yhdenvertaisuus/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnittelu/>

Nuorisoala 2026c, Vihapuheen vastainen nuorisotyö. Viitattu 18.3.2026. <https://nuorisoala.fi/palvelut/yhdenvertaisuus/vihapuheen-vastaista-nuorisotyota/>

Papunen, T. 2021. Yhteisin askelin – Jalkautuvan nuorisotyön käsikirja. Espoon, Helsingin ja Vantaan nuorisopalvelut. Viitattu 18.3.2026. https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KuVa/julkaisut/Jalkautuvan_nuorisotyon_kasikirja.pdf

Sovulla 2026. Defusing- ja debriefing -ohjaus. Viitattu 1.4.2026. <https://www.sovulla.fi/defusing/debriefing>

Südmeier, M. & Muschalla, B. 2024. Differential Effectiveness of Open Versus Closed Psychotherapy Groups: A Systematic Review. Viitattu 20.4.2026. <https://psychiatryonline.org/doi/epdf/10.1176/appi.psychotherapy.2023.0026>

Waldén, A. 2019. Blogivieras: Luottamus asiakastyössä. Nuorisoala. Viitattu 23.3.2026. <https://nuorisoala.fi/blogit/blogivieras-luottamus-asiakastyossa/>