# **SUUNTA-työkalu**

SUUNTA-työkalu on tarkoitettu hyödynnettäväksi osana nuorille vanhemmille suunnattujen SUUNTA-ryhmien toimintaa. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi yksilöllisissä alku- ja loppuhaastatteluissa kartoittamaan ryhmäläisten tilanteita, tarpeita ja toiveita tai osana ryhmätapaamisten työskentelyä. Työkalun väittämät käsittelevät sosiaalista toimintakykyä tukevia tai estäviä tekijöitä eri konteksteissa. Konkreettisia vinkkejä SUUNTA-työkalun käyttöön löydät seuraavalta sivulta.

*Lisätietoja:*

*yliopettaja Johanna Moilanen*

*johanna.moilanen@jamk.fi*

*asiantuntija Kaisa Malinen*

*kaisa.malinen@jamk.fi*

****

SUUNTA-työkalu on kehitetty osana ESR-rahoitteista *Nuorten vanhempien SUUNTA työelämään* -hanketta Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Nuorten Ystävien toimesta vuosina 2015 - 2017.

**Esimerkkejä SUUNTA-työkalun käyttömahdollisuuksista**

**Perhesuhteet**

* Perheemme tekee yhdessä mukavia asioita.
* Ilmapiiri perheessämme on sopuisa.
* Perheeni hyväksyy minut sellaisena kuin olen.
* Olen tyytyväinen itseeni vanhempana.
* Voin tarvittaessa keskustella läheisteni kanssa vanhemmuudesta.
* Perheemme voi tarvittaessa saada lastenhoitoapua.
* Perheessämme ei ole fyysistä väkivaltaa.
* Perheessämme ei ole henkistä väkivaltaa.
* Olen tyytyväinen parisuhteeseeni.

**Muut ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki**

* Minulla on ainakin yksi ystävä/läheinen, johon voin luottaa.
* Olen tyytyväinen perheen ulkopuolisiin ihmissuhteisiini.
* Muut ihmiset ovat yleensä luotettavia.
* Minulla on lähipiirissä ihmisiä, joilta saan tarvittaessa apua.
* Minun on helppoa sopia erimielisyydet toisten kanssa.
* Minulla on hyvä suhde vanhempiini, sisaruksiini ja muihin lähisukulaisiini.
* Minun ei tarvitse pelätä ketään.

**Arkitaidot ja arjen sujuvuus**

* Minulla on arjessani toimiva päivärytmi.
* Vietän sopivasti aikaa kotona ja kodin ulkopuolella.
* Kodinhoito (ruuanlaitto, siivous, pyykinpesu jne.) sujuu minulta hyvin.
* Rahani riittävät kuukausittaisiin menoihini.
* Kaupassa asiointi on minulle helppoa.
* Saan hoidettua sujuvasti asiani virastoissa, toimistoissa ja sähköisissä palveluissa/Internetissä.
* Pidän kiinni sovituista asioista ja ilmoitan, jos en esimerkiksi pääse tulemaan sovitusti.
* Olen tyytyväinen tämänhetkisiin asunto-oloihini**.**
* Koen, että minulla on käytössäni arkielämäni sujumisen kannalta tarpeelliset sosiaali-, terveys- jne. palvelut.
* Älylaitteiden käyttöni ei häiritse muuta elämääni.

**Työ ja opiskelu**

* Koen, että minulla olisi annettavaa työelämässä.
* Minulla on riittävät työnhakutaidot (esim. osaan tehdä työhakemuksia ja ansioluettelon, osaan käyttää Internetiä työhaussa).
* Osaamiseni on työelämään riittävä.
* Minulla on työhön tai opiskeluun liittyviä tulevaisuuden *tavoitteita*.
* Olen kiinnostunut oman osaamiseni ja työelämätaitojeni kehittämisestä.
* Työkykyni ja voimavarani ovat riittävät työelämään.
* Uskon työllistyväni tai saavani opiskelupaikan lähitulevaisuudessa.
* Minulla on työhön tai opiskeluun liittyviä tulevaisuuden haaveita ja toiveita.
* Olen valmis työskentelemään asettamieni tavoitteiden saavuttamiseksi.

**Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osallistuminen ja osallisuus**

* Minun on helppoa lähteä kodistani tapaamaan muita ihmisiä.
* Otan muut ihmiset huomioon toiminnassani.
* Pystyn ilmaisemaan omat mielipiteeni muille ihmisille.
* Minun on helppo olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa somessa.
* Koen, että muut ihmiset osoittavat mielenkiintoa siihen, mitä teen.
* Koen, että muut ihmiset kunnioittavat taitojani ja kykyjäni.
* On ihmisiä, jotka kääntyvät puoleeni tarvitessaan apua.
* Tunnen ihmisiä, jotka pitävät samoista asioista kuin minä.
* Koen kuuluvani johonkin minulle tärkeään ryhmään.
* Tunnen itseni tärkeäksi yhteiskunnan jäseneksi.
* Voin vaikuttaa minulle tärkeisiin asioihin ympäristössäni/yhteiskunnassa.

**Koettu terveys ja fyysinen hyvinvointi**

* Tunnen oloni enimmäkseen virkeäksi ja energiseksi.
* Koen oman terveyteni hyväksi.
* Nukun hyvin, säännöllisesti ja riittävästi.
* Syön säännöllisesti ja monipuolisesti.
* Olen tyytyväinen omaan seksuaalisuuteeni.
* Arkeeni kuuluu riittävästi liikuntaa.
* Päihteiden käyttöni ei häiritse muuta elämääni.
* Pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiini.

*Keskeiset lähteet:*

Aaltio, E. 2013. Työ- ja toimintakyvyn muutos työllisyyden kuntakokeiluhankkeissa. Työllisyyspalvelujen vaikuttavuus –projektin loppuraportti. Helsinki: Kuntaliitto.

Cutrona, CE. & Russel, DW. 1987. The provisions of social relationships and adaptation to stress. Advances in Personal Relationships 1, 37-67. SPS-mittarin suomennos saatavilla Toimia-tietokannasta, [www.thl.fi/toimia/tietokanta/](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/).

Hankosalo, T., Hyytinen, P., Juntunen, V., Juutinen, S., Kankaanpää, K., Kujansuu, A., Leinonen, M., Lämsä, S., Niemelä, T., Parviainen, S. & Savolainen, E. 2016. Virtaa vielä – Virta II -hanke. Loppuraportti. Kainuun sote 2016. Kajaani.

Kannasoja, S. 2013. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 484. Jyväskylän yliopisto.

Kivipelto, M. & Blomgren, S. 2013. Arviointimittari kuntouttavan sosiaalityön kehittämisen välineenä. Kuntoutus 2, 5-16.

Kokko, R-L. & Nenonen, T. & Martelin, T. & Koskinen, S. toim. 2013. Työllisyys, terveys ja hyvinvointi– Paltamon työllistämismallin vaikutusten arviointitutkimus 2009–2013. Hankkeen loppuraportti. THL Raportteja 18/2013. Helsinki.

Kurvinen, A. & Jolkkonen, A. 2015. Työllistymisen voimavarat -mittarin kokeilun tulokset. Spatia raportteja no 3. Itä-Suomen yliopisto.

Mäki, P. & Wikström, K. &Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa – Menetelmäkäsikirja. THL Oppaita. Helsinki.

Paltamaa, J. 2014. WHODAS 2.0. Terveyden ja toimintarajoitteiden arvioinnin käsikirjan osat 2 & 3. Jyväskylä: JAMK.

Spangar, T. & Arnkil, R. & Keskinen, A. & Vanhalakka-Ruoho, M. & Heikkilä, H. & Pitkänen, S. 2013. Ohjauksen liike näkyviin – Tutka ja TE-toimistojen ohjauspalvelut. Seurannan ja arvioinnin prototyyppi. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 32/2013. Helsinki: TEM.

Terveys 2000. Tutkimus suomalaisten terveydestä ja toimintakyvystä. Kyselylomake nuorille aikuisille T2140. Saatavilla THL:n internetsivuilta, [www.thl.fi](http://www.thl.fi).

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Toimia-verkoston suositus. Viitattu 12.2.2016. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf>.