



# Meriheimo – nuorten oma väylä! (2018-2020)

Toimintamallin kuvaus



Heini Kaasalainen  
Miikka Niemelä

# Meriheimo – nuorten oma väylä! (2018-2020)

## Toimintamallin kuvaus

### Tekijät

Heini Kaasalainen, Miikka Niemelä

### Taitto

Minka Yltävä

### Julkaisija

Y-Säätiö sr

ISBN 978-952-69645-0-8



# Sisällys

- 1. Lähtökohta ja tausta 4**
    - 1.1. Kohderyhmä 5
  - 2. Meriheimo - nuorten oma väylä! -hankkeen tavoitteet ja toteutus 8**
    - 2.1. Meriheimo -nuorten oma väylä! hanke (2018-2020) 8
    - 2.2. Tavoitteet 8
    - 2.3. Toteuttajat 9
  - 3. Meriheimomalli 10**
    - 3.1. Hakuprosessi ja osallistujavalinta 11
    - 3.2. Merivalmennusprosessi 13
    - 3.3. Sail training -purjehdukset 15
    - 3.4. Meriheimo - nuorten oma yhteisö 19
  - 4. Toimintaa ohjaavat periaatteet ja käytetyt menetelmät 20**
    - 4.1. Yhteisö ensin -periaate 20
    - 4.2. Sail Training 20
    - 4.3. Seikkailukasvatuksellinen työote ympärivuotisessa Meriheimotoiminnassa 21
    - 4.4. Vertaisuus 23
  - 5. Seuranta ja arviointi 25**
    - 5.1. Seurannan toteuttaminen 25
    - 5.2. Arviointi 25
      - 5.2.1. Keskeiset tulokset 25
      - 5.2.2. Tehdyt opinnäytetyöt 31
      - 5.2.3. Yhteenveto ja kehitettävää 31
- Lähteet 33**

# 1. Lähtökohta ja tausta

Täysi-ikäistyneiden, nuorten aikuisten (18–30v) elämässä on monia nivelvaiheita, jotka määrittävät myöhemmän aikuisuuden suuntaa. Näitä ovat esimerkiksi omilleen muuttaminen, opintojen aloittaminen ja työelämään siirtyminen. Muutokset ovat paitsi ulkoisia, niin ennen kaikkea sisäisiä: nuori siirtyy vahvemmin ottamaan vastuuta omasta itsestään ja päätöksistään. Itsenäistymiseen liittyy oman identiteetin kirkastuminen ja erilaisten elämään liittyvien vaihtoehtojen kokeileminen. (Arnett 2000). Jos nuorella on vähän edellytyksiä käsitellä identiteettiänsä ja elämänsä liittyvää muutosta tai on lähtökohdiltaan heikommassa asemassa esimerkiksi perheen heikon sosioekonomisen aseman takia, itsenäistyminen ja siihen kuuluvat nivelvaiheet aiheuttavat riskin huono-osaisuuden kasautumiselle ja syrjäytymiselle, jonka negatiiviset vaikutukset voivat kantaa pitkälle aikuisuuteen. (Sutela yms. 2006)

Syrjäytyminen tai syrjäytymisvaarassa oleminen ovat hankalasti määriteltäviä ja kategorisoivia termejä, jotka eivät aina tavoita nuoren aikuisen omaa kokemusmaailmaa tai todellisuutta. Tyypillisesti syrjäytymisvaaraan liitetään työelämän ulkopuolella olemisen vähintään osan vuodesta, matala koulutustaso ja runsas yhteiskunnan tukien käyttäminen (esim. toimeentulotuki). Nuorten elämäntilanteet kuitenkin muuttuvat nopeasti. Osa nuorista välillä ”piipahtaa” syrjäytymisvaaran alueella, osa valitsee tietoisesti olla syrjässä väliaikaisesti työelämästä

tai opinnoista. (Aaltonen yms. 2015). Elämönhallinnalliset ja terveydelliset haasteet, yhteiskunnallinen osattomuus ja sosiaalisten suhteiden vähyyys nähdään tutkimuksissa tyypillisesti syrjäytymistä edistävinä tekijöinä. Nuorilta kysyttäessä he mainitsevat ystävien puutteen merkittäväksi syrjäytymistä edistäväksi tekijäksi. (THL). Yleisimpiä syyitä jäädä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle ovat nuorten aikuisten kohdalla mielenterveydelliset ongelmat. (Marttunen & Haravuori 2015). Syrjäytymisen riskiin ja heikompaan työllistymiseen liitetään myös sosiaalisen toimintakyvyn rajoitteet. Erilaiset sosiaaliset rajoitteet ovat keskimäärin yleisempiä vähemmän koulutetuilla sekä toimeentulovaikeuksia kokevilla. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemista ei voi sivuuttaa, kun halutaan edistää itsenäistymisvaihetta elävien, syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten työkyvyn ylläpitämistä ja työllistymistä. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen elämä ovat tärkeitä osallisuuden ja sosiaalisen toimijuuden näkökulmasta. (Shemeikka yms. 2015)

Meriheimo – nuorten oma väylä! (2018-2020) -hanke suunniteltiin vastaamaan itsenäistymisvaiheessa olevien nuorten tarpeeseen saada kaveripiiri ja harrastus, kokea vertaisuutta ja osallisuutta omassa yhteisössään, tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi omana itsenään eikä ongelmiensa kautta sekä saada oikea-aikaista ohjausta oman arjen tilanteisiin. Syrjäytymisvaaraa on tulkittu hankkeessa pitkälti nuorilähtöisesti: jos nuori on itse nähnyt Meriheimo-

motoiminnalla voivan potentiaalisesti olla hyötyä oman arjenhallintansa ja itsensä kehittämisen näkökulmasta, sitä on kuunneltu. Nuorten elämäntilanteissa on hankkeeseen mukaan tullessa ollut havaittavissa riskitekijöitä syrjäytymisen näkökulmasta, joskus vakavampia ja joskus lievempiä (esimerkiksi keskeytynyt koulunkäynti, mielenterveys- tai päihdekuntoutustaustaa). Lähtökohtaisesti on kuitenkin haluttu rakentaa nuorten oma yhteisö, jota ei leimaa yksilöitä yhdistävät ongelmat, vaan moninaisuus, potentiaali ja halu muutokseen.

Toiminnan tarvetta on arvioitu hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa. Kumppaneita ovat Helsingin Diakoniasalaitoksen säätiö, Kalliola-konserni, Pääkaupunkiseudun nuorisoasunnottory, sekä Helsingin, Vantaan ja Espoon kaupunkien perhe- ja sosiaalipalvelut. Pääkumppanina oli Suomen Purjelaisäätiö - Segelfartygstiftelsen i Finland sr.

Hanketta pilotoitiin vuosina 2016-2017 järjestämällä sail training -purjehduksia Y-säätiön ja yhteistyökumppaneiden nuorille asiakkaille Suomen Purjelaisäätiön kuunari Helenalla. Nuoret antoivat erinomaista palautetta purjehduksista ja niiden vaikutuksesta kokemaansa hyvinvointiin. Nuoret olivat mukana suunnittelemassa Meriheimo - nuorten oma väylä! -hanketta ja sen alkaessa toimivat ensimmäisenä toimintakesänä vertaisohjaajina hankkeeseen tulleille uusille nuorille.

## 1.1. Kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmää olivat pääkaupunkiseudun itsenäistymisvaiheessa olevat, 18-30 -vuotiaat nuoret aikuiset, jotka haluavat positiivista muutosta elämäänsä. Heillä oli tyypillisesti ollut taustallaan haastavia elämäntilanteita ja olivat jonkinlaisessa nivelvaiheessa elämässään. Nuoret ohjautuivat hankkeeseen pääsääntöisesti yhteistyökumppaneiden verkostoista, kuten sosiaalitoimen tai matalan kynnyksen palvelujen kautta (esimerkiksi Vamos-toiminta). Hankkeessa mukana olleista nuorista 50% oli 25-vuotiaita tai yli ja 50% alle 25-vuotiaita. Sukupuolijakaumassa ei ollut merkittävää painotusta: miehiä ja naisia oli mukana lähes yhtä paljon.

Nuorten aikuisten elämäntilanteet vaihtuvat nopeasti ja istuvat harvoin yksiselitteisesti yhteen, tiettyyn kategoriaan, kuten "opiskelija" tai "työtön". On myös olennaista erottaa nuorten oma kokemus tilanteestaan: esimerkiksi matalasti koulutettu, työtön nuori ei välttämättä koe olevansa syrjäytymisvaarassa. Tutkitusti kuitenkin pitkään jatkuessaan työttömyys tai koulutuksen ulkopuolella oleminen on yhteydessä lisääntyneisiin sosiaalisiin, psyykkisiin ja taloudellisiin ongelmiin (OKM/TEM/STM 2019). Kohderyhmää rajatessa huomiota kiinnitettiin nuoren itsensä antamaan tietoon omasta elämäntilanteestaan (tausta) ja syistä hakea mukaan hankkeeseen (motivaatio ja tarve).

## Hankkeen kohderyhmää eriteltyinä:

- Asumisyksiköissä asuvat, jotka suunnittelevat muuttamista omaan asuntoon
- Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat
- Asunnottomuutta kokeneet nuoret aikuiset
- Tukiasunnoissa itsenäisesti asuvat nuoret
- Juuri omaan asuntoon muuttaneet tai muuttamassa olevat nuoret
- Lastensuojelun ja kotouttamisen jälkihuoltoonuooret
- Työelämän ulkopuolella olevat nuoret

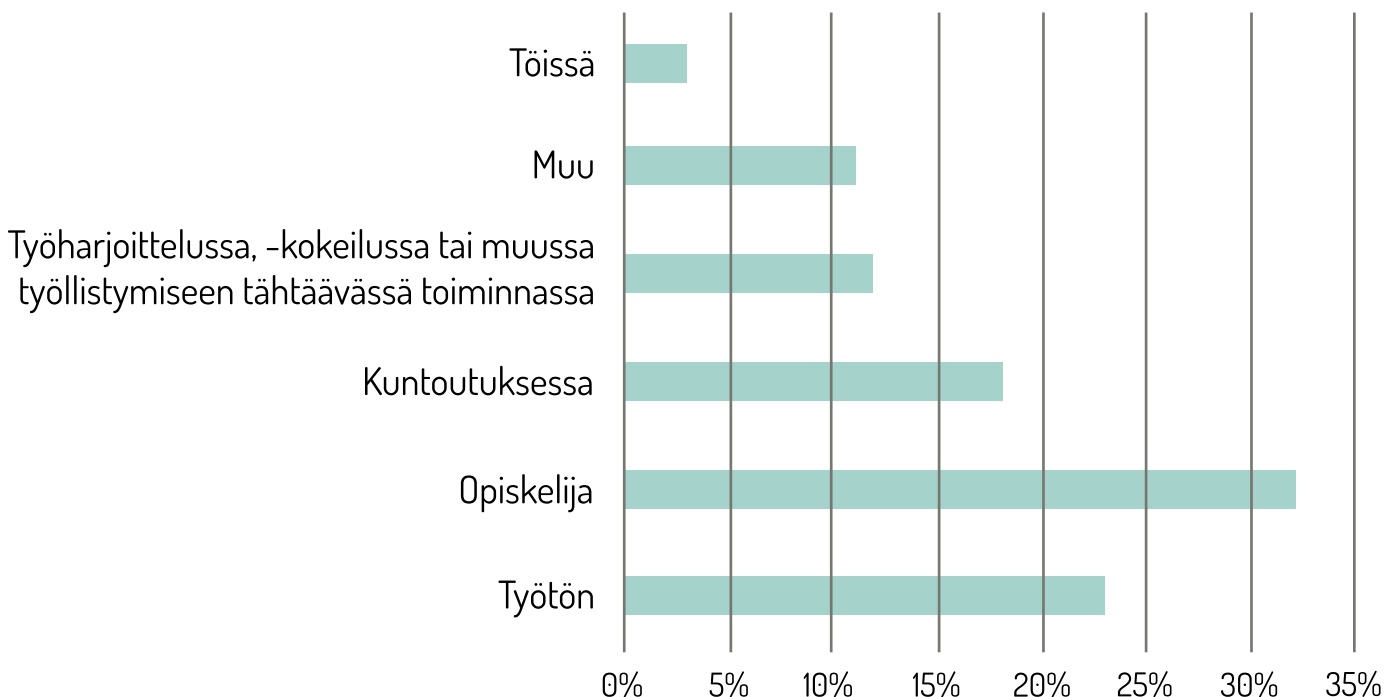
## Nuorten elämäntilanteet hankkeeseen tullessa

Suurimmalla osalla hankkeeseen mukaan tulleista nuorista korkein tai

meneillään oleva koulutus oli peruskoulu tai 2. asteen koulutus. Tyypillistä oli, että meneillään oleva koulutus oli syystä tai toisesta tauolla, esimerkiksi mielenterveysongelmien takia. Ammattillisen koulutuksen hankkineista vain yksittäiset nuoret etsivät oman alansa töitä. Suurin osa heistä suunnitteli alan vaihtoa.

Nuorten tilannetta harvoin kuvasi puhtaasti vain yksi määritelmä. Nuori saattoi esimerkiksi mieltää itsensä opiskelijaksi, vaikka opinnot todellisuudessa olivat tauolla ja nuori mahdollisesti sairaslomalla ja/tai mukana jossain matalan kynnyksen palveluissa, kuten Vamos-toiminnassa. Myös omaehtoinen opiskelu tai valmistautuminen pääsykokeisiin miellettiin joskus opiskelijuudeksi. Jotkut opiskelijoista olivat myös keikka- tai osa-aikatoissa (erityisesti vuoden 2018 vertaisohjaajana toimineet, pilottipurjehduksilta vertaisohjaajiksi tulleet nuoret).

## Nuorten elämäntilanteet hankkeeseen tullessa



Työharjoittelu, -kokeilu tai muu työllistymiseen tähtäävä toiminta tarkoitti tyypillisesti osallistumista työpajatoimintaan.

Kuntoutuksessa olevat nuoret olivat pääosin mielenterveyskuntoutujia, mutta myös päihdekuntoutujia. Osa kävi tai oli aloittamassa kuntouttavaa työtoimintaa, ja samalla kävi jossain matalan kynnyksen palvelun ryhmässä. Huomionarvoista on, että lähes kaikilla hankkeeseen mukaan tulleista nuorista oli jonkintasoisia ongelmia mielenterveyden kanssa: uupumista, ahdistuneisuutta, masennusta tai muita mielenterveyden häiriöitä, jotka vaikuttivat suoraan nuoren sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Opinnot saattoivat olla tauolla, nuori oli palautumassa töiden tai opintojen pariin kun-

toutuksen ja/tai työpajojen kautta tai nuori vasta pohti opintoihin tai töihin hakeutumista uudelleen toivuttuaan riittävästi. Tässä mielessä todella harva mielsi itsensä varsinaiseksi kuntoutujaksi.

Työssäkäyvät olivat tyypillisesti osa-aika- tai keikkatöissä ja saattoivat sen lisäksi käydä matalan kynnyksen palveluiden ryhmissä tai valmistautua opintojen jatkamiseen tai aloittamiseen. Joskus myös vapaaehtoistyöt miellettiin työksi.

Muu-kategoriassa on mukana sekalainen joukko nuorten itselleen antamia määrittelyjä, esimerkiksi eläkkeellä, siviilipalveluksessa tai sairauslomalla olevia nuoria.



*"Yhteinen iltanuotio Katanpäässä muiden meriheimoalaisten kanssa oli rento. Saimme myös melkein salamatkustajat laivaan, kun kaksi lammasta yllätettiin hiippailemasta Hellua kohti." -Inka*

## 2. Meriheimo – nuorten oma väylä! -hankkeen tavoitteet ja toteutus

### 2.1. Meriheimo -nuorten oma väylä! hanke (2018-2020)

Meriheimo - nuorten oma väylä -hankkeessa tähdättiin sail training -menetelmän, vertaisuuden ja seikkailukasvatuksellisten ryhmätoimintojen avulla erityistä tukea tarvinneiden, itsenäistymisvaiheessa olevien pääkaupunkiseudulla asuvien 18–30 -vuotiaiden nuorten aikuisten työelämävalmiuksien vahvistamiseen. Työelämävalmiudet ymmärrettiin hankkeessa laajasti käsittäen ne yksilölliset resurssit, jotka tukevat työelämässä toimimista ammattialasta ja työuran vaiheesta riippumatta.

Kuunari Helenalla toteutetuilla sail training -purjehduksilla (merivalmennuksilla) pääpaino oli tekemällä oppimisessa, tiimityöskentelyssä ja uusien kokemusten ja kavereiden löytämisessä. Merivalmennuksen lisäksi nuoret saivat tarvelähtöisesti neuvontaa itsenäisen elämän alkuun liittyvissä asioissa, kuten asumisen, koulutukseen ja töihin hakeutumisen kysymyksissä ja pääsivät mukaan aktiiviseen nuorten yhteisöön, Meriheimoon.

### 2.2. Tavoitteet

Hankkeen päätavoitteena oli työelämävalmiuksien vahvistaminen. Ne ymmärrettiin hankkeessa laajasti käsittäen ne yksilölliset resurssit, jotka

tukevat työelämässä toimimista ammattialasta ja työuran vaiheesta riippumatta. Tavoitteeseen pyrittiin vahvistamalla nuorten itseluottamusta, -tuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä tukemalla nuoren oman elämän tavoitteiden asettamista ja toteuttamista. Pää tavoitteeseen pyrittiin alatavoitteiden kautta, jotka on kuvattu alla. Yhtenä alatavoitteena oli yhteisöllisyyden ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen. Meriheimon yhteisöllisyys syntyi Kuunari Helenalla toteutetuilla sail training -purjehduksilla. Osa nuorista kävi vertaisohjaajakoulutuksen ja vetivät talvikaudella retkiä, tapaamisia ja työpajoja muille meriheimolaisille. Ympäri vuotinen ryhmätoiminta oli avointa sail training -purjehduksilla mukana olleille nuorille ja toimintojen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin kannustettiin kaikkia Meriheimon nuoria.

Toisena alatavoitteena oli ohjata oikeiden palveluiden piiriin ja tarjota tukea asunnon hankkimiseen sekä asumisen onnistumiseen tarvelähtöisesti, jotta nuori voi ja uskaltaa hakeutua työhön tai koulutukseen.

Kolmantena alatavoitteena oli ohjata työhön ja koulutukseen tarvelähtöisesti kaikki asiakkaat, joiden elämäntilanne mahdollisti työllistymisen tai kouluttautumisen.

Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn näkökulmasta tavoitteisiin ohjasi ajatus, että riski asunnottomuuteen vähenee, kun arjen hallinta ja resurssit



toimia yhteiskunnassa ovat kunnossa ja nuori kokee olevansa pystyvä ja toimiva, osallistuva subjekti.

## 2.3. Toteuttajat

Hankkeen kumppaneina oli seitsemän sote-alan ja asumisen toimijaa, jotka kaikki osallistuivat myös ohjausryhmätyöskentelyyn.

**Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö.** Diakonissalaitos on yli 150-vuotias yleishyödyllinen säätiö ja yhteiskunnallinen yritys, joka tarjoaa asiakkailleen vaikuttavia sosiaali- ja terveystalv palveluja. Yhteistyötä tehtiin Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnan kanssa. Vamos tukee 16 –29 -vuotiaita nuoria kohti koulu- ja työelämää.

**Kalliola ry.** Kalliola tekee töitä reilumman yhteiskunnan eteen tarjoamalla toimintaa ja palveluita yksilön sekä yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseksi. Se edistää ihmisten välistä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja luo mahdollisuuksia hyvään arkeen. Yhteistyötä tehtiin erityisesti Kalliolan asumispalvelujen kanssa.

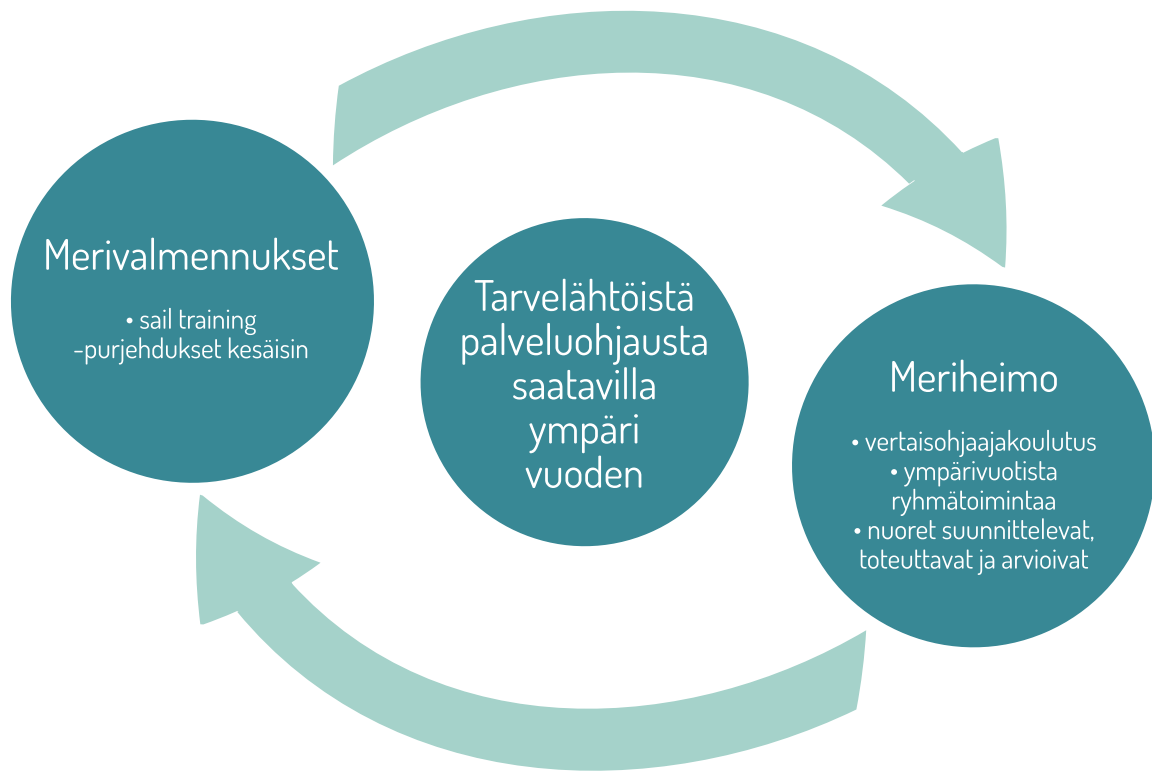
**Pääkaupunkiseudun nuorisoasunnot ry.** Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry on Nuorisoasuntoliiton Espoon, Helsingin, Vantaan ja Kirkkonummen paikallisyhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on parantaa alle 30-vuotiaiden asuinoloja ja tiedottaa asumiseen liittyvistä asioista. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat asumisneuvonta, asumisohjaus, talousohjaus, asukastoiminta, ryhmätoiminta sekä tiedotus- ja edunvalvontatyö. Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien perhe- ja sosiaalipalvelut

**Suomen Purjelaivasäätiö.** Suomen Purjelaivasäätiö oli hankkeen pääkumppani. Säätiö tekee nuorisotyötä tukemalla syrjäytymisvaarassa olevia nuoria, järjestämällä nuorisopurjehduksia sekä huolehtimalla alusten vapaaehtoisen miehistön koulutuksesta.

Lisäksi ohjausryhmässä oli mukana edustus Laurea Ammattikorkeakoulusta. Yhteistyötä tehtiin monien muidenkin pääkaupunkiseudun toimijoiden kanssa osallistujien hankkeeseen ohjautumisen suhteen. Hanketta käytiin esittelemässä ammattilaisille ja suoraan palveluissa oleville nuorille esimerkiksi seuraavien toimijoiden palveluissa:

Helsingin Seudun Erilaiset oppijat  
HERO ry, Tyttöjen Talo, Poikien Talo,  
Kuntoutussäätiö, Ohjaamo, Espoon  
Omnian työpajat, Helsingin työpajat,  
Nuorisotakuutalo, Suoja-Pirtti ry, Kau-  
punkiolo huone Kohtaus, SVEPS ja Leik-  
kiväki ry.

### 3. Meriheimomalli



Hankkeessa sail training -purjehdukset (merivalmennukset) yhdistyivät tavoitteelliseen, seikkailukasvatuksellisella työotteella toteutettuun ryhmätoimintaan ja tarvelähtöiseen palveluohjaukseen.

Kesäkaudella (touko-syyskuu) toteutettavilla sail training -purjehduksilla nuoret vastasivat itse arjen pyörittämisestä aluksella ja aluksen etenemisestä pienryhmissä. Purjehduksen aikana konkreettisten taitojen opettelu, kuten ruoanlaitto- siivous- ja muut arjen taidot, limittyvät vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaitojen vahvistamiseen saumattomasti. Purjealuksella mitään ei tehdä yksin. Osallistujan näkökulmasta arki purjehduksella on jatkuvaa neuvottelua itsensä ja muiden kanssa: missä menee omat rajat, mikä rooli

itsellä on kokonaisuudessa ja omassa pienryhmässä.

Noin puolet nuorista oli mukana useammalla kuin yhdellä merivalmennuksella. Tähän kytkeytyy idea purjehduspolusta, jossa nuori tulee ensin mukaan lyhyemmälle valmennukselle tutustumaan ja kokeilemaan, onko menetelmä hänelle sopiva. Sitten nuori voi lähteä pidemmälle purjehdukselle, mahdollisesti kouluttautua vertaisohjaajaksi ja tulla seuraavana kesänä mukaan uudessa roolissa.

Purjehduspolkumallia on kehitetty yhdessä nuorten kanssa. Periaatteena on ollut kunnioittaa nuoren subjektiivuutta: nuori itse päättää tuleeko mukaan uudestaan ja missä roolissa. Nuoren polkua hankkeessa on tuettu yksilöllisesti.

## Ympärivuotinen ryhmätoiminta

Ympärivuotinen toiminta oli avointa kaikille kesän purjehduksilla mukana olleille nuorille. Nuoret itse suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat talviajan toimintoja toisilleen: ohjaajat olivat avustavassa roolissa tukemassa toiminnan aikaista tavoitteen asettamista ja reflektointia sekä fasilitoimassa nuorten omaa tekemistä. Osallistaminen oli keskiössä: käytännössä ei toteutettu mitään sellaista toimintaa, jonka idea ei noussut meriheimolaisilta itseltään. Toiminnot vaihtelivat yönyliretkistä Nuuksiossa, graffitityöpajaan ja etänä toteutettaviin kokkerhoihin. Ne suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin projekteina, joiden aikana nuoret konkreettisesti harjoittelivat samalla projektityöskentelyn perusteita: suunnitelmien tekemistä, työnjakoa ja aikataulujen hallintaa. Projekteissa jatkui purjehduksilta tuttu tekemällä oppimisen malli. Kaikki toiminta oli ryhmämuotoista ja toiminnallista.

Talvitoiminta vastasi nuorilta nousseen tarpeeseen jatkuvuudesta. Konkreettinen toiminta oli luonteva tapa pitää yllä purjehduksilla luotuja sosiaalisia suhteita ja tavata uusia ihmisiä, sekä viettää vapaa-aikaa. Noin puolet kesän purjehduksilla olleista nuorista osallistui myös talvitoimintaan.

## Palveluohjaus

Kaiken konkreettisen toiminnan lomassa oli palveluohjaus, jota tehtiin tarvelähtöisesti. Palveluohjausta oli hankkeessa kahdenlaista: perinteisempää muotoa, jossa nuori kysyi neuvoa, tyypillisesti töihin tai kouluun hakemiseen tai asumiseen liittyen, ja kysymystä ratkottiin nuoren valitseman

ohjaajan kanssa ja nuoren valitsemaa kanavaa käyttäen yhdessä.

Valtaosa neuvonnasta oli muun toiminnan aikana tapahtuvaa ”mikro-ohjausta”. Purjehduksilla ja muissa toiminnoissa nuorten kanssa usein tuli puheeksi arkeen liittyviä kysymyksiä, joihin nuorella ei ollut vastausta omasta takaa. Näissä ohjaaja saattoi kevyesti neuvoa, kuinka asiassa voisi edetä ja seuraavan kerran tavatessa kysellä kuulumisten vaihdon yhteydessä, kuinka asia oli edennyt.

Meriheimon nuoret tulivat erilaisista taustoista ja tyypillisesti palvelujen piiristä. Yhteisössä oli paljon sellaista kokemusasiantuntijuutta, josta muut nuoret hyötyivät. Usein nuoret keskenään jakoivat tietojaan ja kokemuksiaan palveluista. Tämä on yksi vertaisista koostuvan, mutta sopivasti monimuotoisen ryhmän vahvuus. Palveluohjauksen lisäksi ohjaajat saattoivat joillekin nuorille olla myös turvallinen kontakti, jonka kanssa palloilla elämäntilanteeseen liittyviä tuntemuksia, joku, jolle soittaa, kun tapahtuu jotain hyvää elämässä. Vaikka ohjaajien pääasiallinen tarkoitus oli toteuttaa ryhmätoimintaa, käytännön työssä oli myös piirteitä eräänlaisesta ”kanssakulkijan” roolista.

## 3.1. Hakuprosessi ja osallistujavalinta

### Huomioita osallistujavalinnasta

Meriheimon kohderyhmänä oli 18–30-vuotiaat, pääkaupunkiseudulla asuvat nuoret aikuiset, jotka ovat itsenäistymis- tai nivelvaiheessa elämässään. Kohderyhmää määrittä myös nuoren halu muutokseen omassa elämässä ja

## Hakemus

- Hakija täyttää itse netissä hakulomakkeen
- Hakemuksen perusteella haarukoidaan karkeasti, onko kohderyhmää ja tarvittaessa soitetaan lisätietoja. Kutsutaan haastatteluun, jos on kohderyhmää.
- Yhteydenotto viikon sisällä hakemuksen saapumisesta

## Haastattelu

- Paikalla molemmat työntekijät, hakija ja hänen mahdollinen tukihenkilönsä tms
- Tarkoituksena varmistaa, että hakija tietää mihin on hakenut ja tutustua hakijaan
- Haastatteluaika sovitaan hakijan aikataulujen mukaan

## Purjehduspaikan tarjoaminen

- Hakijalle tarjotaan purjehdusta hänen omat toiveensa huomioiden, mikäli ei ole selvinnyt selkeää estettä lähtemiselle viikon sisällä haastattelusta
- Hakija ottaa tai ei ota paikkaa vastaan

aito, itsestä lähtevä motivaatio lähteä mukaan. Kaikista olennaisiin kriteereistä oli hakijan oma motiivi lähteä mukaan. Se suojaa purjehduksella väistämättä eteen tulevissa turhautuneisuuden, kyllästymisen ja väsymisen hetkissä.

Noin puolet nuorista ohjautui hankkeeseen muiden palvelujen piiristä, ja neljäsosa oli kuullut hankkeesta tuntuiltaan ja sukulaisiltaan. Loput olivat saaneet tiedon hankkeesta esimerkiksi somen kautta tai nähnyt julisteen tai esitteen.

Käytännössä lähes kaikille haastatelluille hakijoille tarjottiin mahdollisuutta osallistua purjehdukselle. Tämä oli mahdollista, koska purjehdukset olivat kestoltaan ja arvioidulta haastavuudeltaan vaihtelevia. Tyypillisempää oli se, että hakija itse tuli toisiin ajatuksiin lähtemisestä tai hänen aikataulun-

sa muuttuivat. Yksittäiset kerrat, kun purjehduspaikkaa ei tarjottu tai osallistuminen jouduttiin hankkeen puolesta perumaan, johtuivat seuraavista syistä:

- Hakijalla oli sellainen sairaus, joka konkretisoituessaan vaatii lääkärisä käyntiä (esim. vaikea epilepsia, sydänsairaudet, keuhkosairaudet, kaikki sellaiset oireet, joille ei ole löydetty diagnoosia)
- Hakijalla oli hoitamattomia psyykkisiä oireita (esim. sopivaa lääkitystä ei ollut löydetty, diagnoosin tekeminen oli kesken). Osallistujan tuli olla itse kykenevä huolehtimaan lääkkeistään ja tunnistamaan oman tilansa muutoksia, jos sellaisia ilmenee.
- Hakijalla oli jokin vaikea toiminnallinen rajoite. Alus ei ole esteetön, eikä ohjaajilla ollut mahdollisuutta toimia henkilökohtaisena avustajana.
- Hakijalla oli akuutti päihdeongelma
- Hakija tuli haastatteluun jonkun

muun vaatimuksesta (vanhemman/ oman ohjaajan tms.). Jos kävi ilmi, että joku muu kuin hakija itse on tehnyt hakemuksen, jopa nuoren tietämättä, lähetettiin hänet pohtimaan annetun purjehdusinfon jälkeen itse, haluaako lähteä vai ei.

- Hakija eli jo itsenäistä elämää, kävi töissä, asui itsenäisesti, oli harrastuksia ja kavereita ja "kaikki hyvin". Motiivina hakea mukaan oli lähinnä purjehdusseikkailu. Näissä tilanteissa hakija ohjattiin tutustumaan esimerkiksi Suomen Nuorisopurjehdijat ry:n toimintaan.

## 3.2. Merivalmennusprosessi

Hankkeessa järjestettiin vuosina 2018-2019 yhteensä 16 merivalmennusprosessia, jonka kävi läpi 90 nuorta. Tämän lisäksi järjestettiin kaksi vertaisohjaajakoulutettaville tarkoitettua purjehdusta. Hankkeen viimeisenä vuotena 2020 koronapandemia peruutti koko kesäkauden, ja purjehdusten sijaan järjestettiin muuta seikkailullista toimintaa pandemian sallimissa rajoissa. Viimeisenä vuotena hankkeeseen tuli mukaan kaksi uutta nuorta.

### Merivalmennusprosessi

Purjehdusprosessi pitää sisällään kolme ennakkotapaamista ja yhden jälkitapaamisen.

#### 1. ennakkotapaaminen: tutustuminen

Ensimmäisen ennakkotapaamisen tarkoituksena on tutustuminen. Ohjaaja suunnittelee tutustumisleikit yhdessä vertaisohjaajien kanssa. Orientoidutaan ryhmätoimintaan ja tulevaan purjehdukseen.

#### 2. ennakkotapaaminen: ryhmäytyminen ja purjehduksen käytännöt

Toisen ennakkotapaamisen tarkoituksena on ryhmäytyminen ja että osallistujat saavat kuvan arjesta purjehduksella. Osallistujille kerrotaan purjehduksen arjesta ja tehtävistä. Vertaisohjaajat kertovat omista purjehduskokemuksistaan tarkemmin. Jakautaan pienryhmiin, joissa purjehduksen aikana toimitaan.

#### 3. ennakkotapaaminen: jännityksen hälventäminen ja tavoitteet

Kolmannella ennakkotapaamisella käsitellään osallistujien ennako-odotuksia, puretaan osallistujien jännitystä ja mahdollisia pelkoja purjehdukseen liittyen. Osallistujat asettavat ohjaajien avustuksella itselleen, vahtiryhmälleen, ja koko ryhmälle yhteisiä tavoitteita

#### Tapaaminen purjehduksen jälkeen

Jälkitapaamisella purjehduksen tapahtumat käytiin läpi yksilö- ja ryhmätasolla ja pohdittiin, mitä purjehdukselta jäisi omaan arkeen ja elämään, mitä oppi purjehduksen aikana. Kokemuksen jälkeen tapahtuva reflektointi auttoi sitomaan kokemusta ja sen hyötyjä osaksi omaa arkea.

# Merivalmennusprosessi

Alla on kuvattu lyhyesti merivalmennusprosessin vaiheet, mitä teemoja vaiheisiin sisältyy ja mitkä ovat niille tunnusomaisia piirteitä.

## Ennakkotapaamiset

1.

- Tutustuminen
- Ryhmytyminen
- Käytännön asiat (esim. mitä varusteita mukaan purjehdukselle)

2.

- Ryhmytyminen jatkuu
- Taidot ja tiedot
- Vertaisohjaajat isossa roolissa

3.

- Jännityksen lieventäminen
- Säännöt
- Jakautuminen vahteihin

## Purjehdus

Alku

- Asettuminen purjealuksen arkeen
- Innostus ja ylikierrokset
- Turvallisuusasiat
- Säännöistä muistuttaminen
- Vertaisohjaajilla iso rooli oman vahdin vanhimpana

Keskikohta

- Arki rullaa
- Mukaudutaan olosuhteisiin
- Tutustuminen syventynyt "yhteiseksi arjeksi"
- Jaksamisessa tapahtuu heittäilyä
- Harjoitteita ryhmän mukaan
- Reflektoinnit tärkeässä osassa

Loppu

- Valmistautuminen purjehduksen loppumiseen
- Konflikteja syntyy
- Jaksaminen koetuksella
- Kotiinpaluu

## Jälkitapaaminen

1.

- Yhteinen muistelu
- Mitä jäi käteen
- Mitä jatkossa Meriheimossa ja omassa elämässä

### 3.3. Sail training -purjehdukset

Sail training -purjehduksia järjestetään ympäri maailman monien eri tahojen järjestämänä. Suomessa ainoa sail training -purjehduksia järjestävä taho on Suomen Purjelaivasäätiö. Sail training -menetelmässä purjehdus ja purjealusolosuhteet toimivat alustana oppimiselle, jonka fokus on tiimityöskentelytaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Varsinaisten purjehdustaitojen oppiminen on toissijaista. Oppiminen tapahtuu purjehduksilla pääasiassa yhdessä tekemällä ja toimintaan osallistumalla. Sail training -menetelmän on tutkimuksissa todettu lisäävän tehokkaasti osallistujien toimijuuden, itseluottamuksen ja pystyvyyden tunteen vahvistumista sekä tiimityöskentelytaitojen kehittymistä (esim. McCullough et al., 2010) ja että kokemuksen vaikutukset säilyvät purjehduksen jälkeen. Tavoiteltujen vaikutusten saavuttaminen edellyttää kuitenkin strukturoitua sail training -ohjelmaa (Schijf et al., 2017), jota Meriheimohankkeessa on merivalmennusprosessin ja purjehduspolun muodossa hahmoteltu.

Hankkeessa toteutettiin eri mittaisia-purjehduksia. Alla kuvaukset purjehduksista.

#### Viikonlopun tutustumispurjehdus

Perjantaista sunnuntaihin kestävät, lyhyet saaristopurjehdukset ovat helpoimpia purjehduksia. Purjehdusten helppous muodostuu a) kokonaiskeskon lyhydestä b) lyhyistä päivämatoista merellä c) siitä, että yöt ollaan

yleensä satamassa tai vähintään ankkurissa.

Purjehdus tarjoaa epävarmalle osallistujalle tilaisuuden tutustua kuunari Helenaan ja sen arkeen. Purjehduksella noudatetaan muuten samaa päivärytmiä ja toimintaperiaatetta kuin muillakin purjehduksilla: kaikki osallistuvat kaikkeen ja arjen pyörittämiseen liittyviä tehtäviä tehdään pienryhmissä, eli vahdeissa.

Viikonloppupurjehdus on kuitenkin usein vain maistiaisen sail training-purjehduksesta. Ryhmäprosessit eivät tyypillisesti pääse samalle tasolle verrattuna pidempiin purjehduksiin. Rutiinit eivät ehdi viikonlopun aikana kehittyä, vaan jäävät niihin tutustumisen tasolle. Yksilölliset haasteet on myös asetettava maltillisesti: vaikka haastetta saattaa myös lyhyellä purjehduksella olla riittävästi, itsetuntemuksen ja ryhmätyöskentelytaitojen vahvistamisen näkökulmasta viikonloppu on lyhyt aika.

#### Alle viikon saaristopurjehdukset

Myös 4-6 päivää kestävät saaristopurjehdukset sopivat useissa tapauksissa ensikertalaisille. Olosuhteet saaristossa purjehdittaessa ovat pääsääntöisesti helpommat kuin avomerellä ja yöt ollaan satamissa tai ankkurissa. Viimeinen yö saatetaan purjehtia, jos ryhmä sitä toivoo ja on valmis kokeilemaan sitä. Tässä ajassa ryhmä ehtii jo kehittyä tiiviiksi porukaksi ja eteen ehtii tulla sekä haastavia että ihania hetkiä, joiden vuorottelusta sail training -kokemus lopulta koostuu. Tilanteita, jotka mahdollistavat konkreettiset muutokset osallistujissa kasvavan vastuunoton tai itsensä ylittämisen muodossa, ehtii syntyä useammin.

## 7+ päivää kestävät purjehdukset

Minimissään viikon kestävillä purjehduksilla reitti saattaa suuntautua jo Viroon tai Ruotsiin eli sisältää lyhyitä avomeriosuusia. Nämä purjehdukset sopivat sellaisille osallistujille, joilla on taustallaan kokemusta ryhmässä olemista (leirejä, armeija, yhteisöasuminen...) ja heillä on sellaiset voimavarat, että jaksavat olla pitkän ajan tiiviisti muiden ihmisten kanssa ahtaissa tiloissa. Joillakin saattaa olla aiempaa kokemusta vesillä liikkumisesta.

Olosuhteet ehtivät vaihtua tämän mittaisella purjehduksella laidasta laitaan eikä kaikkia öitä välttämättä vietetä satamissa. Fyysisesti purjehdus voi olla merkittävästi raskaampi kuin muutama päivän saaristopurjehdus lähinnä nukkumisen ja ympärivuorokautisesti pyörivän vahtijärjestelmän takia.

## Ulkomaanpurjehdukset

Ulkomaan purjehduksilla vähintään toinen satamista sijaitsee ulkomailla ja purjehdusten kesto on tyypillisesti vähintään viikon. Nämä purjehdukset sisältävät aina avomeriosuusia ja yön yli purjehduksia. Merellä saatetaan olla 2-3 vuorokautta putkeen. Nämä purjehdukset ovat haastavimpia. Haasteet muodostuvat vaihtelevista olosuhteista, ryhmän tiivistymisestä ilman kontaktia ulkomaailmaan (merellä ei esimerkiksi puhelimissa ole kenttää) ja pitkästä yhdessäoloajasta. Purjehdukset sisältävät myös siirtymiset lähtösatamaan tai kotiin yleensä lentokoneella, mikä asettaa vaatimukset lähtijän kyvyille huolehtia omista tavaroistaan riittävällä tasolla. Osallistujan keskeyttäminen ulkomaan purjehduksella tarkoittaa aina sitä, että toinen

ohjaajista lähtee saattamaan keskeyttäjää kotiin. Matkan kokonaiskesto saattaa olla pidempi kuin pelkkä purjehdus, mikäli joudutaan yöpymään ulkomailla alukselta lähdön jälkeen esimerkiksi lentoaikataulujen takia. Meriheimossa ulkomaan purjehdusten lähtö- tai paluusatamina on ollut Stavanger (Norja), Harlingen (Alankomaat), Kööpenhamina (Tanska) ja Sunderland (Iso-Britannia).

## 3.3.1. Roolit purjehduksella

Meriheimon sail training -purjehduksilla on ollut mukana ohjaajia sekä vapaaehtoispuhjalta toimivat kapteeni, perämies ja kansimiehet sekä perämiehen apulaisena toimiva gast. Rooleja määrittävät purjehduksella pitkälti juridiset vastuukysymykset. Käytännössä ohjaajan vastuulla on tuntee ryhmänsä ja seurata sen kehittymistä purjehduksen aikana. Miehistön rooli on tarjota osaamistaan ja ammattitaitoaan ohjaajien ja ryhmän käyttöön.

Ohjaajan tehtävänä merivalmennuksilla on huolehtia siitä, että purjehdukset eivät ole osallistujille pelkästään elämyksellisiä kokemuksia, vaan tavoitteellista seikkailutoimintaa. Hyvä keino on ohjata ryhmää miettimään erilaisia tavoitteita jo ennakkotapaamisissa ennen purjehdusta, jolloin osallistujien ajatuksia ohjataan haluttuihin teemoihin.

Reflektiivisyys sitoo seikkailutoiminnan sen tavoitteisiin. Merivalmennuksen aikana voidaan hyödyntää toiminnan aikaista ja heti sen jälkeen tapahtuvaa reflektiota. Purjealuksen arjessa tapahtuvat myöhästymiset, ryhmän sisäiset konfliktit tai yhteisistä tehtävistä laistaminen ovat loistavia tilaisuuksia ohjaajalle sanoittaa tapahtumia ja osallistu-



jille kertoa omista näkemyksistään ja oppia itsestä sekä tiimityöskentelystä ja vastuun merkityksestä. Tapahtumia on hyvä tarkastella reflektiivisesti purjehduksen aikana lähes päivittäin, sillä jokainen päivä tarjoaa varmasti käsiteltävää ryhmälle. Tämä onnistuu esimerkiksi lyhyiden keskusteluhetkien muodossa, joissa ryhmä reflektoi purjehduksen tapahtumia suhteessa omiin tavoitteisiinsa ohjaajien tuella.

Purjehdusta ja sen tavoitteita käsitellään yhdessä vielä jälkitapaamisella, missä ryhmän ja yksilöiden purjehdukselle asetettuja tavoitteita reflektoidaan suhteessa koko kokemukseen. Jälkitapaamisella tavoitteita voidaan peilata normaaliin arkeen ja ohjaaja voi ohjata osallistujien ajatuksia mm. siihen, mitä purjehduksesta on opittu oma arki huomioiden.

Vapaaehtoisista koostuvan miehistön kohdalla turvallisuusasioiden hallitseminen on ensiarvoisen tärkeää ja kapteeni on juridisessa vastuussa kaikkien aluksella olevien henkilöiden turvallisuudesta. Tästä syystä lopulliset päätökset purjehduksen aikana tekee kapteeni. Miehistö ja ohjaajat toimivat ikään kuin työpariryhminä, joiden yhteisen neuvottelun tuloksena syntyy kulloinenkin purjehdus ryhmän taitoja tavoitetasoa vastaavaksi.

### 3.3.2. Vahtijakojärjestelmä

Nuoret toimivat purjehduksen ajan pienryhmissä eli vahdeissa. Purjehduksella vuorokausi on jaettu 2-4 tunnin vahtivuoroihin, joiden tehtävät riip-



*"Kerran lähdettiin Utöstä ja tuuli 19 metriä sekunnissa. Koko alus oli kallellaan ja tavarat lentteli sisällä pois paikoiltaan. Piti kuitenkin siinä valmistaa ruokaa koko porukalle. Yksi toisensa jälkeen alkoi tulla merisairaaksi, mutta aina kun yksi jäi pois pelistä, joku toinen tuli paikkaamaan. Muut auttoivat merisairaita: toivat syötävää ja juotavaa, jotta heille tulisi parempi olo. Se tekemisen meininki, kun niissä olosuhteissa saatiin kuitenkin Helena pysymään kurssissa ja ruuat tehtyä! Helenalla muiden kannustus saa usein tuntemaan itsensä tärkeäksi." -Seilori-Janezki*

puvat siitä, onko kyseessä merivahti, stand by -vahti vai vapaavahti. Merivahdin tehtävät keskittyvät kannelle navigointiin, ohjaamiseen ja purjemanöövereihin ja stand by -vahdin tehtävät kannen alle ruoanlaittoon tai siivoamiseen sekä varalla oloon, jos kannella tarvitaan lisäksi esimerkiksi purjemanöövereiden suorittamiseen ja huonosti voivien merivahtilaisten paikkaamiseen. Vapaavahti on nimensä mukaisesti vapaalla, eli voi nukkua tai viettää aikaansa kuten haluaa.

Osallistujan näkökulmasta omasta vahdista muodostuu purjehduksen ydinporukka. Oman vahdin kanssa nukutaan samassa hytissä ja eletään purjehduksen arkea samassa rytmissä. Purjehduksen aikana samassa vahdisa olevat henkilöt oppivat tuntemaan toisensa ja toistensa heikkoudet, vahvuudet ja toimintatavat parhaiten. Purjehduksen loppupuolella yhteistyö voi olla jo saumatonta. Usein vahdilla on etenkin purjehduksen alkupäivinä selkeä vahdin vanhin, joka huolehtii siitä, että omat vahtilaiset pääsevät kiinni arkeen ja tietävät, mitä vahdin tehtäviin, milloinkin kuuluu. Tässä roolissa toimivat Meriheimon vertaisohjaajat. Vahdin toiminnan sisäinen organisointi on sail training -menetelmän ydintä ja siitä vastaa vahti itse. Siinä hyvin käytännöllisellä tavalla harjoitellaan tiimityöskentelytaitoja, ratkotaan ongelmia, annetaan ja vastaanotetaan palautetta ja opitaan sosiaalisia taitoja haastavissakin tilanteissa, luontevasti arjen työskentelyn lomassa.

### **3.3.3. Kuinka elämänhallintataitoja vahvistetaan purjehduksella**

Päivärytmi aikatauluineen voidaan

nähdä allegoriana arjen vaatimuksiin maissa: on tiettyjä velvollisuuksia, jotka on hoidettava tavalla tai toisella olosuhteista ja mielialasta riippumatta. Tässä usein ei pärjää yksin, vaan joutuu ajoittain tukeutumaan muiden apuun. Itsenäistä elämää elävän ihmisen on kyettävä tunnistamaan omia voimavarojaan siinä määrin, että osaa säädellä voimiaan oman jaksamisen ja täytettävien velvollisuuksien välillä. Tätä purjehduksella harjoitellaan. On kannettava vastuuta itsestään ja tehtävistään. Purjehduksella ei ole aina hauskaa, mutta huonojen hetkien läpi eletään ja purjehdus jätetään kesken vain poikkeustapauksissa (esimerkiksi terveydelliset syyt).

Purjealuksen arjessa on selkeä rytmi, jota noudatetaan. Ruoka-ajat ovat kaikille yhteiset, samoin lepoajalle on varattu oma aikansa ja tehtävien tekemiselle oma aikansa. Tämä tuo monelle nuorelle kaivattua turvaa ja struktuuria päivään. Tehtävät sinänsä ovat yksinkertaisia: ruoanlaittoa, siivoamista, kannella tähystämistä, navigointia, ohjaamista tai purjeiden käsittelyä, mutta niiden tekemisestä ei yleensä selviä yksin. Kaikkeen saa ohjeet ja tukea ohjaajilta ja vapaaehtoisilta. Velvollisuuksista luistaminen todentuu purjehduksella konkreettisesti: elleivät vahdin kaikki jäsenet ole merivahdin alkaessa kannella silloin kun on sovittu, edellinen merivahti joutuu odottamaan vapaalle pääsyä. Jos vessan siivousta ei ole tehty kunnolla, siitä kärsivät kaikki. Jos yksi luistaa ruoanlaitosta, muut vahdin jäsenet joutuvat tekemään enemmän töitä.

Nämä poikkeavuudet värittävät arkea Helenalla ja ovat loistavia tilaisuuksia ohjaajalle sanoittaa tapahtunutta ja osallistujille kertoa omista näkemyksistään ja oppia itsestään ja tiimityöskentelystä. Fokus on purjehduksen arjessa

aina tekemisessä. Aiemmalla osaamisella tai osaamattomuudella ei ole sinänsä mitään merkitystä: purjehdus on monella tavalla aina oma kokonaisuutensa, johon vaikuttaa olosuhteet ja ryhmä, jonka kanssa purjehtii. Uusia tilanteita tulee eteen, vaikka olisi purjehtinut vuosikausia. Aiempi tausta korkeintaan saattaa määrittää sitä roolia joka osallistujalla purjealuksen arjessa on: kokeneemmat tukevat ja neuvovat uusia purjehtijoita. Se joka osaa, opettaa muita.

### **3.4. Meriheimo – nuorten oma yhteisö**

Talvitoiminta on hankkeen purjehduskauden ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa ja ajoittuu loka-huhtikuulle. Meriheimolaiset osallistuvat sekä talvitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Toiminta on suunnattu kaikille Merivalmennukseen osallistuneille nuorille.

Talvitoiminta tukee terveellistä elämää tarjoamalla päihteettömiä tapoja viettää vapaa-aikaa, uusien asioiden kokeilua ja oman osaamisen kehittämistä. Toiminnot toteutetaan tavalla, joka olisi mahdollista osallistujille myös heidän arjessaan ilman Meriheimoa: ohjaavina periaatteina on ollut saavutettavuus ja edullisuus. Tavoitteena on, että kynnys sekä osallistumiseen että toimintojen sisältöjen ottaminen osaksi omaa arkea olisi mahdollisimman alhainen.

Käytännössä toiminnot ovat olleet eri harrastuksiin tutustumisia, kokoontumisia, työpajoja, palveluohjauksellisia ryhmätoimintoja ja retkiä. Meriheimon ohjaajat tukevat toteuttajia ja ovat mukana itse toiminnossa. Toiminnot on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu pro-

jektin muodossa, joiden aikana nuoret konkreettisesti harjoittelevat samalla projektityöskentelyn perusteita: suunnitelmien tekemistä, työnjakoa ja aikataulujen hallintaa. Projekteissa jatkuu purjehduksilta tuttu tekemällä oppimisen malli. Kaikki toiminta on ryhmämuotoista ja toiminnallista.

Talvikauden toiminta tarjoaa ohjaajille puitteet Meriheimon nuorten jatkuvalle kohtaamiselle. Yhdessä tekeminen ylläpitää ohjaajien ja Meriheimolaisten välisiä suhteita. Lisäksi talvitoiminta tuo osallistujille purjehduskausien välissä jatkuvuutta yhteisöllisen toiminnan sekä uusien kesällä solmittujen ystävyysuhteiden osalta.

Rungon Meriheimon talvitoiminnalle luo noin kerran kuussa pidettävä heimoneuvoston tapaaminen, joka on eräänlainen nuorten vastine hankkeen ohjausryhmän tapaamiselle ja tuo meriheimolaisten oman äänen tiiviisti osaksi hankkeen kehittämistä ja toteuttamista. Heimoneuvoston lisäksi talvitoiminnan suunnitteluun ja hankkeen kehittämiseen ovat nuoret voineet osallistua Meriheimon sosiaalisen median sovelluksissa. Tarjoamalla konkreettisia vaikuttamismahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen on vahvistettu meriheimolaisten osallisuuden kokemusta.

Heimoneuvostot, talvitoimintaprojektit ja talvitoimintaan osallistuminen tarjoavat puitteet ryhmätyöskentely- ja vuorovaikutustaitojen sekä vastuunottokyvyn harjoittelulle. Lisäksi talvitoiminta on tarjonnut mahdollisuuden tutustua projektimuotoiseen työskentelyyn ja projektitaitojen kehittämiseen. Projektimuotoinen toiminta on ohjannut osallistujia myös sitoutumaan toimintaan ja omaan suunnitteluryhmään ja tuonut struktuuria talvitoimintaan.

## 4. Toimintaa ohjaavat periaatteet ja käytetyt menetelmät

### 4.1. Yhteisö ensin -periaate

Meriheimotoimintaa ohjaa Yhteisö ensin -periaatteet, jotka pohjautuvat Y-Säätiön Asunto ensin -periaatteisiin.

- **Mahdollisuus olla osa yhteisöä pitäisi olla kaikkien oikeus huolimatta yksilön ominaisuuksista, taustasta, varallisuudesta tai elämän lähtökohdista.** Enemmän yhdessä, vähemmän yksin! Meriheimoon ovat tervetulleita erityisesti he, joilla tällaista yhteisöä ei vielä ole. Yhteisöön kuuluminen ei ole ajallisesti rajattua.
- **Osallistujien valinnan- ja päätätävältä.** Osallistujat itse suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaa.
- **Merivalmennukset eivät ole hoivollisia.** Niiden fokus on käytännönläheisessä, konkreettisessa tekemisessä ja kokeilemalla opettelussa. Purjehdukset eivät ole lomaa: niiden on tarkoitus haastaa ja saada näkemään asioita ja itsensä uudesta näkökulmasta.
- **Merivalmennusten tavoitteena on voimaantuminen.** Purjehduksilla nuoret löytävät ja vahvistavat voimavarojaan ja potentiaaliaan. Tähän he saavat tukea yhteisöltä (muut nuoret, ohjaajat, vapaaehtoiset). Ohjaajien tehtävänä on tukea yksilö- ja ryhmätasoisista onnistumisista aluksen arjessa.
- **Haittojen vähentäminen.** Meriheimon toiminta tarjoaa vaihtoehtoi-

sen tavan olla kontaktissa muihin ja viettää vapaa-aikaa: yhteisön, jossa esimerkiksi päihteillä, ongelmapeleillä tai muilla epäterveellisillä tavoilla ei ole sijaa ja sitä kautta tukea osallistujia vähentämään ja hallitsemaan elämänsä paremmin.

- **Osallistuminen ilman pakottamista.** Osallistujat tulevat hankkeeseen täysin omasta tahdostaan. Poisjäämisestä ei tule sanktioita, eikä merivalmennukseen osallistumisesta saa taloudellista hyötyä.
- **Yksilölliset osallistumistavat.** Vaikka Meriheimon ytimessä on sail training -purjehdus, ei purjehduksesta tarvitse pitää voidakseen osallistua muuhun Meriheimon toimintaan. Nuori päättää itse roolistaan: ryhtyykö vertaisohjaajaksi, tuleeko uudestaan mukaan osallistujana ja kuinka kauan haluaa olla mukana toiminnassa.
- **Joustavaa, tarvelähtöistä tukea.** Meriheimon tarjoaa palveluohjausta vuoden ympäri niille, jotka sitä tarvitsevat nuoren itse valitsemien kanavien kautta.

### 4.2. Sail Training

Sail Training on nimestään huolimatta koulutus- ja kasvatusmenetelmä, jossa pääpaino ei ole purjehduksen tai navigoinnin opetuksessa vaan tiimityöskentelytaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Oppiminen tapahtuu yhdessä tekemällä ja kokeilemalla purjehduksen aika-

na, eikä ennakkovaatimuksia taitojen tai osaamisen suhteen ole. Sail training on yksi seikkailukasvatuksen muoto ja periaatteiltaan menetelmä on samankaltainen seikkailukasvatuksen yleisten periaatteiden kanssa. (Sail Training International)

Sail training -purjehduksilla pyritään tilanteeseen, jossa yksilö oppii:

- sosiaalisia taitoja
- ottaa muita huomioon
- antaa tilaa, kun pitää
- oppii kuuntelemaan
- ymmärtää ja sietää erilaisuutta
- ryhmätyöskentelyä
- löytää oman roolin
- ottaa ohjeistetun roolin
- tunnistaa ryhmätyöskentelyn edut

ja kokee:

- syvää ryhmähenkeä, osallisuutta
- itsetuntemuksen parantumista

Meriheimon purjehdukset kuunari Helenalla tarjoavat aitoina toimintaympäristöinä mahdollisuuden autenttisen ja turvallisen seikkailun kokemiseen ja itsensä haastamiseen. Hakijan tarpeita ja motivaatiota kartoitetaan heti osallistujahaastattelussa. Tarpeisiin, tavoitteisiin ja motivaatioon palataan myös purjehdusprosessin alussa, jolloin purjehduksen tavoitteet määritellään yksilön, pienryhmien, sekä koko ryhmän tasolla.

Osallistujat nähdään Meriheimossa itsenäisinä ja toimivina yksilöinä, eli subjekteina, joilla on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. Purjehdusten aikana näitä vaikuttamisen tapoja harjoitellaan niin yksin kuin ryhmässä ja osallistujien elämänhallinnan taitoja tuetaan yksilöiden ja ryhmien tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjauksen fokuksessa on nuoren oman toimi-

juuden tukeminen purjehduksilla sekä talvikauden toiminnoissa.

Sosiaalisen integraation tukeminen nähdään tärkeänä osana Meriheimotoimintaa. Toiminnan lähtökohtana on, että nuoret tarvitsevat yhteisön ja merkityksellisiä harrastus- ja toimintamahdollisuuksia, tulla kuulluksi ja nähdäksi omana itsenään eikä ongelmiansa tai menneisyytensä kautta.

Elämänhallintaa ja siihen liittyviä taitoja harjoitellaan käytännönläheisesti Meriheimon purjehduksilla ja talven toiminnoissa. Purjehduksilla olosuhteet ja puitteet ovat erinomaiset arjen perustaitojen harjoitteluun ruoanlaitosta siivoukseen, aikataulujen hallinnasta neuvottelu- ja palautteenantamiseen ja -vastaanottamiseen. Talvitoiminnan aikana Meriheimolaiset harjoittelevat projektinhallinta- ja tiimityöskentelytaitoja ryhmässä toimintoja (retkiä, tapaamisia, työpajoja...) toisilleen suunnitellen ja toteuttaen. Ohjaajien tehtävänä on tukea, fasilitoida sekä toimia peilinä ja todistajana onnistumisille.

### 4.3. Seikkailukasvatuksellinen työote ympärivuotisessa Meriheimotoiminnassa

Seikkailukasvatusta on seikkailullisia aktiviteetteja hyödyntävää turvallista, tavoitteellista ja ammatillisesti ohjattua toimintaa, joka tähtää kokonaisvaltaiseen ihmisenä kehittymiseen itsensä haastamisen ja uusista tilanteista selviämisen myötä. Monimuotoista alaa yhdistää näkemys kokonaisvaltaisen kokemisen, haasteiden, elämysten, aitojen toimintaympäristöjen ja vuorovaikutuksen merkityksestä ihmisenä

kehittymisessä ja oppimisessa. Seikkailukasvatuksessa uskotaan ihmisen kykyyn kehittyä ja löytää kestäviä yksilöllisiä ratkaisuja elämälleen. (Seikkailukasvatusverkosto)

Seikkailukasvatuksellisessa toiminnassa sovelletaan usein kokemuksellisen oppimisen mallia, sekä sosiaalipedagogista työorientaatiota. Kokemuksellisen oppimisen mallissa oppimiseen kuuluu kokemukseen osallistuminen, kokemuksen reflektointi ja käsitteellistäminen sekä opitun soveltaminen käytäntöön. (Kolb, D.A. 1984). Sosiaalipedagogisessa työorientaatiossa työskentelyä ohjaavat:

- tarpeiden tunnistaminen
- motivaatio
- subjektiivisuus, autonomia ja itseapuun auttaminen
- sosiaalinen integraatio
- arjen ongelmien kohtaaminen, käsittely ja ratkaiseminen
- elämäntilanteen tukeminen ja parempi arki

(Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010.)

Meriheimossa seikkailu ymmärretään toiminnallisuuden subjektiivisena kokemuksena. Seikkailu on voinut muodostua turvallisten ja arkisten haasteiden kohtaamisesta ja niistä suoriutumisesta yhdessä. Tavallinen vierailu esimerkiksi museoon voi tuntua jännittävältä, jos se tehdään ryhmän kanssa ja vastuuta retken suunnittelusta ja toteutuksesta on jaettu osallistujille niin, että heidän roolinsa

muuttuu pelkästä osallistujasta toimijaksi. Metsään ja saaristoon tehdyillä retkillä on koettu haasteita olosuhteiden, ryhmässä toimimisen ja omalla vastuulla olevien tehtävien hoitamisen muodossa. Kuten purjehduksilla, myös ympärivuotisen toiminnan punaisena lankana on ollut tekemällä oppiminen, yhteistoiminta ja toiminnan jälkeinen reflektointi.



*“Hienoin paikka, missä olen purjehduksilla päässyt käymään on Utön saari, mikä on näyttänyt minulle sen, miten taianomainen Suomen luonto onkaan”. -Riikka*

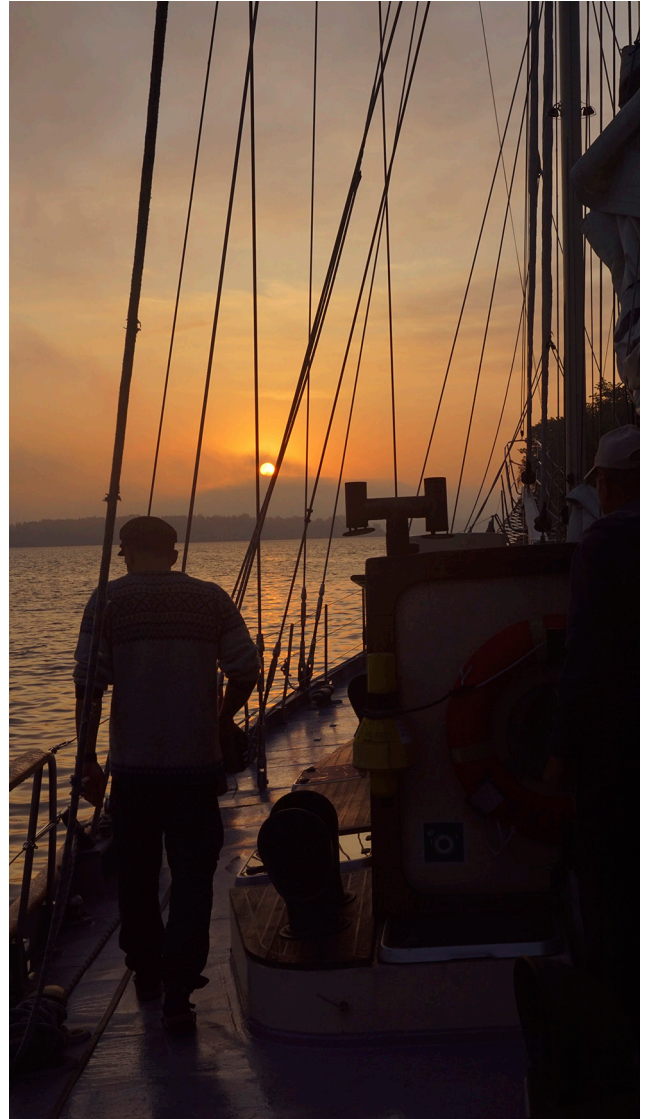
## 4.4. Vertaisuus

Tunnetuimpia vertaistoiminnan muotoja on vertaistuki, joka määritellään sellaiseksi organisoiduksi toiminnaksi, jossa samanlaisissa tilanteissa olevat tai samantyyppisiä ongelmia tai saman sairauden omaavat jakavat kokemuksiaan. Vertaisuuteen liittyy kiinteästi myös taito ymmärtää toisia kokemuskellisuuden kautta. Ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen voi tarkoittaa myös tunnetta siitä, ettei ole yksin, sillä toisetkin ovat kokeneet jotain samankaltaista (Rissanen yms. 2016).

Meriheimossa vertaistoiminta on rakentunut vertaisohjaajakoulutuksen sekä purjehduksilla ja talven toiminoissa vertaisohjaajana toimimisen varaan ja on lähtenyt siitä, että yhteisten ongelmien sijaan ryhmää yhdistää yhteiset kokemukset purjehdukselta. Vertaisuus on syntynyt myös nuorena aikuisena elämisen, itsenäistymisen vaiheesta. Vertaisten kanssa jaettu toiminta, ajatukset, yhteisöllisyys ja onnistumisen kokemukset ovat viritäneet odotuksia tulevaisuuteen, joita nuorella aiemmin ei ehkä ollut, vaan on ehkä päivä kerrallaan eletty ja selvitty.

Meriheimon nuoret eivät ole tulleet valmiina ryhmänä purjehduksille, vaan jokaisella on ollut mahdollista "aloittaa puhtaalta pöydältä". Yhtäläisyyksiä muuhun vertaistuelliseen toimintaan löytyy toisten ymmärtämisessä oman kokemuskellisuuden kautta. Meriheimo ei ole "jakamspiiri" vaan "tekemspiiri", jossa fokus on aina konkreetti-

sessä yhteistoiminnassa ja ongelmien tai konfliktien noustessa niiden ratkaisemisessa. Nuoret ovat itse päättäneet, mitä historiastaan kertovat ja kenelle. Vertaisohjaajat ovat halutessaan toimineet myös kokemusasiantuntijaroolissa esimerkiksi hanke-esittelyissä ja muissa hankkeen tilaisuuksissa, kuten ohjausryhmän kokouksissa.



*"Rauha, kun purjehduspäivän jälkeen pääsi nukkumaan kannelle ripustettuun riippumattoon, katsoen auringonlaskua Kaunissaaren edustalla." -Max*

## Vertaisohjaajakoulutus

Hankkeessa kehitettiin oma, käytännönläheinen vertaisohjaajakoulutus, joka ajoittui talvikaudelle. Se koostui vertaisohjaajaretkestä, yhdestä talvi-toimintaprojektista ja vertaisohjaajapurjehduksesta. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistui 28 nuorta hankkeen aikana.

Koulutuksen sisällöllisiksi teemoiksi valikoitui yhdessä nuorten kanssa tehdyn työpajatyöskentelyn myötä seuraavat:

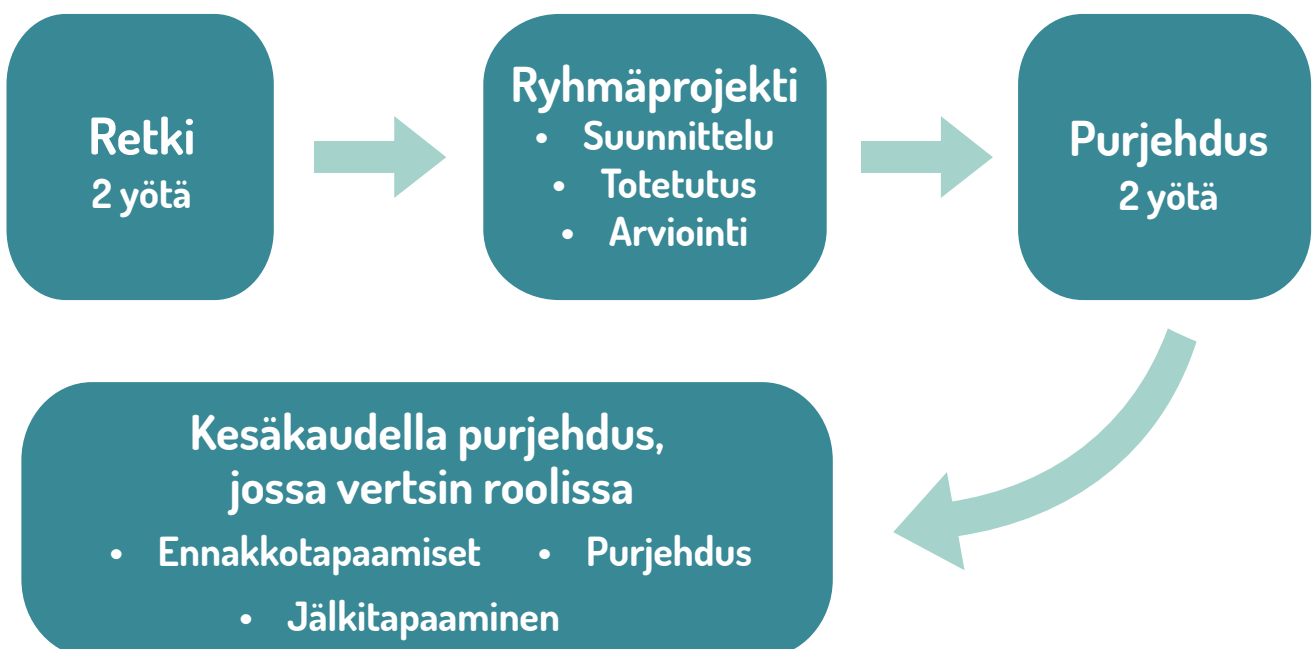
1. Vertaisohjaajan rooli
2. Vuorovaikutustaidot
3. Ryhmänohjaamistaidot
4. Oman elämäkokemuksen hyödyntäminen vertaisohjaajaroolissa (kokemusasiantuntijuus)

**Retken** tavoitteena oli ryhmäyttää tulevat vertaisohjaajat ja luoda yhteinen ymmärrys koulutuksen toteutuksesta. Retkellä aloitettiin myös koulutussisäl-  
töjen käsittely.

**Ryhmäprojektit**, jotka käytännössä ovat koko Meriheimolle suunnattuja talvikauden aktiviteetteja, toteutettiin talvikauden aikana. Projektit tehtiin parina tai pienryhmässä, ja nuoret itse suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat projektinsa ohjaajien avustuksella. Projektien tekeminen toi koulutuksen lähemmäs konkreettista toimintaa ja tarjosi luontevia tapoja harjoitella tiimityöskentelyä, kevyttä ryhmänohjausta ja esiintymistaitoja.

**Vertaisohjaajapurjehdus** tarjosi koulutettaville mahdollisuuden muistella sail training -purjehduksen arkisia käytäntöjä ja palauttaa mieleen merimiestaitoja ennen, kuin mukana olisi uusia purjehtijoita. Sen tavoitteena oli vahvistaa koulutettavien itseluottamusta ja tuoda taitonsa käytäntöön siinä ympäristössä, jossa vertaisohjaajan roolissa tulisivat kesäkaudella toimimaan.

## Vertaisohjaajakoulutus





# 5. Seuranta ja arviointi

## 5.1. Seurannan toteuttaminen

Hankkeen seuranta-aineisto koostui seuraavista osista:

- Hakulomake (134 kpl)
- Tarkemmat ilmoittautumistiedot ja hyvinvointikysymykset (90kpl)
- Palautelomake (79kpl)
- Seurantakysely (66kpl)

Lisäksi Y-Säätiön tutkijat haastattelivat merivalmennuksessa mukana olleita nuoria osana omaa perustyötään vuonna 2019. Haastatteluaineisto sisältää kahdeksan osallistujan teema-haastattelut.

Hankkeen seuranta on tehty laaditun seurantasuunnitelman mukaan. Kaikki hankkeeseen mukaan tulleet nuoret täyttivät hakulomakkeen, tarkemmat ilmoittautumistiedot ja hyvinvointikyselyn. Palautelomakkeet täytettiin anonyymina. Seurantakysely lähetettiin kaikille edellisen kesän purjehduksilla mukana olleille nuorille vähintään 6 kk ensimmäisen merivalmennuksen jälkeen merivalmennusta seuraavana keväänä.

Kyselyjen lisäksi ohjaajat ovat keränneet nuorten ideoita, palautetta ja näkemyksiä toiminnan lomassa ja ne on huomioitu jokaisen kauden jälkeen toteutetussa kehityspajassa. Samoin ohjaajat ovat kirjanneet havaintojaan sail training -purjehduksilta.

## 5.2. Arviointi

### 5.2.1. Keskeiset tulokset

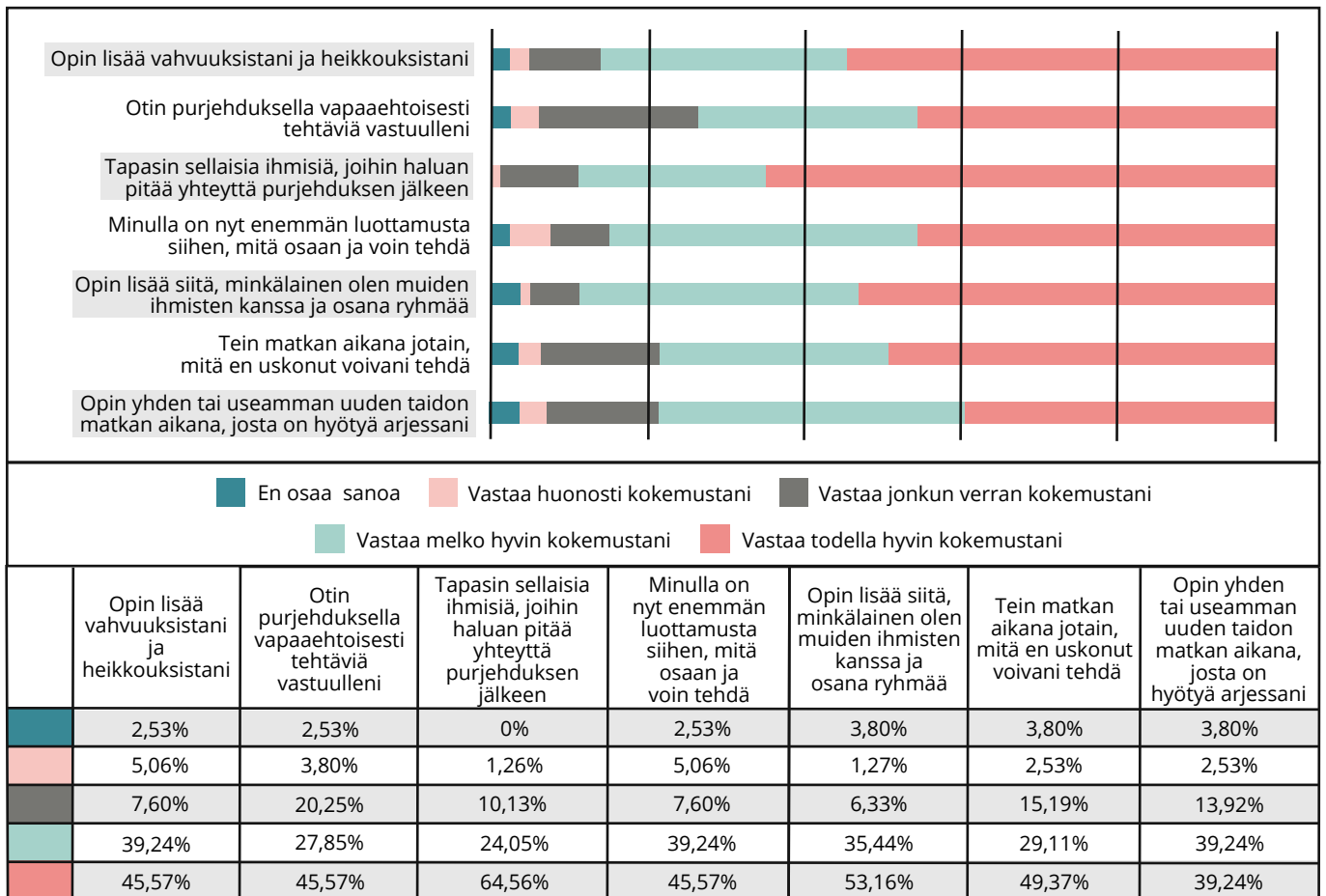
Hankkeessa on luotu sosiaalista osallisuutta tukeva yhteisö, missä yhteisöllisyys on luonut edellytyksiä osallisuudelle, onnistumisen kokemuksille sekä osallistujien itsetunnon vahvistumiselle. Turvallinen yhteisö on edesauttanut sitä, että nuoret siirtyvät hankkeen aikana elämässään eteenpäin kouluun ja työelämään.

Meriheimo on tarjonnut nuorille pitkäkestoisen ja heille sopivan, riittävän väljän mallin oman toimijuuden rakentumiselle. Meriheimoyhteisö on luonut puitteet vertaisuudelle, jossa monen nuoren omat kyvykkyyden kokemukset ovat päässeet konkretisoitumaan. Hankkeessa mukana olleet nuoret ovat saaneet tarvelähtöisesti neuvoja omaan arkeen ja elämäntilanteeseen liittyviin kysymyksiin matalalla kynnyksellä, tutuilta ohjaajilta.

Merivalmennukset kasvattavat itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta.

Lähes kaikilla hankkeeseen mukaan tulleista nuorista on taustallaan eriasteista mielenterveysongelmaa: masennusta, uupumusta, ahdistuneisuutta ja muita mielenterveyden häiriöitä. Yleisesti ottaen he suhtautuvat negatiivisesti itseensä ja ovat epävarmoja omasta osaamisestaan ja jaksamisestaan. Jo yhdenkin meriheimopurjehduksen aikana käsitys itsestä on saattanut muuttua positiivisemmaksi

## Mitä purjehdusten anti oli sinulle?



ja purjehdus on voinut saada unelmoi-  
maan ja kuvittelemaan omaa tulevai-  
suuttaan, mitä se voikaan pitää sisäl-  
lään.

Heti merivalmennuksen jälkeen osal-  
listajat arvioivat omaa kokemustaan  
kyselyn muodossa. Noin puolet vastaa-  
jista oli täysin sitä mieltä, että teki pur-  
jehduksen aikana jotain, mitä ei usko-  
nut voivansa tehdä, oppi lisää omista  
vahvuuksistaan ja heikkouksistaan ja  
että hänellä on nyt enemmän luotta-  
musta siihen, mitä osaa ja voi tehdä.

Hanna Skogström Helsingin yliopis-  
tosta tutki sosiaalityön gradussaan  
sosiaalisen osallisuuden merkityksiä  
Meriheimohankkeeseen osallistunei-  
den nuorten keskuudessa. Hän toteaa  
työssään, että purjehduksille osallis-  
tumisen jälkeen koetaan kovaa halua

muuttaa asioita omassa elämässään.  
Muutoshalu johtuu osittain siitä, että  
purjehduksilla koetut onnistumisen  
tunteet lisäävät luottamusta itseen,  
voimaannuttaa ja tuovat esiin osal-  
listujan piilossa olevan potentiaalin.  
Oman potentiaalin löytymistä edesaut-  
taa myös vahva yhteisöllisyys ja hyväk-  
syvä ilmapiiri, joka Meriheimossa on.

Reilu puoli vuotta merivalmennuksen  
jälkeen sen vaikutukset olit edelleen  
näkyvissä. Seurantakyselyyn vastaa-  
jista 60% oli täysin sitä mieltä, että  
purjehduksen myötä itseluottamus oli  
parantunut ja 80% koki, että purjeh-  
duksella oli ollut positiivista vaikutusta  
hyvinvointiin.

Eräs seurantakyselyyn vastannut nuori  
kuvaa purjehdusta itsensä kehittämi-

sen ja itsetutkiskelun paikkana esimerkiksi seuraavasti:

*“Oli iso haaste sosiaalisesti olla viikko niin pienessä tilassa niin monen ihmisen kanssa, koska olen introvertti ja viime vuosina olen tarvinnut paljon enemmän omaa aikaa ja tilaa palautumiseen. Oli upeaa huomata, että selvisin siitä, ja tuli pystyvämpi olo ottaa ns. tuntemattomia haasteita vastaan. Se oli elämäni ensimmäinen purjehdus ja ihan mieletön kokemus. -- Tuli todella toiveikas olo, että elämällä on vielä paljon annettavaa ja sai tauon normaalin arjen harmaudesta. Siellä sai olla oma itsensä, ja tehdä omien voimavarojen mukaan, eikä tarvinnut esittää reippaampaa, rohkeampaa tai jaksavampaa mitä oikeasti on, koska ilmapiiri oli ymmärtäväinen ja hyväksyvä, eikä jäykkä, virallinen tai autoritäärinen. Tuli olo, että olen tasavertainen muiden kanssa tiedossa olevista sairauksistani huolimatta, eikä niitä tarvinnut piilotella ja toisaalta ei myöskään korostaa, koska purjehduksilla oli iloinen tekemisen meininki. Koin tulleen kuulluksi ja kohdelluksi ihmisenä.”*

Joillekin purjehdus on tarjonnut myös keinon lisätä omia voimavarojaan:

*“Olen ollut uupunut ja saatan kuormittua ja ahdistua arjen parissa. Purjehdus vapauttaa ja saa arjen raskaat asiat tuntumaan pienemmiltä.”*

*“Olen ollut viime vuosina hyvin vaikeissa elämäntilanteissa. Minusta tuntuu, että purjehdus vapautti minut hetkeksi omasta tilanteestani ja arjen huolista ja pääsin jälleen yhteyteen itseni kanssa. Meren lähellä uskalsin tuntea ja olla itsessäni täysin. Se oli erittäin parantava kokemus. Tuntui, että purjehduksien jälkeen olin kokonaisempi ja tunteeni ja ajatukseni olivat selkeämpiä. Minusta tuntui, että Helenalla keskellä merta olin*

*turvassa ja irti huolistani, ja koin ensimmäistä kertaa vuosiin, että minulla on syy elää ja minulla oli hyvä olla kehossani.”*

## Merivalmennukset luovat yhteisöllisyyttä ja ympärivuotinen ryhmätoiminta ylläpitää sitä

Hankkeeseen mukaan tulleita nuoria yhdistää se, että he ovat kaikki muutostavaiheessa elämässään ja haluavat muutosta elämäänsä. Toisille se konkretisoituu opintoihin tai työelämään suuntaamisena, toisille esimerkiksi vanhan, päihteitä käyttävän kaveripiirin pois jäämisellä. Heti purjehduksen jälkeen melkein 90% vastaajista on vähintään osittain sitä mieltä, että on tavannut sellaisia ihmisiä, joihin haluaa pitää yhteyttä purjehduksen jälkeen. Seurantakyselyssä noin puoli vuotta myöhemmin noin 80% vastaajista oli vähintään jossain muodossa pitänyt yhteyttä purjehduksilta saatuihin kavereihin. Parhaimmillaan kaveripiiri voi siis laajeta ja rakentua merivalmennuksen myötä. Seurantakyselyn aikaan 75% vastaajista koki olevansa osa Meriheimoa.

Yhteisöllisyyden rakentumiseen viittaa seurantakyselyyn vastanneiden nuorten näkemys purjehduksen merkityksestä. Eniten nuoret mainitsevat sosiaalisen piirin laajentumiseen ja yksinäisyyden vähentymiseen liittyviä asioita:

*“Porukka ja meininki on yksi parhaista asioista, jota elämäni on toistaiseksi tullut.”*

*“Hurja elämän käänös, antoi uskoa itseeni, voimia parantaa ja muuttaa asioi-*

*ta. Sain kovan ja hyvän kokemuksen, joka tukee ja auttaa minua vielä pitkään elämäntilanteissa. Myös sain hyviä ihmisiä elämään, joista tuli ystäviä.”*

Seurantakyselyyn vastanneet nuoret kuvaavat Meriheimon talvitoiminnan merkitystä vahvasti sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja niiden luomisen paikkana. Osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen merkitys nousee vastauksissa myös.

*“[Talvitoiminnan] merkitys on, että näen ystäviäni tapahtumissa ja tapahtumissa voi harjoittaa sosialisointia. Myös koen, että voin kehittää muiden sosiaalisia taitoja.”*

*“-- Näkee vanhoja tuttuja ja tutustuu uusiin ihmisiin. Saa tunteen, että on osa jotain yhteisöä ja kuuluu johonkin.”*

*“Sellainen, et pysyy kiinnostus yllä purjehdukseen ja siihen porukaan. Tulee aktiivinen ja osallinen olo.”*

Talvitoiminta on merkinnyt monille myös mielekästä tekemistä arjen vastapainoksi ja uuden oppimisen mahdollisuuksia yhdessä muiden kanssa.

*“Minulle meriheimon talvitoiminta on ollut tärkeätä, se on auttanut tsemppaamaan koulussa, kun tietää, että on tulossa joku meriheimo-ohjelma mitä odotan innolla, että pääse näkemään tuttuja ihmisiä ja tekemään kivoja juttuja yhdessä.”*

*“On ollut todella upeaa, että on päässyt kaikkiin juttuihin mukaan. Olen kokenut tärkeäksi, koska en olisi muuten muiden nuorten aikuisten kanssa tekemisissä (koulussa /töissä) Saanut siis uusia kavereita. Oppinut projektityöskentelyä*

*vertsijutuissa. Saanut toteuttaa samalla omia ideoita.”*

## Meriheimotoiminta tukee nuoren elämäntilannetta.

Vertailtaessa nuorten kuvaamia elämäntilanteita hankkeeseen tullessa ja seurantakyselyn aikaan vähintään puoli vuotta merivalmennuksen jälkeen, näkyy ryhmätasolla positiivista muutosta. Esimerkiksi opiskelijoiden ja työssä käyvien osuus kasvaa ja työttömien ja kuntoutujien määrä vähenee. Tähän muutokseen on varmasti monia syitä. Valtaosa nuorista tulee palvelujen piiristä mukaan hankkeeseen ja saa usein muutakin tukea arkeensa. Merkitys, jonka nuoret itse liittävät muutoksessa Meriheimotoimintaan, on tulevaisuuden usko ja kasvanut usko itseensä. Meriheimosta on löydetty kannattelevaa elementtiä elämän muutoksissa.

Vaikka Meriheimotoiminnassa mukana olleet nuoret etenevät elämässään ja siirtyvät esimerkiksi opintojen tai töiden pariin, ei muutos ole aina ja välttämättä lineaarista muutosta parempaan: elämäntilanteet saattavat muuttua nopeastikin ihan kumpaan suuntaan tahansa. Meriheimon nuoret ovat nostaneet esiin tarpeen jatkuvuudelle: että olisi joku taho tai yhteisö, joka ei muutu tai häviä, vaikka omat elämäntilanteet saattavat heitellä. Pitkäaikaiselle, ei-aikarajoitteiselle, tälle kohderyhmälle suunnatulle toiminnalle on havaittu selkeä tarve.

## Arjenhallinnan malli ja asunnottomuuden ennaltaehkäisy

Kota ry:n luoman arjenhallinnan mallia mukaillen (Kivelä yms. 2010) Meriheimon ryhmätoiminnan lähtökohtana on luoda monimuotoisesti (fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista) turvallinen tila. Tämä tila on metafora hyvästä elämästä ja turvallisuudesta, ”kodista”. Omaksi ja turvalliseksi koettu tila mahdollistaa yksilön itsetunnon kehittymisen. Tilaksi voi käsittää henkilökohtaisen ja fyysisen, kodin perinteistä määritelmää vastaavan tilan mutta myös ryhmän yhteisen olemisen ja toiminnan keskuksen.

Meriheimolaisten haastatteluissa ja keskusteluissa toistui usein kotiin viittaavat ilmaukset: kuunari Helenalle tulemistakin joku luonnehti ”kuin kotiin

tulisi”, puhuttiin ryhmästä ”seikkailuperheenä” ja ylipäätään huomioidaan siitä, että Meriheimossa ”saa olla oma itsensä”.

Henni Rajala Jyväskylän yliopistosta teki gradun arjenhallintataitojen kehittymisestä Meriheimohankkeeseen osallistumisen aikana ja käytti Kota ry:n arjenhallinnan mallia jäsentämään sitä, mitä meriheimotoiminta tuottaa arjenhallintataitojen ja asunnottomuuden ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Mallissa arjenhallinta on jaettu neljään osa-alueeseen, joiden alla on eritelty siihen liittyviä teemoja. Fyysinen koti pitää sisällään oman reviirin, tilan ja sen tilan haltuun ottamista omin merkein, sisustamalla tai muuten. Kodin ylläpidon alle menee rutiinien hallintaan liittyviä teemoja: itsestä huolehtiminen, aikataulujen hallinta, kyky hoitaa omia asioita. Kodin vuorovaikutukseen liittyy suhteet, niiden luominen ja ylläpito. Sisäiseen kotiin taas merkitys-

## Arjenhallinnan malli



Lähde: Kota ry

ten hallinta: mihin kuuluu tai ei kuulu, missä kokee sitä turvaa, minkälaisena toimijana näkee itsensä.

Hankkeeseen mukaan tulevien nuorten haasteet liittyvät tyypillisesti sisäisen kodin, kodin ylläpidon ja vuorovaikutuksen teemoihin. Useimmilla fyysisen kodin teemat ovat jokseenkin kunnossa. Nuorten vastauksissa Meriheimotoiminnan merkityksestä painottuu haastavien osa-alueiden kehittyminen omassa arjessa: toiminnassa

opitaan uusia taitoja, saadaan rytmiä arkeen, löydetään kavereita, avautuu uusia näkymiä omaan tulevaisuuteen, löydetään yhteisö, johon tunnetaan kuuluvan.

Asunnottomuuden ennaltaehkäisy näkökulmasta sisäisen kodin, kodin vuorovaikutuksen ja kodin ylläpidon teemat ovat merkityksellisiä. Jos on ne ovat riittävän hyvin kunnossa, myös fyysisen kodin säilyttäminen on todennäköisempää.



*“Visbyn satamassa se ensimmäinen hetki kun Helena oli laiturissa kiinni, kansi oli saatu siivottua ja koko miehistö kokoontunut kipparin kokousta varten sitloodaan. Pystyi pysähtyä katsomaan ympärilleen, haistella mereltä puhaltavia tuulia ja kaupungin ilmaa tietäen, että on vapaa. Sitä hetkeä en unohda koskaan.” -Aki*

## 5.2.2. Tehdyt opinnäytetyöt

Meriheimohankkeesta on tehty kolme opinnäytetyötä. Opinnäytetyöt on esitelty tiiviisti alla.

Hanna Skogström tutki sosiaalityön pro gradussaan (2019) sosiaalisen osallisuuden merkityksiä Meriheimohankkeessa laadullisen tapaus-tutkimuksen keinoin. Aineisto koostui kysely-, havainnointi-, ja haastatteluaineistoista. Sisällönanalyysin perusteella sosiaalisen osallisuuden merkityksistä muodostuu viisi eri teemaa: halu muutokseen, onnistumisen kokemukset, yhteisöllisyys, koulutus ja työllistyminen sekä uudet ystävät ja harrastukset. Skogströmin mukaan purjehduksille osallistuminen lisää osallistujien halukkuutta muuttaa omaa elämäntilannettaan. Onnistumisen kokemusten kautta usko itseen vahvistuu ja yhteisöllisyys koetaan vahvana purjehduksella. Kaiken tämän edellä mainitun kautta halu kouluttautua ja työllistyä merkityksellistyy. Uudet ystävät ja harrastukset nähdään positiivisena lisänä purjehduskokemukselle.

Henni Rajala tutki yhteiskuntapolitiikan pro gradussaan (2020) arjenhallintataitojen kehittymistä purjehdusten aikana. Aineisto koostui neljästä hankkeen aikana kerätystä kyselyaineistosta. Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että arjenhallintataitojen voidaan nähdä kehittyneen Meriheimopurjehduksilla. Purjehdusten ja talvitoiminnan myötä nuoret saivat uusia ystäviä, mielekästä tekemistä ja jatkuvuutta ihmissuhteisiin ja elämään. Lisäksi useat nuoret kokivat voimaantumisen kokemuksia. Tuloksissa korostui etenkin Meriheimoyhteisön vaikutus. Purjehdukset ovat tarjonneet nuorille

turvallisen, hyväksyvän ja kannustavan ympäristön, jossa mahdollistui rakentavien vuorovaikutussuhteiden ja -taitojen kehittyminen. Rajalan mukaan purjehduksilla on ollut suuri merkitys ja positiivinen vaikutus nuorten elämään arjenhallinnan näkökulmasta tarkasteltuna.

Koskela & Korpela selvittivät sosionoman amk-opinnäytetyössään (2019) nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimopurjehduksella. Opinnäytetyön tarkoituksena oli teemahaastatteluiden avulla selvittää, millä tavoin Meriheimopurjehdus tukee osallistujien osallisuuden kokemuksia ja luoda kuvaa osallistujien osallisuutta tukevista kokemuksista. Haastattelujen teemat olivat sosiaalinen verkosto, työelämävalmiudet, mielekäs tekeminen sekä itsetunto ja itseluottamus. Haastatellut kuvasivat osallisuutta tukevia kokemuksiaan Meriheimopurjehduksella laajasti. Niistä oli havaittavissa selviä merkkejä siitä, että Meriheimotoiminta on osallisuuden kokemuksia tukevaa, syrjäytymistä ehkäisevää ja itseluottamusta kohottavaa toimintaa.

## 5.2.3. Yhteenveto ja kehitettävää

Tässä dokumentissa on kuvattu, minkälaiset tavoitteet hankkeella on ollut, kenelle se on kohdistettu, millä ehdoin, työtä ohjaavin periaattein ja menetelmin toimintaa on tehty ja minkälaisia tuloksia on saatu aikaan.

Nuorten palautteiden perusteella Meriheimon kaltaisella, vapaaehtoisuuteen perustuvalla, vahvasti osallistavalla ja seikkailullisella ryhmätoiminnalla on parhaimmillaan positiivisia vaikutuksia osallistujien itsetuntoon,

pystyvyyden tunteeseen, sosiaalisiin suhteisiin ja koettuun hyvinvointiin. Positiivinen vaikutus ilmenee vahvistuneena tulevaisuuden uskona, kasvaneina voimavaroina tarttua oman arjen haasteisiin tai jaksaa omassa arjessa sekä laajentuneena kaveripiirinä. Yksilötasolla positiiviset vaikutukset voivat heijastua arkeen moninaisesti: esimerkiksi rohkeutena hakea koulutukseen, keskeytyneiden opintojen jatkamisena tai jatkamalla purjehdusharrastusta omaehtoisesti.

Sail training -purjehdukset luovat yhteisöllisyyttä ja tarjoavat autenttisen ympäristön opetella tehokkaasti arjenhallinnan -ja tiimityöskentelyn taitoja. Ryhmä, joka koostuu eri ikäisistä ja -taustaisista nuorista, luo erinomaiset mahdollisuudet vertaisoppimiselle ja vähentää sosiaalista stigmaa, jota monet haastavia elämäntilanteita läpikäyneet nuoret kantavat.

Hankkeessa on havaittu, että seikkailullisesta ryhmätoiminnasta kertyneen osaamisen hyödyntäminen opinnoissa tai työelämään hakeutumisessa on tehtävä selkeämmäksi ja tiivistettävä kytköstä opintoihin ja työllistymiseen johtaviin polkuihin. Tähän on monia mahdollisuuksia, joita tämän hankkeen aikana ei ole ehditty hyödyntää. Lisäksi sail training -menetelmä on heikosti tunnettu Suomessa ja purjehdukseen liitetään yleisesti kulttuurista stigmaa: lajia pidetään toisaalta sekä erittäin haastavana, toisaalta pelkkänä virkistystoimintana ja kalliina tapana tehdä töitä nuorten kanssa. Näitä ennakkoluuloja olisi oikaistava, jotta sail training voitaisiin nähdä laajemmin potentiaalisena menetelmänä vahvistaa nuorten työelämävalmiuksia ja arjenhallintataitoja.



# Lähteet

**Aaltonen Sanna, Berg Päivi, Ikäheimo Salla 2015.** Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja. Verkkojulkaisuja 84.

**Arnett, Jeffrey Jensen 2000.** Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. American psychologist 05/2000.

**Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010.** Arki hallintaan - Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Kota – lasten ja nuorten hyvinvointi ry.

**Kolb, D. A. 1984.** Experimental learning: Experience as a source of learning and development. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

**Koskela, Mikko ja Korpela, Ella 2019.** Nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimo – Nuorten oma väylä! – purjehduksella. Opinnäytetyö, Laurea ammattikorkeakoulu.

**Marttunen, Mauri & Haravuori, Henna 2015.** Nuorison tilanne: miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? Työpaperi 20/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

**McCullough, K et al 2010.** Sail training as education: more than mere adventure. Oxford review of education 1-16, iFirst Article.

**OKM/TEM/STM 2019.** Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin.

**Rajala, Henni 2020.** Nuorten aikuisten arjenhallintataitojen kehittyminen Meriheimohankkeen purjehduksilla. Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

**Rissanen P, Puumalainen J. 2016.** KOKEMUKSEN KAUTTA OSAAMISEEN: VAPAAEHTOISUUS, VERTAISUUS JA KOKEMUSASIAN TUNTIJUUS, Kuntoutus-lehti 1/2016

**Sail Training International, nettisivut.** Viitattu 16.11.2020.

**Schijf, M et al, 2017. Sail Training – a systematic review.** Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership. 09/2017.

**Seikkailukasvatusverkoston nettisivut.** Viitattu 3.12.2020.

**Shemeikka R, Rinne H, Saares A 2015.** Nuorten aikuisten sosiaaliset verkostot, yksinäisyys ja osallistuminen: sosiaalisen toimintakyvyn väestöryhmittäiset erot ATH-aineiston perusteella. Työpaperi 25/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

**Skogström, Hanna 2019.** Tapaustutkimus sosiaalisen osallisuuden merkityksistä seikkailupurjehduksia järjestävässä Meriheimo-hankkeessa. Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto.

**Sutela, Elina yms. 2016.** Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 5/2016.

**Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, nettisivut.** Luettu 16.11.2020.