

Elämää muuttavia kohtaamisia – omaehtoinen kansalaistoiminta nuorten tukena

Selvitys Helsingin Diakonissalaitoksen
Amigo-mentoritoiminnan
pitkäkestoisista vaikutuksista

*”Parasta Amigossa oli varmaan se, et sain
mentorista elinikäisen ystävän. Me pidetään
vieläkin mun mentorin kanssa yhteyttä. Mulla
mieliala parani ja itsetunto ja kaikki tämmönen.”*

Suvi Ervamaa



HELSINGIN
DIAKONISSALAITOS

Sisällys

Esipuhe	3
Tiivistelmä	4
1 Johdanto	5
Amigo-mentoritoiminnan taustaa	5
Syrjäytyminen ulkopuolisuutena sosiaalisista suhteista	6
Yksinäisyyden terveysvaikutukset	7
2 Aineisto ja menetelmät	7
3 Nuorten lähtötilanne ja mentoroinnin tavoitteet	8
Haastateltujen nuorten ikä-, sukupuoli ja koulutusjakauma	8
Miten nuoret olivat ohjautuneet Amigoon?	9
Mentorointiin hakeutumisen syyt	9
Nuorten tukiverkostot	9
Mentorin kanssa asetetut tavoitteet	9
Millaisia ominaisuuksia nuoret arvostavat mentorissa?	10
4 Mentori: esikuva, ystävä, tukija	10
Yhteistä tekemistä	10
Pitkäjänteisyys ja luottamuksen kehittyminen	10
Haastavat tilanteet mentorointisuhteissa	11
5 Mentoroinnin vaikutukset eri elämänalueille	12
Yksinäisyyden tunteen väheneminen ja sosiaalinen rohkaistuminen	12
Mieliala ja muu mielen hyvinvointi	13
Omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet	14
Itseluottamus ja uskallus kokeilla uusia asioita	14
Vastauksia kysymyksiin	14
Työelämä	15
Opiskelu	15
Tunne osallisuudesta yhteiskuntaan	16
Asuminen, talous ja viranomaisten kanssa asiointi	16
Kaupunkitilassa liikkuminen	16
Harrastaminen	16
Fyysinen terveys ja päihteiden käyttö	17
6 Vaikutusten kohdistuminen ja voimakkuus mentorivuoden aikana ja pitkäkestoisesti	17
7 Lopuksi: mentorointi tukee nuorten sosiaalista ja yhteiskunnallista osallisuutta	21
Lähteet	22
Liitteet	23
Liite 1. Haastattelukysymykset	

Vapaaehtoisuuden voima

Vaikeassa tilanteessa oleville nuorille suunnattu Amigo-mentorointi on Helsingin Diakonissalaitoksen kansalaistoiminnan vanhimpia ja vakiintuneimpia malleja. Amigo sai alkunsa 2010-luvun taitteessa, kun Suomessa toden teolla havahduttiin uuteen ilmiöön: iso joukko peruskoulun päättäneitä nuoria jäi joka vuosi eri syistä hankalaan limboon, ilman jatkokoulutus-, harjoittelu- tai työpaikkaa. Yhä pidemmäksi venyvä pudokkuus ja toimettomuus alkoi tuottaa erilaisten ongelmien kasaantumista.

Diakonissalaitos vastasi tähän tarpeeseen rakentamalla pääkaupunkiseudun nuorille räätälöityjen integroitujen palveluiden yhden luokun mallin, joka sai nimekseen Vamos-palvelut. Vamoksen luottamukseen perustuvassa työotteessa nuoret alkoivat tuoda esille arjen asioita, joihin etsittiin ratkaisuja yhdenvertaisesta vuorovaikutuksesta ja yhteisöllisyydestä. Olisiko kansalaistoiminnalla mahdollista tuottaa palveluiden rinnalle sellaista yhteistä vapaamuotoista tekemistä, jolla nuorten yksinäisyys ja pahoinvointi lievittyisi? Näistä ajatuksista syntyi Amigo-mentorimalli.

Erilaisten ammattilaisten tuki on Amigon nuorten elämän eri vaiheissa äärimmäisen tärkeää. Moni nuori kaipaa kuitenkin vapaa-ajallaan seuraa – ihmistä jonka kanssa rohkenee käymään uusissa paikoissa, ihmistä jonka kanssa jutella, syytä poistua välillä kotoa. Jokainen meistä tarvitsee toisia ihmisiä. Amigo-toiminnassa näkyy, että nuorille on monesti erityisen merkityksellistä se, että heidän rinnallaan kulkee joku vapaaehtoisesti.

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistoiminnan vaikutukset näyttävät perustuvan kokemukseen siitä, että toinen auttoi minua, koska niin halusi eikä koska hänen oli pakko, tai koska se kuului hänen työhönsä. Keskeistä on myös, että kohtaamisissa ei ole samanlaisia tuttuja rooleja tai hierarkiaa kuin ammatillis- tai asiantuntijakohtaamisissa, vaan lähtökohtaisesti ihmisten välistä tasa-arvoista vuorovaikutusta. Vapaaehtoistoiminnassa suhde ei yleensä keskity tavoitteisiin tai ongelmiin, vaan usein itseohjautuviin yksilöllisiin ja inhimillisiin tarpeisiin.¹ Amigossakin lähtökohtana on nuoren ja mentorin yhdessä luoma tasavertainen ja vastavuoroinen suhde.

Mentoritoiminnassa yhteen saatetaan usein kaksi ihmistä hyvin erilaisista elämäntilanteista. Nuoren ja mentorin elämämpiirit ovat monesti niin erilaisia, että ilman mentoriohjelmaa he eivät olisi todennäköisesti koskaan tavanneet. Mentorien ja nuorten kertoman mukaan erilaiseen ihmiseen tutustuminen avartaa omia näkemyksiä, maailmankuvaa ja avaa silmiä toisenlaisille todellisuuksille. Seurauksena on parhaimmillaan elämää muuttavia kohtaamisia.

Helsingissä 13.4.2018

Tuuli Shinyella
koordinaattori, Amigo-mentorointi

1 Grönlund, Henrietta; Seppänen, Anna Martta & Pessi, Anne Birgitta (2017): Vapaaehtoistoiminta töissä – myötätuntoa, merkityksellisyyttä ja tulosta. Teoksessa Pessi, Martela & Paakkanen (toim.): Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä, PS-kustannus, 204–224.

Tiivistelmä

Tässä selvityksessä tarkastellaan Helsingin Diakonissalaitoksen (HDL) Amigo-mentoritoiminnan pitkäkestoisia vaikutuksia siihen osallistuneiden nuorten elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Amigo tarjoaa 16–29-vuotiaille vaikeissa elämäntilanteissa oleville nuorille vapaaehtoisen mentorin, jota nuori tapaa vähintään vuoden ajan noin kaksi kertaa kuukaudessa.

Selvityksen aineisto koostuu viidentoista Amigoon vuosina 2015–2016 osallistuneen nuoren haastattelusta. Haastatteluissa nuoret arvioivat Amigo-toiminnan vaikutusten koettua voimakkuutta 22:lla eri elämäntilanteella. Vaikutuksia arvioitiin jokaisen elämäntilanteen kohdalla kahdella aikatasolla: mentorivuoden aikana ja haastatteluhetkellä, jolloin mentoroinnin päättymisestä oli kulunut 1–2 vuotta.

Nuoret kokivat mentoroinnin vaikuttaneen sekä mentorivuoden aikana että pitkäkestoisesti useille eri alueille: mielialaan ja mielen hyvinvointiin, yksinäisyyden tunteen vähenemiseen, itseluottamukseen, vastauksien saamiseen sekä omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytämiseen. Kysyttäessä pitkäkestoisia vaikutuksia mentoroinnin päättymisen jälkeen nousi esiin lisäksi elämäntilanteita, jotka eivät olleet korostuneet vielä mentorivuoden aikana. Näitä olivat opiskelu, työelämä, tulevaisuudenusko ja uskallus kokeilla uusia asioita.

Vaikutusten koettu voimakkuus varsinaisen mentorivuoden aikana oli yleisesti ottaen suurempi kuin pitkäkestoisten vaikutusten voimakkuus. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki haastatellut nuoret kuitenkin kokivat, että mentoroinnilla oli ollut heidän elämänsä pitkäkestoisia vaikutuksia. Noin puolet selvitykseen haastatelluista nuorista oli jatkanut yhteydenpitoa mentorin kanssa varsinaisen mentorivuoden jälkeenkin. Monet kokivat saaneensa mentorista ystävän. Tätä voidaan pitää yhtenä mentoroinnin keskeisistä pitkäkestoisista vaikutuksista.

Huomionarvoista mentoroinnin vaikutuksissa on myös niiden monipuolisuus. Koettuja vaikutuksia ilmeni mentorivuoden aikana keskimäärin yhdellätoista elämäntilanteella ja pitkäkestoisesti keskimäärin yhdeksällä elämäntilanteella. Lukuja selittää osin kysyttyjen alueiden sisällöllinen päällekkäisyys: monet niistä liittyvät psyykkiseen hyvinvointiin. Siitä huolimatta voidaan todeta mentoroinnin vaikuttaneen melko monipuolisesti eri elämäntilanteille.

Selvityksen tulokset osoittavat, että monien nuorten kohdalla Amigo-toiminta vähentää sosiaalista ulkopuolisuutta ja vahvistaa psyykkistä hyvinvointia. Tämän kerrannaisvaikutuksena nuorten osallisuus ja toimijuus myös koulutuksessa ja työelämässä alkavat usein ajan kuluessa vahvistua.



1.

Johdanto

Amigo on Helsingin Diakonissalaitoksen kansalaistoimintaa, joka tarjoaa 16–29-vuotiaille eri tavoin vaikeissa tilanteissa oleville nuorille valmennetun vapaaehtoisen mentorin. Nuori ja mentori tapaavat toisiaan vähintään vuoden ajan noin kahden viikon välein. Tässä selvityksessä arvioidaan Amigo-toiminnan vaikutuksia siihen osallistuneiden nuorten elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Fokus on erityisesti toiminnan pitkäkestoisissa vaikutuksissa: Miltä Amigo-mentorointiin osallistuneiden nuorten elämä näyttää 1–2 vuotta aktiivisen mentorointivaiheen jälkeen? Mitä he kokevat mentoroinnista jääneen käteen? Mille elämäalueille vaikutukset kohdistuvat ja millaisia ne ovat?

Vaikutuksia ja vaikuttavuutta voidaan arvioida monin eri tavoin. Tässä selvityksessä huomio on koetuissa vaikutuksissa eli nuorten omassa arviossa siitä, miten mentorointi on muiden asioiden ohella vaikuttanut heidän elämänhallintaansa ja hyvinvointiinsa. Lisäksi huomioidaan mentoroinnin tavoitteiden osallistujälähtöisyys ja monimuotoisuus: eri mentoripareilla vaikuttava mentorointi voi tarkoittaa hyvinkin erilaisia asioita. Selvityksen aineisto koostuu viidentoista Amigoon osallistuneen nuoren haastattelusta.

Amigo-mentoritoiminnan taustaa

Amigo-mentorointi tarjoaa nuorille mahdollisuuden osallistua kansalaistoimintaan, jossa turvallinen aikuinen toimii nuoren mentorina. Toiminnan tavoitteena on, että nuoren yksinäisyys lievittyy, itseluottamus kasvaa, sosiaaliset taidot kehittyvät, elämänhallinta paranee ja tulevaisuudensuunnitelmat selkiytyvät. Amigoon osallistuvien nuorten elämäntilanteet ovat haastavia. Yleisimpiä ongelmia ovat yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys, masennus ja muut mielenterveyden haasteet, opiskelu- tai työpaikan puuttuminen sekä elämänhallinnan ongelmat. Amigossa mentoroinnin fokus ei kuitenkaan ole ensisijaisesti opiskelu- tai työpaikan löytämisessä, ellei nuori itse sitä erityisesti toivo. Sen sijaan mentoroinnin tavoitteet määrittyvät yksilöllisesti nuoren tarpeista käsin.

Nuorten mentorointi on ollut käynnissä Helsingin Diakonissalaitoksella vuodesta 2010 alkaen. Toimintamuoto kehitettiin vastaukseksi HDL:n kaksi vuotta aikaisemmin perustetussa Vamos-palvelukokonaisuuden asiakasnuorten parissa havaittuihin tarpeisiin: monilla Vamokseen hakeutuneilla oli vakavia elämänhallinnan haasteita, kuten läheisverkoston puuttumista, asunnottomuutta, kotiin eristäytymistä tai päihdeongelmia. Lisäksi monilta nuorilta puuttui turvallinen aikuinen, joka kuuntelisi ja tukisi heitä kokonaisvaltaisesti myös vapaa-ajalla. HDL päätti kehittää uuden kansalaistoiminnan mallin, joka vastaa näi-

hin tarpeisiin valmennettujen vapaaehtoisten ja toiminnan nuorelle tarjoaman osallisuuden kokemuksen voimin. Amigon perusajatus on, että kansalaistoiminnan ammatillaiset saattavat osapuolet yhteen, mutta mentoroinnin muoto riippuu osallistujista itsestään, eikä lopputulos ole tarkkaan määritetty tai ennustettavissa. Amigo-mentorointia pilotoitiin vuosina 2010–2011, ja varsinainen toiminta käynnistyi vuonna 2011 Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Vamos-palvelukokonaisuus on edelleen keskeinen nuoria Amigoon ohjaava taho. Muita ovat esimerkiksi oppilaitokset, tukiasumisyksiköt sekä sosiaalitoimen ja psykiatrisen sairaanhoidon palvelut. (Hakoköngäs & Päiviö 2014, 2–6, 11.) Toimintaa rahoittaa edelleen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

Mentorointivuosi käynnistyy nuoren, mentorin ja Amigon työntekijän tapaamisella, jonka jälkeen kaikilla on vielä mahdollisuus arvioida ”matchin” sopivuutta. Nuori ja mentor tapaavat toisiaan noin kaksi kertaa kuukaudessa. Vuoden puolivälissä Amigon työntekijä, nuori ja mentor tapaavat välikatsauksen merkeissä. Vuoden aikana järjestetään myös mentoreiden vertaistapaamisia sekä erilaisia nuorille ja mentoreille suunnattuja yhteisiä tapahtumia. Vuoden päätteeksi nuori, mentor ja Amigon työntekijä tapaavat ja arvioivat yhdessä, miten mentorointi on sujunut ja mitä eri osapuolet ovat siitä saaneet.

Nuorten ja mentorien kokemuksia Amigo-toiminnasta on selvitetty Amigon toimintavuosia 2011–2013 kuvaavassa raportissa sekä opinnäytetöissä (Holopainen 2015; Kiis-

ki 2017; Tolvanen & Aalto 2015). Toiminta on kuitenkin näiden selvitysten jälkeen kehittynyt eteenpäin. Amigoon on osallistunut yhteensä yli 400 mentorointiparia, joista osalla aktiivisen toimintavaiheen päättymisestä on jo muutamia vuosia.

Syrjäytyminen ulkopuolisuutena sosiaalisista suhteista

Me-säätiön laskelman mukaan työelämästä ja opinnoista syrjäytyneiden määrä on Suomessa kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana noin 15 000 nuorella. Nyt näitä nuoria on noin 69 000. (Pyykkönen 2017.) Tässä joukossa ylliedustettuina ovat nuoret miehet, maahanmuuttajat, huostaanotetut nuoret sekä nuoret, joilta puuttuu toisen asteen koulutus (Myrskylä 2012).

Valtiontalouden tarkastusviraston (Toimintatarkastuskertomus 146/2007, 17) mukaan nuoren pysyvän syrjäytymisen kustannukset yhteiskunnalle ovat noin miljoona euroa. Nämä kustannukset koostuvat muun muassa saamatta jääneistä verotuloista ja toimeentulon tuista. Lisäksi huono-osaisuus lisää erilaisten korjaavien palvelujen käytön kustannuksia. (Hilli et al. 2017, 663.) Useissa tutkimuksissa onkin todettu syrjäytymistä ennaltaehkäisevien palvelujen paitsi vähentävän inhimillistä kärsimystä, olevan myös kansantaloudellisesti kannattava investointi. Pitkäkestoisen syrjäytymisen kustannukset ovat aina suu-



remmat kuin ennaltaehkäisyn vaatimat panostukset. (Sipilä & Österbacka 2013; Valtiontalouden tarkastusviraston Toimintatarkastuskertomus, 113146/2007, 113.)

Syrjäytymistä koskevassa yhteiskunnallisessa keskustelussa syrjäytyminen näyttäytyy useimmiten ulkopuolisuutena opinnoista ja työelämästä. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että nuoret itse ymmärtävät syrjäytymisen ennen muuta yksinäisyytenä, sosiaalisena ulkopuolisuutena ja kaverien puuttumisena (ks. esim. Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 122–123; Törrönen & Vornanen 2002, 37–38).

Amigon kohderyhmäksi on määritelty vaikeassa elämäntilanteessa olevat 16–29-vuotiaat nuoret. Toiminnan ensisijaisena fokuksena ei kuitenkaan ole työelämään tai koulutukseen integroituminen. Amigo tarjoaa kansalais-toiminnan mahdollistamaa kokemusta osallisuudesta ja yhdenvertaisesta vuorovaikutuksesta. Nuorten vastauksissa korostuu syrjäytyminen kokemuksena ulkopuolisuudesta sosiaalisissa suhteissa. Lähes kaikki Amigoon hakeutuvat nuoret kokevat olevansa yksinäisiä, ja useimmilla heistä on myös heikko itseluottamus sekä erilaisia mielen-terveyden ongelmia kuten masennusta ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Psykkisten ja sosiaalisten voimavarojen vahvistuminen on monien nuorten kohdalla edellytys muulle osallisuudelle, kuten koulutukseen ja työelämään hakeutumiselle. Amigoon osallistuvien nuorten keskuudessa tämä ilmiö näkyy selvästi.

Yksinäisyyden terveysvaikutukset

Noin viidennes suomalaisista lapsista ja nuorista kokee itsensä jossain vaiheessa yksinäiseksi (Junttila 2016a, 149; Junttila 2015, 63–65). Yksinäisyyden taustalla voi olla monenlaisia syitä, kuten erilaisuudesta johtuvaa syrjintää, koulukiusaamista, perheessä koettua kaltoinkohtelua tai tilannetekijöitä, kuten muutto uudelle paikkakunnalle. (Junttila 2015, 120–128.)

Yksinäisyys voi olla sosiaalista yksinäisyyttä eli ulkopuolisuutta vertaisryhmistä ja yhteisöistä tai emotionaalista yksinäisyyttä eli läheisen ihmissuhteen puuttumista. Emotionaalinen yksinäisyys on haitallisempaa ja useammin yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. Kumpikin muoto kuitenkin aiheuttaa pitkittyessään vaikeita psyykososiaalisia ongelmia. (Junttila 2016b, 55–56; Junttila 2015, 33–36.) Yksinäisyyden on todettu lisäävän merkittävästi esimerkiksi mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyttä. Yksinäisillä riski sairastua masennukseen on yksitoista-kertainen, pakko-oireisiin häiriöihin kymmenkertainen, laaja-alaisiin ahdistuneisuushäiriöihin ja psykoositiloihin kuusinkertainen ja paniikkihäiriöön viisinkertainen. (Junttila 2016a, 155–156, 348.)

Mielenterveyden ongelmat ja yksinäisyys myös muodostavat helposti toisiaan ruokkivan kehän. Tutkimusten

mukaan yksinäisyys aiheuttaa masennusta, ja masennus puolestaan lisää yksinäisyyttä. (Kauhanen 2016, 104.) Yksinäisyyden tuottaman henkisen paineen voimakkuutta kuvastaa Iso-Britanniassa tehdyssä 11–18-vuotiaiden koululaisten kiusaamiskokemuksia selvittävässä laajassa tutkimuksessa saatu tulos: nuoret pitivät ryhmästä ulos jättämisistä kaikkein pahimpana kiusaamisen muotona (Benton 2011).

Koettu yksinäisyys vaikuttaa monin tavoin myös fyysiseen terveyteen. Sen on todettu lisäävän sekä akuuttien että kroonisten sairauksien esiintyvyyttä sekä olevan yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksiin, muistisairauksiin, heikentyneeseen unenlaatuun sekä päihdeongelmiin. Yksinäisyys myös lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Kauhanen 2016, 103–106.) Vaikuttamalla koettuun yksinäisyyteen voimme samalla vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. (Saari 2016a, 11–12; Saari 2016b, 38.)

2.

Aineisto ja menetelmät

Selvitys toteutettiin Helsingin Diakonissalaitoksella marraskuun 2017 ja maaliskuun 2018 välisenä aikana. Aineisto koostuu viidentoista vuosina 2015–2016 Amigo-mentorointiin osallistuneen nuoren haastattelusta. Koska selvityksen tavoitteena oli saada tietoa mentoroinnin pitkäkestoisista vaikutuksista, haastatteluihin pyrittiin saamaan nuoria, joilla varsinaisen mentorivuoden päättymisestä oli haastatteluhetkellä kulunut 1–2 vuotta. Nuorille lähetettiin sähköpostitse selvitystä koskeva tiedote ja suostumuslomake. Haastateltavat rekrytoitiin sähköpostitse ja puhelimitse. Lähes kaikki vuonna 2016 mentorivuotensa päättäneet nuoret saivat haastattelupyynnön, ja 15 heistä suostui haastatteluun. He saivat haastatteluun osallistumisesta kiitokseksi elokuvaliput. Haastateltavien joukkoon ei osunut alle 18-vuotiaita, joilta olisi tarvittu huoltajan suostumus osallistumiseen.

On vaikeaa arvioida tarkasti, millä tavoin tiettyjen nuorten valikoituminen mukaan vaikutti selvityksen aineistoon. Selvää kuitenkin on, että maahanmuuttajataustaiset nuoret olivat aineistossa aliedustettuina. Syynä tähän on se, että harvat heistä suostuivat haastatteluun. Todennäköisesti myös kaikkein huonovointisimmat ja voimakkaista sosiaalisista peloista kärsivät nuoret valikoituivat haastatteluista pois, koska eivät jaksaneet tai uskaltaneet osallistua.



Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja (ks. Liite 1. Haastattelukysymykset).

Teemat olivat:

- Mentoroinnin tavoitteet, aktiviteetit ja suhde mentoriin
- Mentoroinnin vaikutukset eri elämänaalueilla mentoroinnin aikana ja 1–2 vuotta sen jälkeen
- Nuoren elämäntilanteen kehittyminen mentoroinnin aikana ja 1–2 vuotta sen jälkeen

Nuoret arvioivat Amigo-toiminnan vaikutusten voimakkuutta 22:lla eri elämänaalueella (teeman b. kysymykset, ks. liite 1. Haastattelukysymykset) sanallisesti sekä lisäksi asteikolla 0–5, jossa 0 = negatiivinen vaikutus, 1 = ei vaikutusta, 2 = vähäinen vaikutus, 3 = vaikutti jonkin verran, 4 = melko voimakas positiivinen vaikutus, 5 = erittäin voimakas positiivinen vaikutus. Vaikutuksia arvioitiin jokaisen elämänaalueen kohdalla kahdella aikatasolla: mentoroinnin aikana ja haastatteluhetkellä, jolloin mentoroinnin päättymisestä oli kulunut 1–2 vuotta.

Yksi nuorista oli saanut ensimmäisen epäonnistuneen mentorikokeilun jälkeen uuden mentorin, jota oli haastatteluhetkellä tavannut noin vuoden verran. Muista haastatelluista nuorista poiketen hänellä varsinaisesta mentorivuodesta ei ollut vielä ajallista etäisyyttä. Tästä syystä tämän vastaajan tiedot jätettiin pois joistakin määrällisistä tarkasteluista. Noin puolella nuorista yhteydenpito mentorin kanssa jatkui edelleen varsinaisen mentorivuoden

päättymisestä huolimatta. Näiden nuorten oli haastatteluissa ajoittain hankalaa pohtia mentoroinnin vaikutuksia kahdella eri aikaulottuvuudella. Usein he kokivat vaikutuksen joko säilyneen samanlaisena koko ajan tai heikentyneen hieman nyt, kun tapaamiset mentorin kanssa olivat satunnaisempia kuin aikaisemmin.

Haastattelut nauhoitettiin ja litterointiin. Selvityksen menetelmä oli laadullinen sisällönanalyysi. Haastattelusi- taattien perässä mainitut etunimet eivät ole haastateltujen nuorten oikeita nimiä. Numeerisen aineiston rooli selvityksessä on otoksen pienuuden vuoksi lähinnä laadullista analyysia tukeva.

3.

Nuorten lähtötilanne ja mentoroinnin tavoitteet

Haastateltujen nuorten ikä-, sukupuoli- ja koulutusjakauma

Nuorin vastaajista oli haastatteluhetkellä 22-vuotias, vanhin 32-vuotias. Haastateltujen nuorten iän keskiarvo oli 25 vuotta. Naisia oli mukana seitsemän, miehiä kahdeksan. Yhdeksän nuorista oli suorittanut tai suoritti parhaillaan

ammattillista tai amk-tasoista tutkintoa. Viisi kävi lukiota tai oli jo valmistunut ylioppilaaksi. Yhdellä opinnot olivat jääneet peruskouluun.

Miten nuoret olivat ohjautuneet Amigoon?

Lähes puolet (7) haastatelluista nuorista oli ohjautunut Amigoon HDL:n Vamos-toiminnan kautta. Neljän nuoren kohdalla ohjaava taho oli ollut muu sosiaali-, terveys- tai opetusalan ammattilainen. Kaksi nuorta oli kiinnostunut Amigosta ystäviensä suositusten ansiosta. Kahdelle mentorointia oli ehdottanut perheenjäsen tai sukulainen.

Mentorointiin hakeutumisen syyt

Lähes kaikilla ensisijainen syy mentoroinnin tarpeelle oli yksinäisyys ja tarve saada seuraa kodin ulkopuoliseen tekemiseen. Muutamat toivoivat myös tukea opiskeluun ja asioiden hoitamiseen, kuten talouden hallintaan ja työnhakuun. Noin puolella nuorista Amigoa edelsi osallistuminen Vamos-toimintaan. Nuoret kokivat olevansa vailla suuntaa ja mielekästä tekemistä. Monet toivat esiin erilaisia mielenterveyden ongelmia. Suurin osa kertoi elämänsä olevan ennen mentoroinnin alkua kotiin keskittynyttä ja varsin yksinäistä. Monet kokivat kotoa poistumisen vaikeaksi. Nuoret kuvasivat lähtötilannetta esimerkiksi näin:

Olin työtön, ei ollut opiskelupaikkaa, asuin yksin. Oisko Vamos ollut just loppumassa silloin. Oli masennusta.
"Eetu", 32

Mulla ei ollut säännöllistä koulua, olin töissä epä-säännöllisesti silloin kun jotain sai. Aika yksinäinen, pääasias kotona olin.
"Eelis", 28

Asuin yksin, mul oli pitkä parisuhde joka oli päättyvässä. Olin kuntouttavassa työtoiminnassa. Olin yksinäinen enkä oikein tiennyt mihin suuntaan ois pitänyt lähteä.
"Roosa", 25

Olin ollut kielikurssilla ja sitten yritin päästä opiskelemaan tai töihin, mutta en löytänyt mitään. Oli vähän vaikeaa. Olin tylsistynyt. Kävin välillä kuntosalilla, mutta enimmäkseen olin kotona ilman tekemistä. Halusin tavata uusia ihmisiä.
"Jonathan", 22

Kolmesta viidestätoista vastaajasta totesi, että ei kokenut mentoroinnin vaikuttaneen päihteiden käyttöönsä. Useat heistä mainitsivat tässä yhteydessä, etteivät juuri

käytä päihteitä. Yksi nuorista kertoi käyttäneensä ennen mentorointia runsaasti alkoholia ja toivoneensa mentorinnilta ennen muuta päihteetöntä seuraa. Toisella oli useita erilaisia riippuvuuksia esimerkiksi päihteisiin ja uhkapelaamiseen sekä lisäksi monia muita elämänhallinnan haasteita:

Mä olin moniriippuvainen. Mul oli tiedossa et asunto lähtee alta. Ei ollu duunii, en käynyt koulus, en tuntenu oikeestaan ketään. Perhesuhteis mul ei oo mitään ongelmaa. Siin et mun talous on kural niin siinä kaikki nivoutuu yhteen. Sit kun kaikki kunnolla menny päin honkia, ni sithän se ei enää kiinnosta. Jos sul on 20 tonnii ulosotos, sil ei oo enää väliä mitä sä teet kahdel kymppil.
"Otto", 22

Yhden vastaajan sosiaaliset kontaktit koostuivat pelin ympärille muodostuneesta virtuaalisesta yhteisöstä. Nuori koki tämän kuitenkin yksipuoliseksi:

Päivät meni tietokoneella. Mä olin silloin just aloittanut työkokeilun, niin pääsi vihdoinkin työelämään hieman kiinni. Eihän mulla ollut siinä vaiheessa yhtään ystävää, joita mä tapaisin. Kaikki oli näitä netin kautta, ja heidänkin kanssa puhuttiin vain siitä yhdestä pelistä, jonka kautta mä oon heidät tavannut.
"Lauri", 22

Nuorten tukiverkostot

Kysymykseen "Oliko tukenasi mentoroinnin aikana mentorin lisäksi muita aikuisia läheisiä, sukulaisia, vapaaehtoistoimijoita tai ammattilaisia?" kolmannes haastatelluista nuorista vastasi kieltävästi. Kolmannes kertoi, että heidän tukenaan oli ollut perheenjäsen. Noin puolet oli mentorivuoden aikana saanut apua mielenterveys- tai sosiaalialan ammattilaisilta.

Mentorin kanssa asetetut tavoitteet

Amigo-mentoroinnin käynnistyessä nuorta kannustetaan asettamaan mentorinnille hänen tarpeistaan käsin lähteviä vapaasti valittavia tavoitteita. Tavoitteet siis määrittävät kunkin nuoren kohdalla yksilöllisesti ja ne heijastavat useimpien kohdalla syitä, joiden vuoksi nuori on hakeutunut mentorointiin.

Suurimmalla osalla haastatelluista nuorista mentorointiin hakeutumisen keskeinen syy oli yksinäisyys, ja he toivoivat mentorinnilta ennen muuta juttukaveria ja seuraa kodin ulkopuoliseen tekemiseen. Monet toivoivat myös erilaisia elämänhallintaan liittyviä neuvoja sekä tukea opiskeluun.

Se et löytyy mulle juttukaveri ja pääsen kodin ulkopuolelle tekemään asioita.

”Roosa”, 25

Mun sosiaalisten tilanteiden pelko, se oli lähinnä se tavoite siinä, et pystyin näkemään jotain ihmistä säännöllisesti ja jotenki opetella sitä sosiaaliset kontaktit olemista.

”Minna”, 31

Koulujutuista mainitsin kyllä. Olin just aloittanut pitkän matikan ja fysiikan, ja se oli vähän sellasta haparointia. Toivoin et olis sellanen mentor joka tajuais niistä asioista jotain.

”Vilma”, 21

Millaisia ominaisuuksia nuoret arvostavat mentorissa?

Nuorten luonnehdinnoissa hyvästä mentorista toistuvasti erityisesti seuraavat ominaisuudet: mentorin toivottiin olevan ennakkoluuloton, kärsivällinen, luotettava, aloitteellinen tapaamisten sopimisessa ja puhelias, mutta myös kuunteleva ja läsnä oleva. Tärkeää on myös, että mentor ymmärtää millaiseen toimintaan on osallistumassa ja sitoutuu tapaamisiin vähintään sovitun vuoden ajaksi.

Kärsivällisyys, tietty pitkäjänteisyys, et jaksaa olla yhteydessä. Varmaan siel on muillakin sellasii tilanteita, joissa nuori ei halua tai siis uskalla sosialisoida. Se on varmaan monelle ihmiselle haastava tehtävä. Oma-aloitteisuutta vaatii, että jaksaa nähdä vaivaa, jos vaikka järjestää jotain pientä tekemistä. Ja sit ihan se perus kiinnostus, et on kiinnostunu toisesta ihmisenä.

”Eelis”, 28

Sellainen joka osaa aloittaa keskustelun ja pystyy puhumaan niistä asioista mistä on kiinnostunut. Lämmin ja avoin mieli.

”Lauri”, 22

Ulospäin suuntautunut, ehdottomasti puhelias ja ennakkoluuloton. Ja ymmärtää minkälaiseen toimintaan on osallistumassa.

”Vilma”, 21

Luotettavuus: että tietää ja tuntee, että se jää meidän väliseksi, niinku huokuu siitä ihmisestä. Tietynlainen kypsyy, että on niinku aikuismainen. Oma-aloitteisuus, koska aika usein nuoren – munkin – on hankala koettaa sopii niit tapaamisia, niin oli tosi hyvä siltä tuli alotetta ja aikaehdotuksia ja tapaamisehdotuksia.

”Lilja”, 23

4.

Mentori: esikuva, ystävä, tukija

Yhteistä tekemistä

Useimmat haastatelluista nuorista olivat viettäneet mentorin kanssa aikaa paitsi keskustellen, myös erilaisissa harrastuksissa ja kaupungilla liikkuen. Mentorin kanssa oltiin käyty esimerkiksi teatterissa, kahvilla, jätskillä, keilaamassa, elokuvissa, keikoilla, kirjastossa, kirppareilla, minigolfia pelaamassa, melomassa, uimassa, ulkoiluttamassa koiria, pelaamassa jalkapalloa, joogassa, museossa, lätkämatsissa ja Amigon yhteisissä tilaisuuksissa. Lisäksi oli tehty yhdessä koulutehtäviä, asioitu Kelassa ja laitettu kotona ruokaa. Muutama nuorista oli käynyt mentorin kanssa läpi myös oman talouden hallintaan liittyviä asioita.

Pitkäjänteisyys ja luottamuksen kehittyminen

Monet haastatelluista mainitsivat pitävänsä hyvänä asiana, että Amigo-mentoroinnilla on ennalta sovittu vuoden mittainen kehys. Oma ja mentorin sitoutuminen yhteydenpitoon tietyksi ajanjaksoksi koettiin turvallisuuden tunnetta lisäävänä:

Parasta Amigossa on ehkä just se, että se on sitoutuminen: tietää, että se ihminen ei voi vaan yhtäkkiä lähteä. Se perustuu siihen, että on henkinen tuki, et jos on jotain niin voi tukeutua siihen mentoriin.

”Ella”, 23

Nimensä mukaisesti Amigo nähtiin myös mahdollisuutena saada ystävä. Näin monien kohdalla tapahtuikin, vaikka osalla suhde mentoriin jäi ystävyyttä tai kaveruutta muodollisemmaksi. Amigo auttaa ihmisiä, joilla on vaikeuksia löytää ystäviä.

”Lauri”, 22

Mun mielestä se on sitä, et nuoren yksinäisyyttä saadaan pois, ja sit kaikkia näitä muita ongelmia mitä voi olla. Mulle tärkeintä oli, et sai sen ystävän siitä.

”Roosa”, 25

Monet vastaajista korostivat toisaalta myös aikuisen esikuvan ja tukijan tarvetta.

Aikuinen ihminen tukena ja mentorina nuorelle. Ja sit vähän riippuen nuorten omista toiveista tehdään asioita, saa kysellä ja näkee vähän sellast erilaista perspektiivii ja aikuisen elämää.

"Vilma", 21

Mentorisuhdetta kuvailtiin useimmiten avoimeksi ja luottamukselliseksi. Osalla mentorointi kehittyi ystävyydeksi, osalla säilyi muodollisempänä. Henkilökemioiden kohtaamisen merkitys oli luonnollisesti suuri. Useimmiten nuoren ja mentorin välille syntyi vahva luottamus, mutta poikkeuksiaikin oli.

Suhde mentoriin oli positiivinen, opettavainen varmaan molempiinkin suuntiin ja aikaansaava. Mukava, ettei ollu sellast pakkopullaa, vaan mielellään näki mentoria ja teki hänen kanssa eri aktiviteetteja.
"Kalle", 23

Mä puhuin enemmän omia juttuja, hän oli enemmän kuuntelijan roolissa. Jotenki se oli tosi vaivaton ja helppo. Mä ihmettelen vielä, miten satuttiinki olemaan niin hyvä pari. Se oli luottamuksellinen, tukeva, eteenpäin vievä.
"Lilja", 23

Ehkä se jäi vähän puiseksi, et tehtiin samaa joka kerta. Aika vähäseks ne meidän tapaamiset jäi, ei ehkä syntynyt sellast luottamussuhdetta. Ei ihan kaikkea kehdannu kysyä tai sanoo. Ei ehkä tuntunu et olis ollu niin vapautunu. Varsinkin kun ite on vähän ujo ihminen.
"Vilma", 21

Haastavat tilanteet mentorointisuhteissa

Nuorilta kysyttiin haastatteluissa myös, mikä mentoroinnissa oli tuntunut haastavimmalta. Kuuden vastaajan mielestä mikään ei ollut erityisen haastavaa. Koetut haasteet liittyivät useimmiten vaikeuteen luottaa uuteen ihmiseen mentoroinnin alkuvaiheessa. Lisäksi mainittiin yhteisen ajan löytäminen, uusiin paikkoihin menemisen pelottavuus, epäselvät odotukset, mentorin ja nuoren maailmojen erilaisuus sekä sen myöntäminen, että tarvitsee apua toiselta.

Alkuun oli vähän vaikeeta luottaa. Mut mul oli ylipäättäänki ihmisten kanssa se, et ei osannu vaikeista asioista puhua. Semmosista mistä ois kuitenkin halunnu puhua ja ties et pitäis puhua. Mut kyl se sit lähti siit rullaamaan.

"Lilja", 23

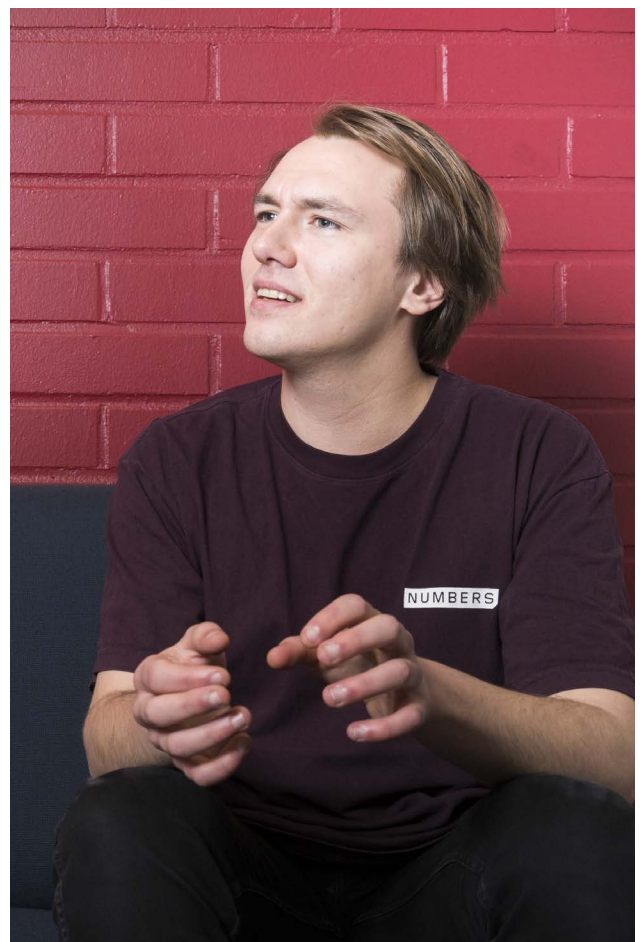
Kolmella haastatelluista nuorista mentori ei ollut sitoutunut tehtäväänsä sovitulla tavalla. Mentorin kiireisyys ja oharit olivat ymmärrettävästi tuntuneet nuorista pahalta. Näissä tapauksissa nuori sai yleensä uuden mentorin. Nuoret olivat kuitenkin kokeneet mentorin käytöksen erityisen ikävänä, koska heidän oli jo entuudestaan vaikeaa luottaa muihin ihmisiin. Tämänkaltaisia tilanteita on tärkeää pyrkiä ennaltaehkäisemään mentoreille ja nuorille tarjottavan riittävän perehdytyksen ja säännöllisen tuen kautta.

Kun se sit kariutu, niin kyl se aika koville sillon otti. Mun ei ennenkään ollu kauheen helppo luottaa ja tutustua ihmisiin, niin ei nyt auttanukaan siinä.

"Eelis", 28

Ensimmäinen mentori vaikutti negatiivisesti. Masennuin pahemmin, kun mentori teki ohareita, ja kun me tavattiin niin näpräs vaan puhelinta eikä keskittynyt siihen asiaan. Mä muistan että lopetin sen jossain vaiheessa kesken. Sit Amigon työntekijä sai mut takas toimintaan. Toinen mentori on ihan hyvin ollu paikalla. Sitä on aina kiva nähdä. Uuden mentorin kanssa on tullu vähä luottamusta takasin ihmisiin, kun meni sen vanhan takii kokonaan luottamus, ettei enää luottanu keneenkään.

"Oona", 26



5.

Mentoroinnin vaikutukset eri elämäntilanteille

Haastatteluissa nuoret arvioivat mentoroinnin vaikutuksia 22:lle eri elämäntilanteelle (ks. Liite 1. Haastattelukysymykset). Osa muuttujista, kuten esimerkiksi itseluottamus ja usko tulevaisuuteen tuottivat vastauksissa paljon päällekkäisyyttä. Tästä syystä kaikkia 22:tä elämäntilannetta ei käsitellä tässä luvussa erikseen, vaan ne on osin sulautettu laajemmiksi kokonaisuuksiksi.

Nuoret arvioivat mentoroinnin vaikutuksia paitsi sanallisesti, myös numeerisesti asteikolla 0–5, jossa 0= negatiivinen vaikutus, 1=ei vaikutusta, 2=vähäinen vaikutus, 3=vaikutti jonkin verran, 4= melko voimakas positiivinen vaikutus, 5=erittäin voimakas positiivinen vaikutus. Vain vaikutuksia pohdittiin jokaisen elämäntilanteen kohdalla kahdella aikatasolla: mentoroinnin aikana ja haastatteluhetkellä, jolloin mentoroinnin päättymisestä oli kulunut 1–2 vuotta.

Yksinäisyyden tunteen väheneminen ja sosiaalinen rohkaistuminen

Lähes kaikilla Amigoon hakeutuneilla nuorilla yksinäisyys (joko emotionaalinen tai sosiaalinen yksinäisyys tai molemmat) on keskeinen syy aloittaa mentorointi. Yksinäisyyden taustalla on erilaisia tekijöitä. Haastatteluaineistossa yksinäisyyden syynä korostuivat aikaisemmat huonot kokemukset ihmissuhteissa, joiden seurauksena nuorten sosiaalinen itseluottamus oli heikentynyt. Useimmilla ei joko ollut ystäviä tai nämä olivat etäisiä.

Mä en oo ikinä ollut kovin sosiaalinen, mulle ei oo ollut ikinä kavereita. Mä oon ollut yksinäinen koko mun elämän. Nyt kerran viikossa tietää, että tapaa jonkun.
"Oliver", 27

Hyvin voimakas vaikutus oli. Se oli ensimmäinen kerta pitkään aikaan kun ei tuntenut et ois kokonaan yksin.
"Eelis", 28

Huomattavan moni haastatelluista nuorista kertoi kärsineensä elämää monin tavoin rajoittavasta sosiaalisten tilanteiden pelosta. Erityisesti näillä nuorilla hyvä mentorisuhte käynnisti positiivisen kierteen, jossa säännölliset tapaamiset mentorin kanssa paitsi lievittivät yksinäisyyttä, myös tarjosivat nuorelle sosiaalista ahdistuneisuutta vähentävän korjaavan kokemuksen.

Haastattelija: Osaisitko kuvata, mikä mentorin toiminnassa lievensi niitä sinun sosiaalisia pelkoja?

Kun oli sellainen täysin tuntematon ihminen, joka jaksoi kuitenkin nähdä mua. Vaikka mulla oli parin ekan kerran jälkeen sellainen olo, että ei hitto nyt mä mokasin ihan täysin, kauheeta, eihän must voi kukaan tykätä kun mä en osaa puhua. Et se ei päättynyt siihen, vaan pystyi näkemään sitä ihmistä uudelleen.
"Ella", 23:

Mentorin hyväksyntä ja sitoutunut läsnäolo tuottivat nuorille vuorovaikutustilanteisiin liittyviä onnistumisen kokemuksia, joiden myötä nuoret uskalsivat luottaa ensin mentorin ja sen jälkeen myös muihin ihmisiin.

Amigo auttoi mua todella paljon avautumaan. Mä oon aikaisemmin ollut sellainen, että mä en oikein pysty puhumaan. On tosi vaikea puhua toisten kanssa. Mä oon sen kanssa yrittänyt työskennellä viimeiset muutaman vuoden.
"Lauri", 22

Nuorten rohkaistuminen heijastui myös muihin sosiaalisiin suhteisiin, ja tätä kautta yksinäisyys lievittyi lisää.

Just se semmonen, että uskaltaa helpommin lähestyä ihmisiä ja ehdottaa että hei, tehtäiskö jotain, semmoista tavallaan varmuutta kaverisuhteissa. Ei enää ajattele että rupeeko ne vihaamaan mua jos mä otan niihin yhteyttä liian usein.
"Ella", 23

Uskon itteeni ja uskallan olla enemmän oma itteni. Se on parantanut mun kaverisuhteita ja sosiaalisia taitoja. En ole enää yksinäinen mielestäni.
"Kalle", 23

Mulla oli aikaisemmin sellaista, että oli tosi vaikea olla uusien ihmisten kanssa. Se on kyllä tosi paljon lievittynyt. Kun sai positiivista mieltä siitä, että oli tavannut uuden ihmisen, niin uskalsi paremmin ottaa myös vanhoihin kavereihin yhteyttä.
"Roosa", 25

Mä en pelkää enää niin paljon mennä uuden ihmisen luokse puhumaan auttaa tietenkin siihen, että pystyy oikeesti puhumaanki.
Lauri, 22

Itseluottamuksen lisääntyminen heijastui valmiuksiin toimia myös muissa konteksteissa, kuten koulussa, julkisilla paikoilla ja viranomaisasioiden hoitamisessa. Osalla nuorista tämä positiivinen ketjureaktio vaikutti elämäntilanteeseen dramaattisesti.

Mentori opetti et mun kannattaa olla oma itteni ja et musta pitää tykätä mun takia eikä sen mitä mä luulen et muut halua. Oon paljon sosiaalisesti avoimempi, ennen mä olin sellanen aika introvertti. Ei esimerkiksi ahdistaa enää soittaa mihinkään palvelunumeroon, ennen se oli must ihan kauheeta. Eikä julkisilla paikoilla oleminen enää ahdistaa. Mentori opetti et ei siin oo mitään pelättävää. Ku eihän ne sua tunne. --- Paransin perheen keskinäisiä välejä ja omia sosiaalisia taitoja. Talousasiat ja liikunnalliset taidot meni parempaan suuntaan. Sanavarasto on parantunut kirjojen lukemisen myötä ja yleinen hyvinvointi parantunut tosi paljon. Ja luottamus itteeni kaikin tavoin on parantunu. Jos pitää vaikka löytää uuteen paikkaan. Tai jos en oo varma osaanko jotain niin opettelen. Löysin myös työn ja muutin äidin luota omaan kotiin. Ylipäättään paransi elämänlaatua todella paljon. En tosiaan tiedä missä olisin ilman mentoria. Tuskin olisin vieläkään töissä tai saanu mitään asuntoa.

"Kalle", 23



Mentorointi vahvisti sitä, että oli ihmisiä elämässä ja itseluottamusta puhua ihmisten kanssa. Jotenki pääs eroon semmosesta... Helpotti vieraiden ihmisten kanssa puhumista ja vahvisti sitä et uskalsi puhua ihmisten kanssa. Tapasin itse asiassa tyttöystävän samoihin aikoihin kun olin mentorijutussa mukana. Me ollaan menossa syksyllä naimisiin. Uskaltaisın sanoa, että mentoroinnillakin oli vaikutusta tähän asiaan. Uskalsin mennä juttelemaan hänelle.

"Eetu", 32

Monet haastatelluista nuorista olivat saaneet mentorilta myös opintoihin ja työelämään liittyvää tukea ja kannustusta. Useat haastatelluista mainitsivat tällä olleen heidän elämäänsä pitkäkestoinen vaikutus: nuori oli esimerkiksi rohkaistunut mentorivuoden aikana hakemaan toivomaansa opiskelu- tai työpaikkaa, jossa haastatteluhetkellä opiskeli tai työskenteli.

Ilman mentorointia mun nykyinen työpaikka olis jäänyt välistä, kun mentorointi tavallaan alotti sen että pääsin avautumaan, jota jatkoin ja itse tietoisesti yritin korjata sitä.

"Lauri", 22

Ja sit on ollu se yksinäisyys, joka vaikuttaa hirveesti kaikkeen. Mulla tulee välillä aikoja, jollon mulla on tosi vaikeeta, jollon mä en halua tehdä mitään enkä pysty tekeen mitään. Se liittyy siihen yksinäisyyteen, kun mä oon niin paljon yksin. Mentorin kautta mä oon löytänyt tavallaan uudelleen sen kipinän, et mä oon jaksanu jatkaa koulua.

"Oliver", 27

Mieliala ja muu mielen hyvinvointi

Lähes kaikki haastatellut nuoret kokivat mentoroinnin vaikuttaneen positiivisesti mielialaan ja muuhun mielen hyvinvointiin. Monilla tämä vaikutus oli voimakas tai jopa erittäin voimakas. Mielialavaikutus oli nuorten vastauksissa vahvasti sidoksissa yksinäisyyden lievittymiseen:

Kun mul ei ollu kavereita, niin tottakai se vaikutti yleiseen mielialaankin. Jos oli sellainen fillis, et mä haluaisin lähteä kaupungille, mut ei oo ketään kehen ottaa yhteyttä, niin kyl se että sillon on edes joku jonka kanssa pysty lähteen vaikutti mielialaan.

"Ella", 23

Mul ei ollu ketään jonka kanssa puhua. Niin kun sai jonkun jolle puhua, niin tietenkin se kohotti mielialaa.

"Lauri", 22

Kun lähti tapaamiseen tai tapaamisen jälkeen oli hyvä fiilis, kun sai avautua ja puhua asioista. Ja ylipäättään se, että jakso lähteä tapaamisiin.
"Eetu", 32

Mentoroinnin vaikutukset mielialaan korostuivat erityisesti varsinaisen mentorivuoden aikana, jolloin mentoria tavattiin usein. Noin puolet nuorista koki kuitenkin vaikutuksen olevan pitkäkestoinen. Tämä kokemus liittyi osalla siihen, että yhteydenpito mentorin kanssa oli jatkunut mentorivuoden jälkeenkin, osalla mentorilta saatuihin neuvoihin ja rohkaisuun, jotka oli mahdollista palauttaa mieleen vaikeissa tilanteissa.

Välil kun tulee vähän vaikeempii hetkii tai mietin mitä tekis, niin kyl mä muistelen mitä hän on mulle sanonu ja opettanu. Aika paljonkin tulee tilanteita mis niit tulee käytetty.
"Kalle", 23

Omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet

Valtaosa haastatelluista nuorista koki mentoroinnin auttaneen heitä löytämään omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa. Tämä vaikutus liittyi vastauksissa usein mielialaan kohoamiseen ja sosiaaliseen rohkaistumiseen: omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet olivat nuorella idullaan, ja mentorin tarjoaman rohkaisun myötä niitä jaksettiin ja uskallettiin lähteä toteuttamaan. Kyse saattoi olla esimerkiksi harrastuksista, kiinnostavista opinnoista tai työpaikan hakemisesta (ks. jälkimmäisistä lisää osioissa Opiskelu ja Työelämä).

Kun mul oli sitä masennusta, siin meni vähän elämänhalu, et kaikki mikä kiinnosti ei kiinnostanukaan. Sit kun sai sen mentorin, niin alettiin taas tekee niitä juttuja mitkä kiinnosti. Sitä perus arkee: käydä jonkun kanssa kahvilla ja jutella asioista. Et ku sellasta ihmistä ei ollu just. Sit siinä heräs kiinnostus myös muita ihmisiä kohtaan.
"Roosa", 25

Mun omat kiinnostuksen kohteet, kyl mä tiesin mitä ne on. Mut kyl ne vahvistu sen vuoden aikana. Mä oon aina kirjottanu tosi paljon. Sillon mä kirjotin harrastuksena vielä, mut nyt mä kirjotan työkseni. Kyl nimenomaan se asetelma, että mä istun siinä kahvilassa keskiluokkaisen ihmisen kanssa, joka puhuu keskiluokkaisista asioista niin, et mun pitäs ymmärtää ne. Se oli mun mielest niin mielenkiintoinen, et tavallaan sitä kautta rupes kiinnostaa enemmän... tai tuli ehkä semmost tarvetta siihen kirjottamiseen.
"Otto", 22

Itseluottamus ja uskallus kokeilla uusia asioita

Suurin osa haastatelluista nuorista kertoi saaneensa mentoroinnista lisää itseluottamusta. Osalla muutos oli huomattava ja pitkäkestoinen. Itseluottamuksen lisääntyminen liittyi mentorin tarjoamaan kannustukseen, rohkaisuun ja nuoren vahvuuksien huomaamiseen.

Mul oli itsetunto tosi nolliassa, oli oikein itseinho päällä. Hän sai mut uskomaan, että mä olen hyvä asioissa missä mä olen hyvä. Kokeilin uusia juttuja hänen kanssaan.
"Roosa", 25

Musta tuli itsevarmempi, mä uskoin itseeni, mä voin tehdä asioita mitä mä haluan.
"Kalle", 23

Aina kun tapahtu jotain positiivista, mentorilta tuli hyvät tsempt. Niinku et "mä tiesin et sä pystyt tähän!" Oli semmonen tsemppi-ihminen, tai joku joka usko suhun.
"Lilja", 23

Useat vastaajista suunnittelivat ryhtyvänsä vuorostaan mentoreiksi nuorille. Osa oli jo ryhtynyt tuumasta toimeen:

Uskalsin lähteä mentoroinnin jälkeen itse Amigo-mentoriksi. En olisi kyllä sitä ennen lähtenyt. Se oli kyl aika iso juttu mulle. Oon miettiny et ehkä uudestaan joskus. Se oli antoisaa.
"Lilja", 23

Vastauksia kysymyksiin

Lähes kaikki haastateltavat kokivat saaneensa mentorilta hyviä neuvoja ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Tämänkaltaisen tuki koettiin usein pitkäkestoisesti vaikuttavana, koska neuvot jäivät mieleen.

Mitä vaan halusin tietää niin voin kysyy ja kysyinkin. Jos se ei osannu vastata, niin sit ohjas eteenpäin niinku et keneltä voi kysyy.
"Kalle", 23

Mä sain tosi hyviä neuvoja esimerkiksi parisuhteeseen. Mä sain niin hyviä neuvoja mentorilta, et ne seuraavaan mua hautaan asti.
"Roosa", 25

Työelämä

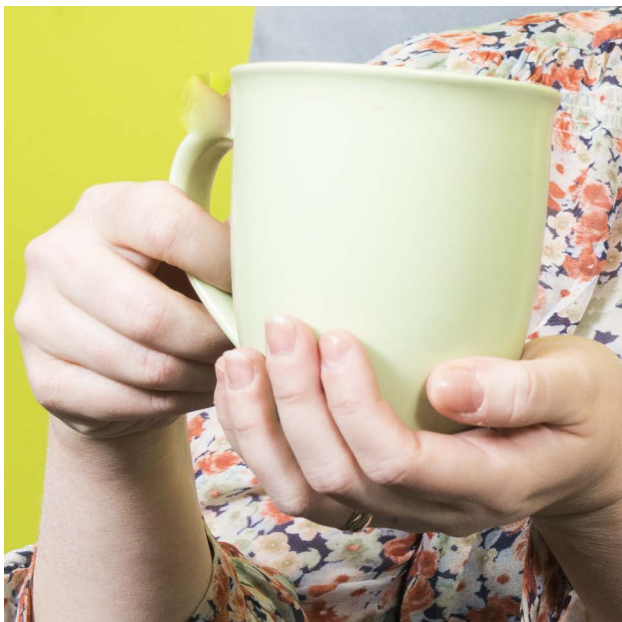
Mentori oli tarjonnut nuorille tukea myös työhön liittyvissä asioissa. Mentoroinnin alkaessa monet haastatelluista nuorista olivat työttömiä. Mentorilta oli saatu muun muassa työnhaussa tarvittavaa itseluottamusta – monilla nuorista tätä ei entuudestaan ollut, ja siksi työnhakukin tuntui vaikealta, joillakin suorastaan ylitsepääsemättömältä. Mentorit antoivat myös konkreettisia vinkkejä työelämään liittyviin valintoihin sekä haastattelutilanteisiin. Osalle nuorista mentori tarjosi tulevaisuuden haaveammattia edustavan esikuvan.

Mul on ollu se, etten oo uskaltanu hakee töitä. Me ollaan kyl puhuttu niistä asioista. Nyt viime viikolla kun mä kuulin tästä työstä mihin mä nyt oon menossa, niin kyl se kannusti mua.
"Oliver", 27

Mä oli silloin työttömänä ja Vamoksella kuntouttavassa. Mietittiin vähän, et kun mul on lähihoitajan koulutus, niin mitä kannattais tehdä ja miten nykyhetkessä menis eteenpäin elämässä.
"Roosa", 25

Joo, kyl hän o auttanu mua työjutuissa. Antanu neuvoja työhaastatteluihin. Kun itse on epävarma, niin kyl se auttaa.
"Sara", 23

Mentori ei patistanu, mut sai mut hakemaan töitä ja sai mut pysymään töissä kun tuntu ettei se onnistu ja sai mut huomamaan et työnteko voi olla ihan hauskaaki, et sen ei oo pakko olla...no, työtä. Nykyään mä nautin jopa siit työstä.
"Kalle", 23



Kun en ollu ikinä tavannu naista joka olis sillä alalla tai ketään muutakaan joka olis käyny ne tutkinnot ja työskentelis sillä alalla tällä hetkellä. Niin kyl se loi itseluottamusta, näin itsenikin työskentelemässä joskus sillä alalla.
"Vilma", 21

Opiskelu

Muutamalle haastatelluista nuorista tarve saada tukea tietyissä kouluaineissa – etenkin matematiikassa ja fysiikassa – oli yksi keskeisistä mentorointiin kohdistuneista toiveista. Näille nuorille oli löydetty kyseisiä oppiaineita taitavat mentorit. Osalle nuorista mentoroinnin mahdollistama yleisen hyvinvoinnin koheneminen oli antanut voimavaroja hakea toisen asteen opiskelupaikkaa. Osalle mentorin ammatista ja työtehtävistä kuullut tarinat toivat inspiraatiota oman opintoalan valintaan. Mentoroinnista oli saatu myös uskoa omaan työllistymismahdollisuuksiin.

Oon saanu tukea opiskelussa. Ilman mentoria en usko et olisin saanu ensimmäistäkään matikan kurssia läpi. Nyt mä oon käyny melkeen koko pitkän matikan ja fysiikan. Se on ollu aika iso vaikutus. Haluan päästä yliopistoon opiskelemaan fysiikkaa.
"Oliver", 27

Mä aloin tietotekniikka-alast kiinnostuu enemmän kun siit kuuli. Kylhän se on mua vähän kiinnostanu. Mä opiskelen nyt ICT-asentajaks ammattiopistossa, niin kyl se tavallaan sieltä tuli.
"Eelis", 28

Elämäntilanne kehitty mentoroinnin aikana positiivisesti. Jaksoin lähteä hakemaan opiskelupaikkaa, sain niinku voimavaroja siihen opiskelupaikan hakemiseen ja haastattelutilanteisiin ja kotoa uloslähtemiseen.
"Eetu", 32

Kyllä se positiivisesti vaikutti siihenkin, et sai sitä intoa, et tulevaisuudessa on ehkä mulle jotain. Olin sillon kuntouttavassa työtoiminnassa ja ajattelin että en tuu saamaan töitä, ei ollu niinku mitään ideaa mihin suuntaan lähtis elämässä. Parisuhde oli päättyvässä ja ei ollu töitä ja tollasta. Kyl mä luulen, että se edelleen vaikuttaa jonkin verran, kun miettii mitä ollaan juteltu, oon saanu niitä neuvoja. Kyl mulla on ne neuvot mukana takaraivossa.
"Roosa", 25

Tunne osallisuudesta yhteiskuntaan

Enemmistö vastaajista ei kokenut mentoroinnin vaikuttaneen tunteeseen osallisuudesta yhteiskuntaan. Kysymyksen sisältö koettiin ylipäättään vaikeaksi hahmottaa. Ne jotka kertoivat osallisuuden tunteen lisääntyneen mentoroinnin myötä, kuvailivat vaikutusta yleensä eristäytyneisyyden vähenemisenä. Olennaista oli se, että oli joku jonka kanssa jutella ja poistua kodin ulkopuolelle erilaisiin aktiviteetteihin.

Joo, kyllä. Se et tehtiin eri asioita kaupungilla, tuntu siltä et on jollekin tärkeä.

”Roosa”, 25

Yksi nuorista vastasi kysymykseen yhteiskunnallisen osallisuuden tunteen lisääntymisestä kertomalla aktivoitumisestaan äänestäjänä:

Keskusteltiin aika paljon politiikkaa ja tämmöstä, se on mulle vielä vähän kysymysmerkki. Opetti näist eri puolueista ja et kannattaa äänestää. Mentorivuoden aikana oli äänestykset mut silloin mä en käynyt äänestää. Mä en olis kyl silloin uskaltanut mennä, mut nyt näissä (presidentin)vaaleissa mä ajattelin mennä. On ollu oikein hyvä tietää et voi vaikuttaa siihen omalla äänellä.

”Kalle”, 23

Eräs nuori oli kokenut voimakkaan kontrastin oman haasteellisen elämäntilanteensa ja mentorin keskiluokkaisen elämäntavan ja ajatusmaailman välillä. Nuori koki tämän kuilun toisaalta lisäävän tunnetta omasta syrjäytymisestä, toisaalta inspiroivan muutokseen.

Vaikutti ehdottoman negatiivisesti. Se oli kyl semmonen! Siihen liittyy se, et osan aikaa mentorivuodesta mul ei ollu selvyyttä esim. kämpästä. Ja sit mä jouduin lähtee ja mul ei ollu seuraavaa. Meni muutenki ihan päin helvettiä. Kun siitä todellisuudesta meni istuu kahvilaan jonku keskiluokkasen stereotypian kanssa, ni sit mä tajusin, et mul ei oo koulutusta, mulle ei oo duunii, mulle ei oo kämpää, ja täs mä niinku litkin Dissan rahoilla kahvii... Et niinku tavallaan semmonen... emmä sanois kateus tai tyytymättömyys, mutku joutu oikein kattoo itseään ja omaa toimintaa peilistä tota kautta... Mul ei oo tietoa niin yksinkertaisista asioista kun työpäivä. Jossain vaihees mä kysyin et... se liittyy siihen et mua kiinnosti säästötilin perustaminen. Sit se kasa faktaa mikä sielt tulee, tuntu silt et se on vähän liikaa jopa. Tai itepähän kysyin tietenkin. Mut kun mun tilanne ei ollu esimerkiks se, et mä pystyisin helposti laittaa joka kuukaus 500 euroo mun palkasta sinne säästötilille. Aina tommosist

pienist jutuist... Mut toisaalt mä ite kysyin siit asiast. Ja sen takia mä jatkoin sen koko vuoden, kun mua jotenkin kiinnosti paljon semmonen keskiluokkanen ajatusmaailma. Kun mul ei oo siit siis mitään käryy. Emmä sanois et mun mentori oli millään taval niinku huono. --- Mun pitäis opiskella joku tutkinto tai ammatti itselleni, mut sillon mua ei kiinnostanu ees opiskella. Oli tullu sellanen tyytymisvaihe, et tätä tää nyt sitte on. Mut kyl mä tavallaan rupesin sitä kautta miettimään, et pitäis opiskella joku ammatti itselleni, koska se näytti sellaselt kevyen huolettomalt se (mentorin keskiluokkainen) meno.

”Otto”, 22

Asuminen, talous ja viranomaisten kanssa asiointi

Haastatelluista nuorista vain kaksi oli kokenut mentoroinnin vaikuttaneen kotiin ja asumiseen liittyviin asioihin. Toisen kohdalla mentorin esimerkki oli saanut nuoren perustamaan itselleen ASP-tilin. Toista vastaajaa mentori oli auttanut hankkimaan asunnon.

Kolmea vastaajaa mentori oli opastanut oman talouden hallintaan liittyvissä asioissa, kuten säästämässä ja rahankäytössä. Yhtä moni oli saanut mentorilta tukea Kelan kanssa asiointiin.

Kaupunkitilassa liikkuminen

Muutama haastatelluista nuorista koki julkisilla paikoilla liikkumisen ahdistavana. Mentorin mukanaolo sai heidän kohdallaan kaupungille lähtemisen tuntumaan helpommalta. Myös ne yksinäisyydestä kärsivät nuoret, joita ulos lähteminen ei varsinaisesti pelottanut, kertoivat saaneensa mentorista kaverin, jonka kanssa ”tuli poistuttua kotoa”.

Kyl se ehkä jonkun verran. Kun oli sitä ettei oikein halunnu mennä ihmisten ilmoille ja toleen ni sit kumulla oli se kaveri siinä, niin mä en ees ajatellu sitä, et jos joku vaikka tuijottaa.

”Roosa”, 25

Harrastaminen

Alle puolet haastatelluista nuorista koki mentoroinnin vaikuttaneen harrastamiseensa. Tämä vaikutus liittyi pääsääntöisesti siihen, että oli harrastettu yhdessä mentorin kanssa mentorivuoden aikana. Kahta nuorta mentori oli kannustanut kirjoittamisharrastuksessa. Neljä nuorta koki, että mentoroinnin harrastamista lisäävä vaikutus oli pitkäkestoinen.

Fyysinen terveys ja päihteiden käyttö

Kolmannes vastaajista koki mentoroinnin vaikuttaneen positiivisesti fyysiseen terveyteensä. Vaikutus liittyi kolmella nuorella lisääntyneeseen kodin ulkopuolella liikumiseen ja liikunnan harrastamiseen mentorin kanssa. Kahdella kyse oli ruokavaliomuutoksista ja yhdellä päihteidenkäytön vähenemisestä. Yleisesti ottaen päihteiden käyttö oli vastaajajoukossa vähäistä: kolmetoista viidestätoista haastatellusta nuoresta ilmoitti, ettei käytä päihteitä.

Sillä oli positiivinen vaikutus, että pystyin näyttämään itelleni, että pystyn viettämään hyvää aikaa ja olemaan iloinen ilman alkoholia. Että voi käydä kahvilla ja jutella asioita, niin se jo vaikuttaa tosi paljon. Eikä hukuta kaikkia murheita alkoholiin, vaan niistä voi myös puhua.

”Lilja”, 23

Kyl siten, et tuli liikuttua kodin ulkopuolella, kun normaalisti istu vaan kotona, katso telkkaria tai pelasi eikä tehny yhtään mitään. Kävi ehkä kaupassa. Usein just mentiin mentorin kanssa kahville tai kävelemään.

”Roosa”, 25

6.

Vaikutusten kohdistuminen ja voimakkuus mentorivuoden aikana ja pitkäkestoisesti

Mitkä mentoroinnin vaikutuksista korostuvat mentorivuoden aikana? Entä mitä mentoroinnista oli jäänyt haastatelluille nuorille käteen 1–2 vuotta myöhemmin?

Noin puolet nuorista oli jatkanut yhteydenpitoa mentorin kanssa. Monet kokivat saaneensa mentorista pysyvän ystävän, mitä voidaan pitää yhtenä mentoroinnin keskeisistä pitkäkestoista vaikutuksista. Useimmiten mentoria tavattiin pidemmällä tähtäimellä harvemmin kuin varsinaisen mentorivuoden aikana. Yhdellä nuorella mentointi oli jatkunut jo useamman vuoden erittäin tiiviinä.

Parasta Amigossa oli varmaan se, et sain mentorista elinikäisen ystävän. Me pidetään vieläkin mun mentorin kanssa yhteyttä. Mulla mieliala parani ja itsetunto ja kaikki tämmönen.

”Roosa”, 25



Noin puolella haastatelluista mentorointi rajoittui ennalta sovittuun yhden vuoden jaksoon. Osa nuorista etääntyi mentoristaan elämäntilanteen kohentumisen ja sosiaalisen rohkaistumisen myötä. Mentori teki näissä tapauksissa itsensä hyvällä tavalla tarpeettomaksi:

*Ei oo tullu pidetty yhteyttä niin tiheesti. Mulla on vähän huono omatunto siitä, olis kiva joskus vähän vaihtaa kuulumisia, mutta on hirvee kiire koulun kaa, ja mä oon saanu koulun kautta uusii kavereita, niin jotenkin ei oo semmonen tarve enää mentorisuhteelle niin suuri kuin oli silloin.
"Ella", 23*

Huomionarvoista on myös, että nuoret kokivat mentoroinnin vaikuttavan verrattain moneen asiaan: mentorivuoden aikana keskimäärin 11:lle elämäalueelle (kysytystä 22:sta) ja pitkäkestoisesti keskimäärin yhdeksälle eri elämäalueelle. Lukuja selittää toki osin kysytyjen alueiden sisällöllinen päällekkäisyys. Monet kysytyistä muuttujista liittyvät psyykkiseen hyvinvointiin. Voidaan kuitenkin todeta, että useimmat kokivat vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja lisäksi muihin asioihin. Kaikki nuoret kokivat mentoroinnilla olleen vaikutuksia mentorivuoden aikana. Vain yksi haastatelluista nuorista koki, että mentoroinnilla ei ollut hänen elämäänsä lainkaan pitkäkestoisia vaikutuksia.

Osalle kysytyistä elämäalueista vaikutuksia koettiin melko harvoin. Näitä olivat viranomaisten kanssa asiointi, uudet tiedot ja taidot, oma taloudellinen tilanne ja talouden hallintaan liittyvät tiedot ja taidot, koti ja asuminen, päihteiden käyttö, suhteet kavereihin sekä suhteet lapsuuden perheeseen ja muihin sukulaisiin.

Nuoret arvioivat Amigo-toiminnan vaikutusten voimakkuutta 22:lla eri elämäalueella myös numeerisesti asteikolla 0–5, jossa 0= negatiivinen vaikutus, 1=ei vaikutusta, 2=vähäinen vaikutus, 3=vaikutti jonkin verran, 4=melko voimakas positiivinen vaikutus, 5=erittäin voimakas positiivinen vaikutus. Vaikutuksia arvioitiin jokaisen elämäalueen kohdalla kahdella aikatasolla: mentorivuoden aikana ja 1–2 vuotta sen päättymisen jälkeen eli haastatteluhetkellä.

Mentorivuoden aikana nuoret olivat kokeneet mentoroinnin vaikuttaneen voimakkaimmin psyykkiseen hyvinvointiin liittyviin asioihin, kuten mielialaan, itseluottamukseen ja yksinäisyyden vähenemiseen. Monet kokivat mentorin auttaneen myös omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytämisessä sekä antaneen vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

1–2 vuotta mentorivuoden päättymisen jälkeen vaikutusten koettu voimakkuus oli yleisesti ottaen vähäisempi kuin varsinaisen mentorivuoden aikana. Lisäksi pitkäkestoiset vaikutukset jakautuivat tasaisemmin usealle eri alueelle. Voimakkaimmin koetut pitkäkestoiset vaikutukset olivat osin samoja kuin mentorivuoden aikana voimakkaimmin koetut vaikutukset. Näitä olivat vaikutukset mielialaan ja mielen hyvinvointiin, yksinäisyyden tunteen vähenemiseen, itseluottamukseen, vastauksien saamiseen sekä omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytämiseen. Pitkäkestoisiksi koettujen vaikutusten kohdalla nousi esiin myös alueita, jotka eivät korostuneet vielä mentorivuoden aikana. Näitä olivat opiskelu, työelämä, tulevaisuudenusko ja uskallus kokeilla uusia asioita.

Näiden määrällisten tulosten voidaan nähdä heijastavan samaa mentoroinnista käynnistynyttä positiivista kierrettä, jota nuoret kuvaavat haastatteluaineistossa: yksinäisyyden lieventyminen johti itseluottamuksen ja mielialan kohoamiseen. Sen myötä nuoret uskalsivat lähteä kokeilemaan uusia asioita sekä toteuttamaan omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan opinnoissa ja työelämässä.

Taulukoiden 1. ja 2. lukuja tarkasteltaessa on huomiotava, että otoksen koko ei mahdollista luotettavaa tilastollista analyysia. Luvut on siis tulkittava suuntaa antavina. Selvityksen määrällisissä tuloksissa kuitenkin painottuvat samat asiat kuin laadulliseen haastatteluaineistoon pohjautuvissa tuloksissa. Poikkeuksena tästä on kysymys mentoroinnin vaikutuksista kaverisuhteisiin. Haastattelussa monet kertovat sosiaalisen elämän vilkastumisesta. Siitä huolimatta mentoroinnin vaikutusta kaverisuhteisiin ei keskimäärin koettu kovin voimakkaana.



Taulukko 1. Mentoroinnin koetut vaikutukset eri elämänalueille mentorivuoden aikana (n=15).

Kyselylomakkeessa annettujen vastausten jakautuminen eri vastausvaihtoehtoihin.

	Nega- tiivinen vaikutus	Ei vaikutusta	Vähäinen vaikutus	Vaikutti jonkin verran	Melko voimakas positiivinen vaikutus	Erittäin voimakas positiivinen vaikutus	Vastauksia yhteensä
Opiskelu	0	4	2	6	1	2	15
Työelämä	0	4	4	4	2	1	15
Tulevaisuudenusko	0	3	3	4	2	3	15
Uskallus kokeilla uusia asioita	0	3	6	5	1	0	15
Itseluottamus	0	3	1	4	5	2	15
Kaupunkitilassa liikkuminen	0	11	0	0	4	0	15
Mieliala ja mielen hyvinvointi	0	2	3	1	8	1	15
Fyysinen terveys	0	9	2	3	0	1	15
Yksinäisyyden tunteen väheneminen	0	3	2	2	7	1	15
Tunne osallisuudesta yhteiskuntaan	1	8	4	1	1	0	15
Tunne elämän mielekkyydestä	0	4	3	5	2	1	15
Omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytäminen	0	4	1	5	4	1	15
Vastauksia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin	0	4	3	1	6	1	15

Kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan myös seuraavia kohtia: Ymmärrys siitä, miten viranomaisten kanssa asioidaan; Uudet tiedot ja taidot; Taloudellinen tilanne; Oman talouden hallintaan liittyvät tiedot ja taidot; Päihteiden käyttö; Suhteet lapsuuden perheeseen ja muihin sukulaisiin; Suhteet kavereihin; Koti ja asuminen; Harrastaminen. Näihin elämänalueisiin ei raportoitu mentoroinnilla olleen vaikutusta muutamia yksittäisiä vastaajia lukuun ottamatta.

Taulukko 2. Mentoroinnin koetut pitkäaikaiset vaikutukset eri elämänalueille mentorivuoden jälkeen (n=14)

Kyselylomakkeessa annettujen vastausten jakautuminen eri vastausvaihtoehtoihin.

	Nega- tiivinen vaikutus	Ei vaikutusta	Vähäinen vaikutus	Vaikutti jonkin verran	Melko voimakas positiivinen vaikutus	Erittäin voimakas positiivinen vaikutus	Vastauksia yhteensä
Opiskelu	0	5	5	2	1	1	14
Työelämä	0	4	5	3	2	0	14
Tulevaisuudenusko	1	5	3	3	0	2	14
Suhteet kavereihin	0	9	4	0	1	0	
Uskallus kokeilla uusia asioita	0	7	5	3	0	0	14
Itseluottamus	1	3	5	2	2	1	14
Ymmärrys siitä, miten viranomaisten kanssa asioidaan	0	10	1	3	0	0	14
Mieliala ja mielen hyvinvointi	0	7	2	1	4	1	14
Harrastaminen	0	9	3	1	1	0	14
Yksinäisyyden tunteen väheneminen	0	5	2	4	4	0	14
Tunne osallisuudesta yhteiskuntaan	1	9	3	1	1	0	14
Tunne elämän mielekkyydestä	0	5	3	4	1	1	14
Omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytäminen	0	5	1	5	2	1	14
Vastauksia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin	0	5	3	2	4	0	14

Kyselylomakkeessa pyydettiin arvioimaan myös seuraavia kohtia: Kaupunkitilassa liikkuminen; Uudet tiedot ja taidot; Taloudellinen tilanne; Oman talouden hallintaan liittyvät tiedot ja taidot; Päihteiden käyttö; Suhteet lapsuuden perheeseen ja muihin sukulaisiin; Fyysinen terveys; Koti ja asuminen. Näihin elämänalueisiin ei raportoitu mentoroinnilla olleen vaikutusta muutamia yksittäisiä vastaajia lukuunottamatta.



7.

Lopuksi: mentorointi tukee nuorten sosiaalista ja yhteiskunnallista osallisuutta

Yhteiskunnallisessa keskustelussa nuorten syrjäytymistä tarkastellaan useimmiten työelämään ja koulutukseen integroitumisen näkökulmista. Tutkimusten mukaan (ks. esim. Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 122–123; Törrönen & Vornanen 2002, 37–38) nuoret itse hahmottavat syrjäytymisen käsitteen hieman toisin: heille se on ennen muuta ulkopuolisuutta ystävyys- ja vertaissuhteista sekä sosiaalisista yhteisöistä.

Sosiaalisen ulkopuolisuuden ongelmaan vastaaminen vaikuttaa nuoren hyvinvointiin moniulotteisesti. Yksinäisyyden on todettu lisäävän merkittävästi esimerkiksi mielenterveyden häiriöiden, muun sairastavuuden ja ennenaikaisen kuoleman esiintyvyyttä. (Junttila 2016a, 155–156, 348 Kauhanen 2016, 103–106.) Vaikuttamalla koettuun yksinäisyyteen voimme samalla vaikuttaa myös terveyteen ja hyvinvointiin. Yksinäisyys tulisi nähdä merkittävänä kansanterveydellisenä ja rakenteellisenä kysymyksenä, ei vain yksilön ongelmana. (Saari 2016a, 11–12; Saari 2016b, 38.)

Valtaosaa Amigoon hakeutuvista nuorista yhdistää kokemus yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta sosiaalis-

sa suhteissa. Tämän selvityksen haastatteluaineistossa yksinäisyyden syynä korostuivat nuoren aiemmat huonot kokemukset ihmissuhteissa. Useimmilla nuorilla ei joko ollut ystäviä tai nämä olivat etäisiä. Huomattavan moni kertoi kärsineensä elämää rajoittavasta sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Selvityksen tulokset osoittavat, että mentori tarjosi monille haastatelluista nuorista korjaavan kokemuksen, jonka seurauksena nuorten kokema yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus lievittyivät. He rohkaistuivat olemaan aktiivisempia myös muissa sosiaalisissa suhteissaan. Tämä johti monilla positiiviseen kierteseen, jossa mieliala koheni, itseluottamus kasvoi ja usko omaan tulevaisuuteen ja kykyihin vahvistui. Osalla nämä vaikutukset heijastuivat osallisuuden vahvistumisena myös muilla elämänalueilla: nuori uskalsi aikaisemmasta poiketen esimerkiksi hakeutua koulutukseen tai työelämään.

Amigon yksinkertainen perusidea - nuoren ja mentorin yhdessä toteuttama omaehtoinen kansalaistoiminta työntekijän tukemana - on hyvin sovellettavissa myös muille alueille ja ryhmille. Helsingin Diakonissalaitoksella mentoritoimintaa on toteutettu nuorten lisäksi esimerkiksi maahanmuuttajajanaisten kotoutumisen ja työllistymisen tukena. Mentoroinnin sovellusmahdollisuudet olisivat kiinnostava jatkoselvityksen aihe tai teema uusille kansalaistoiminnan kokeiluille. Vuodesta 2015 alkaen Amigoon on hakeutunut kasvavassa määrin myös maahanmuuttajajauuria. Näiden nuorten elämäntilanteisiin, tarpeisiin ja koettuihin vaikutuksiin mentorointisuhteessa liittyy erityispiirteitä, joita olisi hyödyllistä selvittää lisää. Amigo-toiminta on vahva esimerkki kansalaistoiminnan kyvystä rikkoa sosiaalisia kuplia, vahvistaa luottamusta erilaisista taustoista tulevien ihmisten välillä ja rakentaa yhteisöllisyyttä.

Aalto, Tiina & Tolvanen, Sonja:

Nuorten kokemuksia mentoroinnista Amigo-hankkeessa: "Hän on aika uniikki verrattuna muihin". Laurea-ammattikorkeakoulu, 2015.

Aaltonen, Sanna, Berg, Päivi &

Ikäheimo, Salla: *Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä.* Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki, 2015.

Benton, Tom: *Sticks and stones may break my bones, but being on left on my own is worse: An analysis of reported bullying at school within NFER attitude survey.* Slough: NFER. 2011.

Holopainen, Selja: *Voimaa vapaaehtoistyöstä: Amigo-*

mentoreiden motivaatio ja kokemukset nuorten mentoroinnista. Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2015.

Hilli, Petri, Timo Ståhl, Marko

Merikukka & Tiina Ristikari:

Syrjäytymisen hinta - case investoinnin kannattavuuslaskemasta. Yhteiskuntapolitiikka 82 (2017):6, 663–675.

Junttila, Niina: *Kavereita nolla.*

Lasten ja nuorten yksinäisyys. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2015.

Junttila, Niina: *Lasten ja nuorten*

yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.): *Yksinäisten Suomi.* Gaudeamus Helsinki University Press, 2016a, 149–163.

Junttila, Niina: *Yksinäisyyden*

ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.): *Yksinäisten Suomi.* Gaudeamus Helsinki University Press, 2016b, 52–69.

Kauhanen, Jussi: *Yksinäisen terveys.*

Teoksessa Juho Saari (toim.): *Yksinäisten Suomi.* Gaudeamus, Helsinki University Press, 2016, 96–113.

Kiiski, Noora: *"Ihminen aina*

tarvitsee jonkun toisen ihmisen": turvapaikanhakijanuorten kokemuksia mentoroinnista Amigo-hankkeessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu, 2017.

Hakoköngäs, Laura & Päiviö, Hanna:

Nuorten mentorointihanke Amigo 2011–2013 loppuraportti. Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö, 2014.

Pyykkönen, Jussi: *Syrjässä 69 000 nuorta.* Blogikirjoitus Me-säätiön sivulla. www.mesaatio.fi

Saari, Juho: *Aluksi: Matkalla*

yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.): *Yksinäisten Suomi.* Gaudeamus Helsinki University Press, 2016a, 9–29.

Saari, Juho: *Aluksi: Suomalainen*

yksinäisyys. Teoksessa Juho Saari (toim.): *Yksinäisten Suomi.* Gaudeamus Helsinki University Press, 2016b, 33–51.

Sipilä, Jorma & Österbacka, Eva:

Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013.

Törrönen, Maritta & Vornanen, Riitta:

Emotionaalinen huono-osaisuus peruskoululaisten korostamana syrjäytymisenä. Nuorisotutkimus 4/2002, 33–42.

Valtiontalouden tarkastusvirasto,

Toimintatarkastuskertomus 146/2007: Nuorten syrjäytymisen ehkäisy.

Liite 1 Haastattelukysymykset

- Tausta
- Ikä
- Koulutus
- Miten ohjautuit Amigoon?
- Mentoroinnin tavoitteet, aktiviteetit ja suhde mentoriin
- Mistä Amigo-mentoroinnissa on oman kokemuksesi mukaan kyse?
- Mistä syistä alunperin toivoit mentoria?
- Mikä on mielestäsi Amigo-mentoroinnissa parasta? Entä haastavinta?
- Millaiselle nuorelle suosittelisit Amigo-mentorointia?
- Millainen on mielestäsi hyvä mentori?
- Millaisia tavoitteita asetitte mentorisi kanssa? Miten tavoitteet toteutuivat?
- Millaisia asioita teitte yhdessä mentorivuoden aikana?
- Miten kuvailisit sinun ja mentorisi suhdetta mentorivuoden aikana?
- Oletko edelleen yhteydessä mentoriisi? Jos olet, niin millä tavoin pidätte yhteyttä?
- Miten kuvailisit sinun ja mentorisi suhdetta nyt?

Mentoroinnin vaikutukset eri elämäalueilla mentoroinnin aikana ja 1–2 vuotta sen jälkeen

Käydään läpi kysymykset a, b, c ja d kaikkien alla mainittujen elämäalueiden osalta.

- a. Miten mentorointi vaikutti seuraaviin elämäalueisiin *mentoroinnin aikana*?
- b. Arvioi myös vaikutuksen voimakkuus *mentoroinnin aikana* asteikolla 0–5.
- c. Miten koet mentoroinnin vaikutukset kunkin elämäalueen kohdalla nyt, kun varsinaisesta mentorointivuodesta on kulunut aikaa? Mitä siitä jäi käteen?
- d. Arvioi myös vaikutuksen voimakkuus *nykyisin* asteikolla 0–5.

0 = negatiivinen vaikutus, 1 = ei vaikutusta, 2 = vähäinen vaikutus, 3 = vaikutti jonkin verran, 4 = melko voimakas positiivinen vaikutus, 5 = erittäin voimakas positiivinen vaikutus.

- Mieliala ja muu mielen hyvinvointi
- Fyysinen terveys
- Harrastukset
- Yksinäisyyden tunteen väheneminen
- Tunne osallisuudesta yhteiskuntaan
- Tunne elämän mielekkyydestä
- Omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden löytäminen
- Vastauksia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin
- Koti ja asuminen
- Opiskelu ja sitä koskevat ajatukset ja suunnitelmat
- Työelämä ja sitä koskevat ajatukset ja suunnitelmat
- Usko, että asiani järjestyvät tulevaisuudessa hyvällä tavalla
- Taloudellinen tilanne
- Oman talouden hallintaan liittyvät tiedot ja taidot
- Päihteiden käyttö (0 = päihteiden käyttö lisääntyi, 5 = päihteiden käyttö vähentyi huomattavasti)
- Suhteet lapsuuden perheeseen ja muihin sukulaisiin
- Suhteet kavereihin
- Uskallus kokeilla uusia asioita
- Itseluottamus
- Kaupunkitilassa liikkuminen
- Ymmärrys siitä, miten viranomaisten kanssa asioidaan
- Uudet tiedot ja taidot
- Muut vaikutukset, mitkä?

Nuoren elämäntilanteen kehittyminen mentoroinnin aikana ja 1–2 vuotta sen jälkeen

Millainen elämäntilanteesi oli mentoroinnin alkaessa?

Oliko tukenasi mentoroinnin aikana mentorin lisäksi muita aikuisia läheisiä, sukulaisia, vapaaehtoistoimijoita tai ammattilaisia?

Miten elämäntilanteesi kehittyi mentoroinnin aikana?

Millainen elämäntilanteesi on nyt?

Onko elämässäsi ollut tapahtumaketjuja, joissa mentorointi tuotti jonkin vaikutuksen, joka puolestaan johti myöhemmin johonkin toiseen tapahtumaan? Millaisia nämä tapahtumaketjut ovat olleet?

Kiitos haastattelusta!



HELSINGIN
DIAKONISSALAITOS
WWW.HDL.FI