

”Se oli meille
semmonen oma
tutkimusmatka”



RENNOX -hyvinvointiryhmä
lukiolaisnuorten silmin

.....

Anne-Elina Salo

Julkaisija: Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry,
Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, 20700 Turku,
puh. +358 44 5355 132, toimisto@vslapset.fi,
www.vslapset.fi, www.linkkitoiminta.fi

Painos: 1000 kappaletta
ISBN 978-952-93-6191-5 (nid.)
ISBN 978-952-93-6192-2 (pdf)

Ulkoasu: Turun Etusivu Oy/Ulriikka Lipasti

Kirjapaino: Painola

Copyright: Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	4
2	MIKSI RENNOX-RYHMÄÄN? – TOIVEET JA TAVOITTEET.....	9
3	RENTOUTUMISTA JA VOIMAVAROJA HAASTEISIIN.....	14
	3.1 Rentoutumista, hauskoja kokemuksia.....	14
	3.2 Työkaluja arjen hallintaan ja rentoutumiseen.....	20
	3.3 Voimavaroja haasteiden kohtaamiseen.....	25
4	RENNOX-RYHMÄN VAIKUTTAVUUDEN KANNALTA KESKEISET TEKIJÄT.....	32
	4.1 Ohjaajiin ja ryhmän ilmapiiriin liittyvät tekijät.....	33
	4.2 Osallistujiin liittyvät tekijät, vertaistuen merkitys..	36
	4.3 Osallisuuden kokemisen merkitys.....	41
	4.4 Toiminnallisuuden, harjoitusten ja keskustelun yhdistäminen.....	43
5	LOPPUPOHDINTA.....	46
	LÄHTEET.....	50




1. JOHDANTO

Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa, mutta se asettaa myös haasteita usealla eri osa-alueella: osa muutoksista, joihin nuoren on sopeuduttava, on biologisia, osa taas yhteydessä tunne-elämään ja ihmissuhteisiin. Myös monet koulutukselliset siirtymät, valinnat ja haasteet ajoittuvat nuoruuteen. (Aalberg & Siimes 2007; Salmela-Aro 2010.) Nuoruuden aikana koettujen muutosten laajuus huomioden on ymmärrettävää, että nuoruus voidaan kokea myös stressaavana ajanjaksona. Schramlin, Perskin, Grossin ja Simonsson-Sarneekin (2011) mukaan konfliktit vanhempien ja vertaisten kanssa ovat nuoruudessa melko tyypillisiä, mutta ne asettavat nuoren myös alttiimmaksi stressin kokemiselle, sillä sosiaalinen tuki ja ihmissuhteet ovat merkittävä suojatekijä kohdattaessa uusia vaatimuksia.

Yhteiskunnassamme koulutusta arvostetaan ja nuoren on hyvin aikaisessa vaiheessa tehtävä tärkeitä koulutuksellisia ratkaisuja, jotka suuntaavat hänen elämänsä pitkälle – ulottaen vaikutuksensa aina työelämään sijoittumiseen saakka. Suomalaisten nuorten on osoitettu pärjäävän opinnoissaan kansainvälisesti tarkasteltuna hyvin, mutta vastaavasti myös stressin ja uupumuksen kokemusten on havaittu olevan valitettavan yleisiä. (Salmela-Aro 2010; Wang, Chow, Hofkens & Salmela-Aro 2015.) Nuoruudessa vertaisten merkitys korostuu ja nuori suuntautuu yhä enemmän ystäväpiiriinsä (Aalberg & Siimes 2007). Osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteminen nousevat merkittäviksi tekijöiksi. Salmela-Aron (2011) mukaan koulu antaa näiden tunteiden kokemiseen heikosti mahdollisuuksia. Tämä johtaa hänen mukaansa helposti uupumuksen lisääntymiseen sekä kouluinnostuksen laskuun.

Nuoruudesta puhutaan usein myrskyisänä ajanjaksona, mutta on tärkeää, etteivät nuorten stressioireet tule sivuutetuiksi vain nuoruuteen kuuluvana tekijänä. Nuorten kokema stressi tulisikin ottaa



”On tärkeää kehittää käytännön toimia, joiden avulla voidaan vähentää nuorten kokemaa stressiä ja näin ehkäistä sen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia nuoriin.”

vakavasti, koska sillä voi olla merkittäviä, myös tulevaisuuteen heijastuvia, terveysvaikutuksia. Schramlin ym. (2011) mukaan on tärkeää kehittää käytännön toimia, joiden avulla voidaan vähentää nuorten kokemaa stressiä ja näin ehkäistä sen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia nuoriin. Toiminnassa olisi heidän mukaansa hyvä tähdätä itsetunnon kasvattamiseen, sosiaalisen tuen tarjoamiseen, terveellisten elämäntapojen tukemiseen sekä siihen, että nuori omaksuisi uudenlaisia hallinta- ja selviytymiskeinoja vaativien tilanteiden kohtaamiseen. Nuoren minäpystyvyyden kasvattaminen eli se, että vahvistetaan nuoren luottamusta kykyynsä selviytyä haastavista tilanteista, on yksi keino. (Schraml ym. 2011.)

Suojaavat tekijät kuten sosiaalinen tuki, nuoren oma motivaatio, minäpystyvyys ja hallintakeinot ovat erittäin tärkeitä, erityisesti siitä syystä, että Suomessa voidaan Salmela-Aron (2010) mukaan katsoa vallitsevan kilpailu- ja suorituskeskeinen kulttuuri, joka on siirtynyt aikuisten elämästä myös nuorten elämään. Lukiolaisnuorten odotetaan saavuttavan hyviä arvosanoja ja tietävän jo opintojen alkuvaiheissa, mihin jatko-opiskelupaikkaan tähtäävät, sillä päättäkseen sisään on osattava tehdä oikeita kurssivalintoja ja varmistettava sisäänpääsyn kannalta riittävät opintosuoritukset (Wang ym. 2015.) Paineista ja vaatimuksista huolimatta nuoruus on mahdollisuuksien aikaa (Salmela-Aro 2010), ja on tärkeää kehittää ja tarjota nuorille riittäviä tukitoimia, joiden avulla voidaan tarjota hallintakeinoja stressin käsittelyyn (Schraml ym. 2011).

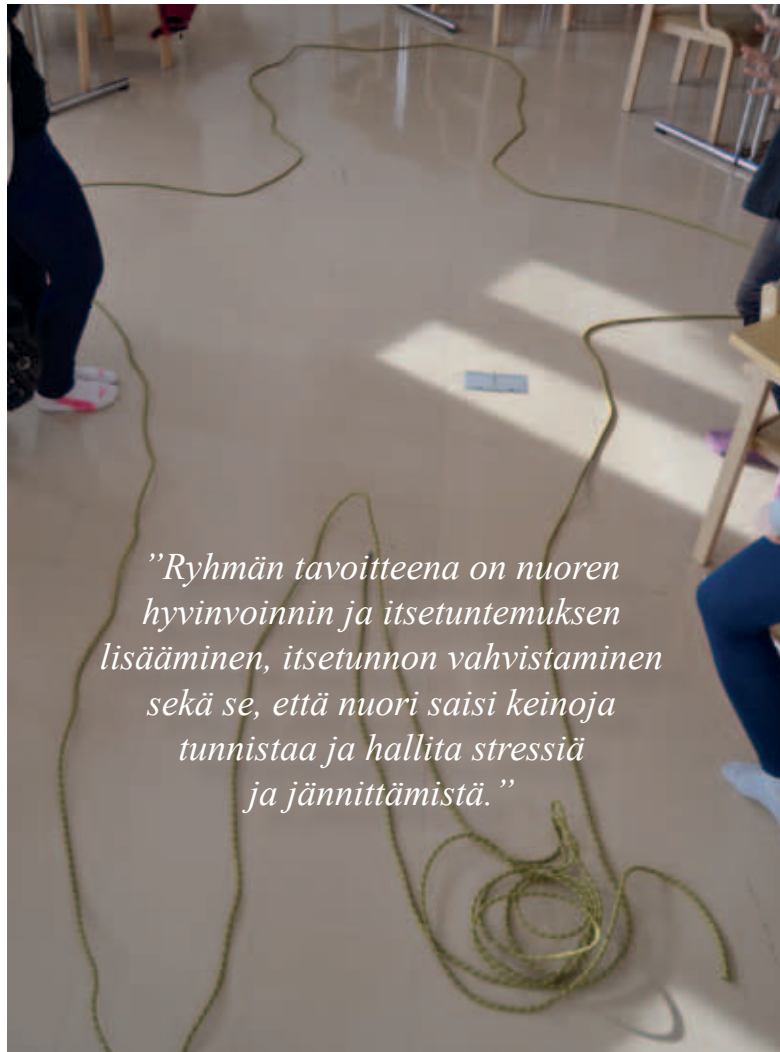
RennoX on 2. asteen opiskelijoille, erityisesti lukiolaisnuorille, kehitetty hyvinvointiryhmä. Ryhmä on yksi Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n RAY:n tuella kehittämistä ja koordinoimista toimintamalleista Linkki-toiminnassa, jonka tarkoituksena on tarjota varhaista, matalan kynnyksen tukea. RennoX-ryhmässä nuorille tarjoutuu mahdollisuus saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta nuorilta ja ryhmän tavoitteena on nuoren hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääminen, itsetunnon vahvistaminen sekä se, että nuori saisi keinoja tunnistaa ja hallita stressiä ja jännittämistä. Ammatillisesti ohjatussa RennoX-ryhmässä on tarkoi-

tuksena, että nuorella on mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuutta, jakaa tuntemuksiaan ja myös kehittää itseään ohjatun toiminnan, keskustelujen ja harjoitusten kautta ikäistensä seurassa. Toiminnallisuus ja seikkailukasvatuksen menetelmien hyödyntäminen ovat ryhmässä tärkeässä asemassa.

RennoX-ryhmän tavoitteet ja toimintatavat ovat linjassa Schramlin ym. (2011) ehdottamien ja tärkeinä pitämien tuen muotojen kanssa. RennoX-ryhmällä on vertaisryhmänä mahdollisuus myös Salmela-Aron (2011) korostamien osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden lisäämiseen. Tämä raportti on koottu viiden RennoX-ryhmään lukuvuoden 2014–2015 aikana osallistuneen nuoren haastattelujen pohjalta. Haastattelut on toteutettu yksilöteemahaastatteluina toukokuussa 2015 kahdessa Varsinais-Suomen kunnassa. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistuneet nuoret saivat kiitokseksi vaivannäöstään 20 euron lahjakortin. Yhden haastattelun keskimääräinen kesto oli noin 45 minuuttia ja haastatteluista kertyi yhteensä 88 sivua litteroitua tekstiä.

Kappaleessa 2 nostan esiin niitä tekijöitä, jotka saivat nuoret haakeutumaan RennoX-ryhmään ja kuvaan myös yleisesti, millaisia tavoitteita nuorilla oli ryhmään liittyen. Sivuan samalla niitä haasteita, joita lukiolaisnuorille nyky-yhteiskunnassa asettuu ja pohdin, kuinka RennoX-ryhmä kykenee toimintatavoiltaan vastaamaan näihin nuorten kokemuksiin haasteisiin. Kolmannessa luvussa keskityn kuvaamaan, millaista hyötyä ja tukea haastattelemanuoret ovat kokeneet RennoX-ryhmässä. Olen halunnut nostaa esiin sekä ryhmän käynnissä ollessa koettua, välitöntä tukea että myös sitä, millaisia pysyvämpiä vaikutuksia ryhmällä on ollut nuorten hyvinvoinnille. Kappaleessa 4 pohdin niitä RennoX-ryhmään liittyviä tekijöitä, jotka ovat olleet ryhmän vaikuttavuuden kannalta keskeisiä. Erittelen sekä ohjaajaan, ryhmän käytäntöihin, toisiin osallistujiin, ryhmän ilmapiiriin että ryhmän toimintaan liittyviä tekijöitä, joita nuoret nostavat haastattelussa esiin itselleen merkityksellisinä. Viimeisessä luvussa vedän tiivistetysti yhteen havaintojani RennoX-ryhmän vaikuttavuudesta ja merkityksellisyydestä

lukiolaisnuorten elämässä. Tuon myös esiin nuorten ajatuksia siitä, kenelle ryhmä heidän mielestään parhaiten sopisi ja pohdin tältä pohjalta RennoX-ryhmän mahdollisuuksia nuorten tukemisessa.



”Ryhmän tavoitteena on nuoren hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääminen, itsetunnon vahvistaminen sekä se, että nuori saisi keinoja tunnistaa ja hallita stressiä ja jännittämistä.”

2. MIKSI RENNOX-RYHMÄÄN? - TOIVEET JA TAVOITTEET

Haastatteluissa erottui kaksi laajempaa teemaa, joiden vuoksi RennoX-ryhmään on hakeuduttu: 1) stressi ja paineet sekä 2) jännitys. Molempien teemojen kohdalla taustalla kulkee punaisena lankana muutoksiin sopeutuminen – erityisesti lukion vaatimukset ja työskentelytapojen eroavaisuus yläkouluun nähden asettavat uudenlaisia haasteita. Haastatteluissa nousee esiin, että muutokset lukioon siirtymisen myötä ovat joko vahvistaneet jo aikaisemmin tunnettuja stressin ja jännityksen tunteita tai muutokset ovat voineet toimia laukaisevana tekijänä näiden teemojen esiin nousemisessa.

Haastateltava	Miksi hakeutui RennoXiin?	Omat tavoitteet
Haastattelu 1	Koulupaineet Suuri työmäärä lukiossa, kiire.	Ei suuria päämääriä, ”täysillä mukaan”
Haastattelu 2	Stressi, jännitys Työmäärä, korkeat vaatimukset, esiintymistilanteet	Oman jännityksen parempi hallinta, koulun ja vapaa-ajan tasapainottaminen
Haastattelu 3	Stressi, jännitys Paine siitä täyttääkö sosiaaliset odotukset, omasta hyvinvoinnista huolehtimisen jääminen viimeiselle sijalle	Oman hyvinvoinnin lisääminen, stressin hallintakeinojen omaksuminen, armollisuus itseään kohtaan

Haastattelu 4	Koulupaineet, jännitys Kova halu menestyä – oman levon ja vapaa-ajan merkityksen unohtuminen; Lukkoon meneminen esiintymistilanteissa	Koulutyön rajaaminen, oppia ottamaan rennommin; oppia rentoutumaan esiintymistilanteissa, ettei mene lukkoon
Haastattelu 5	Jännitys, aikataulutuksen haasteet Esiintymistilanteet; Vaikeus asettaa aikatauluja ja pitää niistä kiinni	Rentoutumiskeinojen omaksuminen jännitystilanteisiin, aikataulutuksen oppiminen, vaihtelua arkeen raskaan koulutyön rinnalle

Taulukko 1: RennoXiin hakeutumisen syyt ja itselle asetetut tavoitteet

Taulukossa 1 on esitetty kokoavasti RennoX-ryhmään hakeutumisen syyt sekä omat toiveet ja tavoitteet kaikilta viideltä haastattelemalta nuorelta. Kaikilla haastatelluilla syyt kietoutuvat juuri muutosten kohtaamiseen sekä niihin sopeutumiseen ja myös stressi ja jännitys olivat monesti limittäisiä tuntemuksia – näin ollen teemat eivät ole toisiaan poissulkevia. Ne kuvaavat kuitenkin hyvin niitä syitä, joiden vuoksi RennoX-ryhmä on koettu tarpeelliseksi.

Muutoksiin sopeutumisessa oli kyse ennen kaikkea lukion aloittamiseen yhteydessä olevista elämänmuutoksista sekä vaatimuksesta omaksua uudenlaisia työskentelytapoja. Ajankohtaisia muutosten myötä esiinnousevia kysymyksiä olivat esimerkiksi ajanhallinta, kurssivalinnat, koeviikoista selviytyminen ja tulevaisuuden koulutuksellisten valintojen pohtiminen.

”Niin ja sit kaikki muuttuu ja muuttuu niin paljon rankemmaks et tavallaan ehkä unohtus sit kokonaan se muu puoli,

se niinku et ottaa rennosti ja se puoli, kun sitä koulua oli vaan niinku niin paljon ja se oli niin hallitseva. Koska tääl meidän koulussahan harrastetaan sitä et eka puol vuotta laitetaan painaa ihan täysillä, ni ne jotka ei oo kiinnostuneita ni lopettaa. Ja sen takia me vedettiin tosi rankkaa päivää. Ja sit kun se oli vielä uutta niin se oli aika uuvuttava setti. - - - Oikeestaan vaan et oppii pääsemään irti siitä koska oikeestaan mä tiedän et se oli vaan sitä et haluaa pärjätä koulussa. Eikä siinä sit oikeestaan oo taustalla muuta. Haluaa tehdä työt kunnolla eikä halua lusmuilla. Mut tavallaan se et oppii laittaa jonkun rajan siihen touhuun, et niinku rajansa kaikella. Et jos se menee yli niin se ei niinku oo hyvä juttu.” – haastattelu 4

”No varmaan just se et pitäis niinku sisäistää ne kaikki asiat silleen ja kun mä oon ite niinku tosi huono aikatauluttamaan mun aikaani, sit se on ihan hirveetä kun mun pitäis niinku lukee ja mä en ehi ja sit se on ihan kamalaa. Mut ehkä se täst vielä harjaantuu. - - - Mut kyl ehkä enimmäkseen just se aikataulutus ja just se et mä jätän vähän viimetippaan kaikki hommat, et se ei oo hyvä. Et se vähän itellä niinku pitäis, tai ite pitäis siihen kiinnittää huomioo. Et osais ne omat aikataulunsa ja ne omat asiansa saada silleen semmoseen järjestykseen et ehtii tehdä kaiken.” – haastattelu 5

”No siis vaaditaan kauheesti. Siis opettajat niinku ajattelee et se mun aine on se kaikkein tärkein et siitä voi antaa kauheesti läksyä et muista ei tartte antaa niin paljon. Et tästä nyt teette kolme tuntia per ilta ja niinku. Et kauheesti työtä ja tekemistä, et koko ajan lisää ja lisää ja lisää.” – haastattelu 2

”- - - must tuntuu et se kaikki niinku, no yläaste ja lukiokin ja en mä usko et se viel täst loppuu, ni jotenkin se muiden

sosiaalinen paine et kaikki tietää et mun pitäis vaik valmistuu ja sit jos, mitä jos tapahtuukin sit jotain ja sit jos mä ymmärrän ite vaik sen syyn et jotain on tapahtunu mut sit se et mitä muut ajattelee. Ja pitäis työllistyä ja olla heti, tietää lukion jälkeen et mihin sä meet ja päästä sisälle heti ja sit et tuntuu et yhteiskunta odottaa paljon. Ja sit must tuntuu et lukiossakin jotkut opettajat ja rehtori luo sitä painetta että tää elämä periaatteessa kaatuis niinku siihen et sul menee yks kurssi huonosti.” – haastattelu 3

Edellisessä sitaatissa näyttäytyy hyvin, kuinka koulutukseen liittyvät muutokset ovat yhteydessä toiseen haastatteluissa hahmotuneeseen teemaan, stressiin ja paineisiin, jotka linkittyvät lukion myötä kiristyneeseen työtahtiin ja koulupaineisiin. Vaikka haastattelin vain viittä nuorta, on mielenkiintoista, että Salmela-Aron (2010), Schramlin ym. (2011) sekä Wangin ym. (2015) artikkeleissaan esiin nostamat, nuoriin yhteiskunnan taholta kohdistuvat vaatimukset sekä paine näkyvät tässäkin aineistossa niin selkeästi. RennoX-ryhmän kaltaisella hyvinvointiryhmällä, joka tähtää nimenomaan stressin hallintakeinojen kehittämiseen sekä paineiden lievittämiseen, on selkeästi tarvetta.

Myös toinen teema, jännitys, johon vaikuttaminen mainitaan myös RennoX-ryhmän tavoitteissa, nousee esiin kaikilla paitsi yhdellä haastatelluista nuorista. Osalla nuorista jännityksen taustalla on aikaisempia ikäviä kokemuksia koulukiusatuksi tulemisesta ja myös yleisemmin epävarmuutta omasta itsestä ja omasta riittävydestä sekä pelkoa toisten arvostelun kohteeksi joutumisesta. Toisaalta osalla on taustalla kovia itseään kohtaan asetettuja vaatimuksia, esimerkiksi vaatimus täydellisestä onnistumisesta ja pelko epäonnistumisesta, erityisesti toisten edessä. Myös jännittäminen oli osittain yhteydessä muutoksiin, sillä lukio-opiskelun myötä eteen oli tullut uudenlaisia tilanteita, esimerkiksi puheiden videomista tai esitelmien pitämistä entistä vieraammille ihmisille.

”Ja sit jos on esiintymistilanne ni pystyis siin oleen rento eikä menis niinku ihan lukkoon. - - - Totta kai jokaista jännittää esiintyminen mut se et kuin paljon ketäkin jännittää ni se on sit eri asia. Varsinkin kun meilläkin tuli äikästä tosi uusia juttuja, et esimerkiks meillä saatettiin videokuvata puheita ja tämmöst mitä ei oo ikinä ennen tapahtunu. Ni sit tavallaan se et on esimerkiks kamera ni se tuo tosi erilaisen tilanteen siihen.” – haastattelu 4

”No siis on niinku varmaan, no mä oon semmonen yks sosiaalinen paine koko ihminen - - - mut oon mä nyt peruluonteeltani kyllä semmonen jännittäjä et mä voin, mä saan jännityksen vaikka kauppareissusta aikaan jos mä rupeen sitä miettimään.” – haastattelu 3

”Ja sit just et mä koin sen silleen et siit ois just jotain apuu siihen kun mäkin oon tosi sellanen jännittäjä ja sit kun mä rupeen selittää ni sit mul heiluu kaikki kädet ja kaikki ja sit mä vaan oon tämmönen, hermostunut.” – haastattelu 5

Tiivistetyksi voidaan siis todeta, että nuoret olivat lähteneet hakemaan RennoX-ryhmästä apua joko jännitykseen, stressiin ja koulupaineisiin tai molempiin. Ryhmän toivottiin lisäävän omaa hyvinvointia ja antavan välineitä stressin sekä jännityksen käsittelyyn. Ryhmästä toivottiin myös apua koulutyöskentelyn tueksi, esimerkiksi aikataulutuksen suhteen. Yleisemmällä tasolla ryhmästä haettiin vaihtelua teoriapainotteiseen lukio-opiskeluun ja tasapainoa kiireiseen arkeen.

”No se kuulosti tosi kivalta ja se niinku, vähän semmost erilaista et just vähän vaihtelua tähän arkeen.” – haastattelu 5

3. RENTOUTUMISTA JA VOIMAVAROJA HAASTEISIIN

Tässä luvussa nostan esiin, millaista tukea nuoret kokevat saaneensa RennoX-ryhmästä. Alaluvussa 3.1. kuvaan ryhmän merkitystä nuorten hyvinvoinnille ryhmän ollessa vielä käynnissä, eli niin sanottua välitöntä hyötyä ja tukea arjessa. Alakappaleessa 3.2. erittelen, millaisia työkaluja haastatellut nuoret kertovat omakseen ryhmän kautta käyttöön omassa arjessaan. Alaluvussa 3.3. pohdin ryhmän yleisempää ja laajempaa, pitkäkestoista vaikutusta nuorten hyvinvointiin, arkeen ja voimavaroihin.

3.1 Rentoutumista, hauskoja kokemuksia

Nuoret kertovat lähteneensä hakemaan RennoX-ryhmästä tietynlaista tasapainoa arkeensa koulukiireiden ja teoreettisesti painottuneiden lukiokurssien keskelle. Haastattelujen perusteella RennoX vastasi näihin toiveisiin ja tarpeisiin erittäin hyvin. RennoX-tapaamiset koettiin turvallisenä ja hauskana paikkana, jonne oli mukava mennä ja josta lähti aina rentoutuneena. Oli mielenkiintoista, että nuoret kuvasivat, että olo oli ryhmän jälkeen rentoutuneempi ja levänneempi kuin jos koulupäivä olisi päättynyt kaksi tuntia aikaisemmin. He kokivat, että ilman ryhmää he eivät olisi osanneet ottaa vapaa-aikaa itselleen ja irtautua koulutyöstä edes hetkeksi. Ryhmä mahdollisti irtioton koulupaineista ja suorittamisesta ja muistutti siitä, että elämässä tulisi olla myös muuta.

”Sillain se oli kiva kun pääsi kahelta koulusta ja sit se oli kaks tuntii eli neljään ni siit sit kun meni kotiin ni sit jakso paljon paremmin heti alottaa läksyt kotona. Ku silleen välil-



”Mun mielest oli mahtavaa kun me kerran mentiin jousiammuntaa kokeilemaan. Ihan vaan niinku sen takia et unohdetaan kaikki, mennään vaan kokeilemaan jotain uutta”

lä oli tehny kaikkee muuta. Et vaiks pääsi neljältä mut sit ei kuitenkaan ollu yhtä väsyny tavallaan ku normaalisti kahden jälkeen jo. - - - Se tavallaan tuli siinä väkisin se vapaa-aika ja se oli tosi tarpeen.” – haastattelu 2

”Siis olihan se niinku tosi helpottavaa. Et ensin mä ajattelin sitä et mulla on muutenkin aina haasteena se päivän pituus - - -. Ni sit vähän mietin et mitäköhän sitten kun sit pitäis jäädä vielä. Mut sit se olikin kun tänne ei ollu niinku mitään, siis siit ei ollu mitään paineit tääl olemisest. Ja sit ku siin oli sitä et oltiin ulkona ja oltiin retkeilemässä ja tehtiin

tämmösii juttui ni olihan se varsinkin mulla kun mulla on nyt ohi noi lukion ekan vuoden kaikki liikunnat ja noi musiikit ja kuvikset niin ei niitä oo nyt tässä enää kahteen vuoteen näkyny ku niit on vaan ne muutama kurssi ja sit se loppu onkin ihan vaan lukemist. Ni sit se tuntu ihanalt et vitsit et, en mä muistanut et tämmöst voi niinku olla.” – haastattelu 3

”Niin ja sit vielä et laitetaan kauhee lataus siihen kurssi, näihin, ni oli se tosi kiva et sit tuli tarjolle joku tämmönen kurssi mistä saa jotain muutakin kun sitä stressii. Ettei oo pelkkää suorittamista. Siis lukio on tosi paljon sitä.” – haastattelu 4

”Se oli silleen tavallaan, vähän niinku rentouttavampi kun tulee koulust ja sit tultiin tänne ja sit just keskusteltiin koulu-päivist ja vähän semmost rentoo just. Ni se oli tosi kiva, et se oli semmost tasapainoo antavaa.” – haastattelu 5

Nuorten kerronnasta nouseekin esiin, kuinka ryhmässä oli toiminnan ja yhdessäolon kautta mahdollista saavuttaa kaivattua irtaantumista stressistä ja keskittyä vain itseensä, yhdessäoloon ja siihen hetkeen. Voidaan ajatella, että tällainen yhdessäolo ja rentoutuminen ovat erittäin merkityksellisiä nuoren hyvinvoinnille, sillä Schramlin ym. (2011) mukaan sosiaalinen tuki ja ihmissuhteet ovat merkittäviä stressiltä suojaavia tekijöitä. Samalla yhdessäolo ja erityisesti hauska yhteinen toiminta vahvistavat myös yhteenkuuluvuuden kokemusta, joka on Salmela-Aron (2011) mukaan merkittävä tarve nuorille, mutta koulu tarjoaa siihen vain rajallisesti mahdollisuuksia.

”No ehkä just se et me tehtiin yhdessä siellä kaikkee jäi mieleen parhaiten. Et just sit et se oli sitä vapaa-aikaa. Koska siinä vaiheessa mulla ei ollu juurikaan vapaa-aikaa, vaan koulujutut aina. Ni sit se oli kiva kun siinä vaiheessa just

et autto muistaan et voikin välillä tehdä jotain kivaakin ja tälleen ja olla kavereitten kans.” – haastattelu 2

”Mun mielest oli mahtavaa kun me kerran mentiin jousiamuntaa kokeilemaan. Ihan vaan niinku sen takia et unohdetaan kaikki, mennään vaan kokeilemaan jotain uutta. Must sekin oli tosi kivaa. Ei siitäkään tullu semmonen olo et turhaa, se oli niinku ihan mahtavaa et me mentiin kokeileen tommost jotain ihan extreme. - - - En osannu yhtään odottaa, et nyt lähdetään kokeileen jousiamuntaa, et jaaha. - - - Se oli tosi hauskaa. Ja sit, ei me niinku ajateltu sillon oikeestaan mitään muuta. Ja sit ne ohjaajat just kysykin sen jälkeen, et kuin paljon ajattelitte kouluasioita tai stressii tai jotain täs niin ei kukaan ajatellu. Et mun mielest oli ihan mahtavaa et tommost konkreettistakin rentoutumista sisälty siihen kurssiin.” – haastattelu 4

Osalla nuorista suurimpana haasteena arjessa oli nimenomaan se, että koulutyöt täyttivät kaiken ajan. Tilanne saattoi ennen ryhmään hakeutumista olla se, että aamulla herättiin aikaisin, mentiin kouluun, tultiin tekemään läksyjä kotiin, luettiin kokeisiin, mentiin nukkumaan ja pahimmillaan herättiin vielä yölläkin lukemaan varmuudeksi lisää. Tällainen tilanne on oman hyvinvoinnin kannalta pidemmän päälle kestämaton. Nuoret kuvaavat, että ovat ryhmän myötä alkaneet hahmottaa paremmin sitä, kuinka tärkeää on huolehtia itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Nähtiin, että välillä uskaltaa ottaa rennomminkin, eikä se tarkoita, että tulokset koulussa huononisivat.

”Ja ehkä semmost et, jos niinku mieltii koeviikollakin niin vähän semmosta uskallusta et se tuntus ennen niin semmoselta kauheelta et enhän mä voi niinkun koeviikkoo edeltävänä iltana kattoo telkkarii sinä iltana kun mun täytyy lukee. Mut sit uskalskin, et uskals niinku kokeilla kerran sitä et

mitä jos täst illan lukemisest ei ookaan enää mitään hyötyy, et jos kello on sit seittemän kahdeksan et siin on sit se alkuilta jo luettu. Ja sit ku, vaik nyt uhraus ei nyt ollu sinänsä mitenkään suuri, mut sit kun, mut sit kun sen tajus et mä pääsen ihan yhtä hyvin tuloksiin vaik niinku, ni uskals vähän sitäkin et koeviikkonakin antaa itelleen vähän sitä aikaa rentoutuakin siinä. Et se ei ollu se, kuitenkin seittemänkin koetta ni on se sit vähän, se on aika sillain rankka kuitenkin. Jos sä joka ilta sit aina sitä seuraavaa koetta ja jos tuntuu ettei kerkee palautuu yhtään siit. Et mä jossain vaiheessa huomasin et mä vaan nukuin ja luin. Ja sit mä joskus yöllä saatoin ajatella et mä luen vielä vähän ja sit mä käyn nukuun. Ja sit se oli niinku semmost. Mut sit nyt kun tajus et uskals periaattees antaa itelleen sitä aikaa tehä muutakin.”
– haastattelu 3

Jokainen nuorista kuvasi haastattelussa erilaisia hauskoja kokemuksia ryhmässä. Erityisen paljon nousivat esiin toisten kanssa yhdessä vietetty aika, pulkkamäen lasku pressun kanssa, jousiammunta ja ruuanlaitto yhdessä. Huomionarvoista on myös, että moni haastattelemistani nuorista kertoi suhtautuvansa helposti kaikkeen elämässä suorittamisena – RennoX oli virkistävä kokemus, kun tajuttiin, että asioihin voi ottaa muunkin tavan suhtautua. Esimerkiksi jousiammunta oli aluksi jännittänyt osaa nuorista, mutta kun he tajusivat, että hauskanpito ja yhdessäolo olivat päämääränä – ei se, kuka voittaa – kokemus oli ollut rentouttava, vapauttava ja hauska. Samoin nuoret kertoivat ammentaneensa paljon sellaisista aikaisemmin vain pikkulapsiaikaan mieltämistään asioista, kuten muovailusta ja pulkkamäestä.

”No ensin aatteli sillain et mitähän tästä sit tulee [jousiammumisesta] mut sit kun tajus et, se oli kans vissiin toka kerta et oltiin vielä aika uusii toisillemme niinku siin ryhmässä ja sit ajatteli et mitenköhän tää tästä sitten mut sit kun tajus ettei

sitä tarvinnutkaan ottaa niin vakavasti vaan se oli tosi kivaa ja sit sai kokeilla kaikkee uutta ja olla vähän ulkona ja saada vähän semmost, ni tosi avaavaa kyllä.” – haastattelu 3

”Must oli kiva kun me tehtiin aina kaikkee hauskaa. Et me oltiin jousiampumas ja pulkkamäessä. - - - Laskettiin semmosilla pressuilla kaikki samaan aikaan - - - Ja olin mä tietty aikasemminkin ollu pulkkamäessä mut en nyt kauheesti oo pulkkamäes ollu tän ikäsenä. Se oli hauskaa. Ja sit niinku ainakin sillon kun oli siellä ni unohti kaikki koulujutut ja kaikki.” – haastattelu 2



”No ehkä just se et me tehtiin yhdessä siellä kaikkee jäi mieleen parhaiten. Et just sit et se oli sitä vapaa-aikaa. Koska siinä vaiheessa mulla ei ollu juurikaan vapaa-aikaa, vaan koulujutut aina”

3.2 Työkaluja arjen hallintaan ja rentoutumiseen

Nuoret kuvasivat haastatteluissa saaneensa ryhmästä myös konkreettista apua arjen haasteissa ja työkaluja esimerkiksi jännityksen ja stressin käsittelyyn. Tällainen apu ja tuki on sellaista, joka ulottuu myös ryhmän päättymisen jälkeiseen aikaan, sillä moni nuorista kertoi edelleen käyttävänsä osaa ryhmässä oppimistaan tekniikoista. Tällaisten tekniikoiden ja työkalujen voidaan ajatella olevan juuri Schramlin ym. (2011) tarkoittamia hallinta- ja selviytymiskeinoja, joiden tarjoaminen nuorille on ensiarvoisen tärkeää.

Jokainen nuorista nosti esiin ryhmässä opetellut ja testatut hengitys- ja rentoutumisharjoitukset. Ryhmässä oli nuorten mukaan opastettu jokaisella kokoontumiskerralla erilaisia tekniikoita, joista osa oli myös sellaisia, joita pystyi hyödyntämään hiljaa ja toisten huomaamatta. Haastattelujen perusteella on tärkeää, että rentoutumis- ja hengitysharjoituksia käytettiin ryhmässä, eikä niistä vain luentomaisesti kerrottu. Tällöin jokainen osallistuja pystyi jo ryhmän kokoontumisessa konkreettisesti testaamaan, kuinka kyseinen keino toimi omalla kohdalla. Lisäksi oli tärkeää, että näitä tapoja opetettiin useita, sillä silloin jokaiselle tarjoutui mahdollisuus löytää juuri itselleen sopivin tapa ja mahdollisesti myös muokata sitä omiin tarpeisiin sopivaksi.

”Mun mielestä, me tehtiin aina tunnin lopuks semmoset, erilaisii niinkun rentoutumisharjoituksii. Musiikin kans saatto olla tai et cd:ltä tuli jotain puhetta. Niin ne oli tosi mun mielest hyvii. Ja käytiin myös semmosii harjoituksii mitä voi tehdä myös ihan julkisella paikalla ilman et sul on mitään musiikkia tai tälleen. Ne oli tosi kivoi. - - - Et vaikei ollu sitä jännitystä itellä sillain ni ne samat jutut toimi myös koulupaineisiin. - - - No mä käytän edelleen hengitysharjoituksii. Et niinku just suljetaan silmät ja kuvitellaan esimerkiks joku mukava tur-

vallinen paikka. Ja yritetään saada asiat niinku pois niinku täst hetkest. Esimerkiks ennen koetta saattaa olla. Ja sit jos koekin saattaa, tänäänkin mul kesti kolme tuntii tehdä se ni sit pitää vähäks aikaa päästä niinku siit pois, ni sit vähän niinku sulkee silmänsä ja hengittää ni se niinku auttaa siihen. Pitää välillä vähän tyhjentää päänsä, et kolme tuntii on niin pitkä aika tehdä koetta.” – haastattelu 1

”No mä tykkäsin sillain niist nauhoist mitä kuunneltiin ja sit just ku keskitty oikein tosi kovin ni se oli kyl kiva. Ja sit meil oli joku semmonen mielikuvitushommeli tai semmonen et luettiin niinku semmonen teksti ja sit piti mennä johonkin paikkaan sun mielessäs niin sit se oli jotenkin kauheen hauska kans. Sit sai just kuvitella ni se oli kiva.” – haastattelu 5

”Ja sit tota, sit me tehtiin semmosia hengitysharjoituksia, mitkä siihen niinku, erilaisis tilanteis niinku auttaa. Ni ne on ainakin semmosia mitkä on jääny käyttöön ihan. Ihan niinku jatkuvasti melkein käytän, et kyl muutkin on siel niinkun, ollaan tietty koottu sit semmonen paperi, mut ne on ainakin semmosii. - - - No periaatteessa silleen päivittäin. - - - Ni ainakin siihen niit, niinku eri tapoja hengittää. Ja sit huomaa et nyt onkin paljon rauhallisempi olo. Ja sit kun tos on, mul oli niinku osa ylppäreistä nyt keväällä ni niis ainaki joutus välillä hermoja kokoomaan siinä monen tunnin aikavälillä. Ni meinas paniikki tulla muutamaan kertaan ja semmonen et tästä ei niinku tuu mitään et mitä mä teen. Ni tota, ni sit niinku tuli se et vitsi nyt rauhotut vaan et ja sit ne oli semmosia hiljasia harjoituksia mitä pystys tekemään ilman et kukaan häiriintys siitä.” – haastattelu 3

”Niitä pidettiin niitä rentoutumisharjoituksia joka kerta. Et niistä oli silleen hyötyä sitten sekä koulupaineisiin ja jännittämiseen. - - - Niitä hengitysjuttuja oon tehny esimerkiks kun

lelle seinää vaiks ei ja toiselle kyllä ja sit tehdään mielipidekysymyksiä asioista. Ni semmosia vois ihan käyttää jossain oppitunneilla. Se oli hyvä et siinä sai todella paljon niinku mieltä. Ja ei se ollu, ei ne oo niinku niin yksinkertasia ne kaikki kysymykset. Mut se on hyvä just et sul ei oo niinku ehdotonta ei ja ehdotonta joo vaan sä voit mennä vähän niinku siihen välille.” – haastattelu 1

”No mun mielest sekin oli aika hyödyllinen tai silmiä avaava kun mietittiin et mihin se aika just niinku kuluu tai silleen. Et siin oli kaikkii erilaisii juttui ja sit siin oli ensin semmonen ympyrä niinku vuorokauden tunneist, et nää, sä nukut vaikka yhdestätoista vaikka kuuteen ja sit sä oot koulus ja mihin se ilta sit menee. - - - Ni se oli sillain niinku aika silmiä avaava ja mun mielest, et niin, aivan. Et ei siit illast oikeesti niinku jää. Et aikasemmin saatoin ajatella et mä oon vaan laiska ja hidas ja saamaton. Mut sit kun tajus kun katto sitä, et jaa no ei siinä kyllä hirveesti millekään laiskottelulle oo ikinä aikaa.” – haastattelu 3

”Yks mä muistan me tehtiin semmonen arvopeli. Et me ei tiedetty aluks yhtään mitä me tehdään meidän piti kirjottaa viis meille tärkeet henkilö, sit piti kirjottaa tavaraa ja jotain taitoja, unelmia, asioita. Ja sit me laitettiin ne kaikki siihen ja sit meil sanottiin et noniin nyt sul on tän verran aikaa, otat viis pois, ja sit viis pois ja viis pois. Okei sit se oli ihan kauheeta, kaikki oli ihan kauhuissaan, mut sit me oikeesti ruvettiin miettimään semmosia tosi isojakin juttuja, et mikä oikeesti on tärkeetä. Ja se oli jotenkin semmonen mikä mul jäi tosi hyvin mieleen. Et rupes oikeesti niinku miettimään et mikä mulle on täs mun elämässä tärkeetä. Ni must se oli tavallaan silleen hyvä juttu, et ei tuu ihan joka kerta mietitty kun tekee tai toimii et mikä oikeesti on tärkeetä.” – haastattelu 4

3.3 Voimavaroja haasteiden kohtaamiseen

Nuoret kuvasivat haastatteluissa monia eri tapoja, joilla he olivat hyötyneet RennoX-ryhmästä. Yksi haastateltavista totesi, että nyt vajaa puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen oli paras hetki pohdita, mitä ryhmästä oli jäänyt käteen, koska aikaa oli ehtinyt kulua jonkun verran.

”Tää on mun mielestä sillain aika hyvä aika, kun siit on joku puolisen vuotta kun se on loppunu, ni sillain aikana niinku hyvä. Et täs on vähän saanu niitä omii et onks se vaikuttanu siihen omaan elämään, et se olis eri juttu jos olis tammikuun alus heti kysyny ni olis vähän silleen ollu et en mä nyt oikeestaan oo kerenny tekeen sen asian eteen vielä mitään. Tai silleen. Et sit on saanu vähän niinku aikaa, mut sit kuitenkin ne asiat on vielä mielessä et ei oo niin pitkä aika.” – haastattelu 3

Ryhmän kuvattiin olleen eräänlainen ”oma tutkimusmatka”. Ryhmään osallistuminen oli ikään kuin käynnistänyt ja antanut välineitä omaan mielen sisäiseen tutkimusmatkaan, joka jatkui ryhmän päätyttyäkin. Osalla ryhmäläisistä tämä tutkimusmatka koostui erityisesti siitä, että päästiin paremmin kosketuksiin siitä, mistä omat paineet ja stressi kumpuavat, toisilla taas pohdiskelu kohdistui omaan motivaatioon ja omiin tavoitteisiin. Osa kuvasi ryhmän auttaneen erityisesti omien tunteiden ja tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa.

”Joo ja sen ryhmän jälkeenkin just edistyny monen asian kans. Et sit niitä ajatuksia on saanu vietyä vielä pidemmälle. - - - Ja silleen uskon kyllä et niinku pitkälle elämään niitä pystyy hyödyntämään. Ja sit se oli tosi kiva et siitä sai sem-

mosia monisteita ja niitä et sit siitä jäi sit et jos nyt kuitenkin vuosien aikana unohtuu jotain ni siel on sit se kansio mist ne pystyy sit kattomaan. Et ai niin et tätä täytyykin taas kekeilla.- - - Niin et se tuo ehkä pitemmällä tähtäimellä siihen vielä semmosta.” – haastattelu 3

Tunteiden tunnistamiseen oli antanut välineitä erityisesti keskustelu yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa, mutta myös kuvakorttien hyödyntäminen. Kuvakortit olivat selkeästi muodostuneet kaikille nuorille merkitykselliseksi, jokaiseen tapaamiskertaan kuuluvaksi yhteiseksi rutiiniksi, joka tarjosi mahdollisuuden tavoittaa itsensä jotakin, mitä ei olisi tullut muutoin ajatelleeksi.

”Aluks mä muistan et must oli tosi hassuu kun meil oli kans siin niinku ruokailun ohessa ni meil oli viel toinen juttu joka tehtiin joka kerta. Meil oli tos pöydäl levitetty sellasii kuvakortteja ja sit meidän piti ottaa se kortti joka kuvaa meidän fiilistä ja sit niinku et miks me valittiin just tää ja miten se kuvaa meidän fiilistä. Ni sitäkään mä en aluks tajunnu mut siit tuli tosi hauska perinne sit ku me aina tultiin tänne ja aina kerrottiin fiilikset ja siit sit lähti keskustelu liikkeelle niinku kenenkin fiiliksistä sillä hetkellä. - - - No kun ei ollu ikinä tehny sellasta. Mut sit taas tavallaan niinku niiden kuvien avulla tuli esiin sellasiakin asioi mitä ei niinku muuten ois tullu ja silleen. Et kyl musta ne oli tosi hyvä juttu sit ku mä vaan tajusin sen, mut aluks se oli vähän tosi outoo. Ei osannu yhtään odottaa sitä.” – haastattelu 4

”Meil oli joka kerta aina niinkun sen kerran fiilis korteilla ja sit oli aina välil jotain muita et mikä vaikka kuvaa kun oli lapsena tai mikä tulevaisuutta kuvaa, ni valita joku sellanen kuva. Se oli kivaa. Vaik välil kestikin aika kauan kun ei meinannu keksiä kuvaa. Mut se oli hyvä juttu, ne kortit.” – haastattelu 2



”Aina kun me tultiin tänne ja me oltiin kaikki ihan kauheen stressaantuneita niin sit meil oli tääl ruoka valmiina, tehtiin jotain leippiä ja syötiin hedelmiä ja vaihdettiin päivän kuulumisia...ni se oli mun mielest jotenkin ehkä yks niist parhaist puolist koko tässä ryhmässä”

Haastatteluissa nousi esiin, että nuoret kokivat hyötyneensä erityisesti siitä, että heidän tapansa tulkita asioita ja hahmottaa omia rajojaan ja omaa riittävyttään oli muuttunut. Ryhmän myötä koettiin, että itseensä oli helpompaa luottaa ja osa kuvasi pystyvänsä nyt ennakoimaan paremmin tulevia haasteita ja luottamaan siihen, että itsellä on voimavaroja ja selviytymiskeinoja niiden kohtaamiseen. Tämän voi ajatella olevan merkki siitä, että ryhmäläisten minäpystyvyyden tunne on vahvistunut ryhmän myötä. Luottamus tulevaisuuteen ja usko omaan pystyvyyteen toimivat suojatekijänä stressille ja erilaisten muutosten kohtaamiselle ja suuntaavat myös tavoitteita ja sitä, mihin toimintoihin yksilö ryhtyy (Bandura 1997). Haastatteluissa nousi esiin muutama konkreettinen esimerkki sii-

tä, kuinka oman pystyvyydentunteen kohoaminen oli vaikuttanut omiin toimintatapoihin.

”Mut just se et vaik nyt kesälomal menee just kesälukioon, et sielläkin on niinku, et mä en edes tiedä ketä kaikkii sinne on menossa. Et siel voi sit olla ihan yksin. Et kyl ehkä lähtee paremmin mukaan semmoseen niinku juttuihin. Itse asias mä niinku tos ku oli hiihtoloma, ni mä lähin sillain ex tempore isoseks rippileirille, mä en tuntenu sieltä ketään. Et mä lähin sinne ihan silleen et päivän varotusaika ja sit mä lähin sinne. Et se oli silleen, et kyl siit jäi tosi hyvät muistot et kannatti kyl lähtee. Et en mä välttämät olis muuten lähteny, kun en mä niinku tuntenu sieltä ketään, mut jotenkin nyt uskals paremmin.” – haastattelu 5

”Väkisininkin joutuu koulussa [jännittäviin tilanteisiin]. Et ehkä mä en sit oo niitä sitten sen jälkeen niin paljon vältellytkään. Et jossain vaiheessa välttelin paljon. Et en ehkä enää välttele niin paljon. Et sit tuli semmonen olo et niist voi kuitenkin sit selvitä.” – haastattelu 2

”No ehkä tavallaan se et tunnistaa semmoset piirteet, et apua nyt mä teen tätä taas et nyt mä taas rupeen ajatteleen tätä et mitä kaikki muut ajattelee kun mä täs nyt esiinnyn. Ja sit niinku se et tavallaan muistaa sen et, ehkä se et oppii tavallaan tunnistamaan ne sellaset tilanteet missä se ajattelu alkaa taas meneen siihen mikä johtaa sit johonkin epämiellyttävään lopputulokseen. Ja osaa tavallaan niinku ehkästä tai sil taval. Varautuu ja tietää mitä tekee kun semmonen tulee. Et lisää sitä varmuutta sitte, mennä tilanteisiin.” – haastattelu 4

Ryhmällä oli haastattelujen perusteella vaikutusta myös nuorten itseluottamukseen ja ryhmässä yhdessä koetut ja jaetut asiat auttoi-

vat luomaan myönteisempää kuvaa itsestä. Ryhmässä koettu kannustus, joko suoraan keskusteluissa saatu tai viimeisellä kerralla jaettu palaute, oli koettu tärkeänä. Nuoret kertoivat, että lukiossa ainoa palaute oli helposti numero kokeessa tai todistuksessa – vaikka sanallinen palaute ja kannustus olisivat toivottuja. Nuoret kertoivat, että viimeisellä tapaamiskerralla oli tehty kukkaset, jonka terälehtiin jokainen oli kirjoittanut jotakin jokaisesta osallistujasta. Toisten kirjoittamat myönteiset asiat olivat piristäneet osallistujia.

”Siis kyl mä niinku koin sitä, et mä just oppisin ajattelemaan vähän silleen et mä oon ihan hyvä näin. Et vaiks mä teen vähän eri taval. Et ei se niinku, et kyl se elämä on ihan niinku näinkin ihan onnistunutta. Tai kyl mä silleen tiesin ennemminkin et ihan niinku hyvin, mut siellä tuli sit, et sen tajus et ei tää mun elämä ookaan mitään hassumpaa. Ja sit niinku tajus sen et, niit omii puolii et mä oon silleen niinku hyvä kuuntelemaan ja mä tykkään, se tulee multa aika niinku luonnostaan, ni se vielä vahvistu siinä. Et me tehtiin lopuks sit viimesellä kerralla semmoset kukat ja me kirjoitettiin niinku semmoset terälehdet ni joku kirjoitti sitten toiselle ni kyl siel tuli niinku semmosia asioita et itku pääs. Vaiks niinku periaatteessa ties ne asiat, mut sit et oikeesti muut on myös huomannu sen et niinku ne omat hyvät puolet, niin kyl se tuntu tosi hyvältä. Et jaksaa taas niinku jatkaa eteenpäin.” – haastattelu 3

”No sitä kannustusta esiinty tosi paljon niis meidän keskusteluissa kun täs syötiin ja samalla tsemppailtiin toisiamme. Et se kannustus tuli siinä tosi luonnostaan.” – haastattelu 4

Armollisuus itseään kohtaan sekä tunne siitä, että riittää omana itsenään, olivat tärkeitä ryhmän myötä hahmottuneita tuntemuksia. Nuoret kuvasivat pohtivansa, että kun tekee parhaansa, niin sen tulee riittää. Odotuksilla omaa itseään kohtaan on oltava jonkunlaiset

rajat ja oman jaksamisen rajat on tärkeää tunnistaa. Tässä kohtaa voidaan ajatella, että ryhmä ikään kuin auttoi nuoria erottamaan heidän kokemansa yhteiskunnan asettamat paineet siitä, mitä itse haluaa ja mihin omat voimavarat riittävät. Kun tekeminen ja tavoitteet lähtevät itsestä, myös motivaatio on yleensä korkeammalla. Samoin kuvattiin, että vaikka ryhmän myötä oli oltu armollisempia itseään kohtaan ja huomioitu oma jaksaminen, eivät tulokset koulussa olleet laskeneet.

”Et sit huomaa et tota ku on koe, tai no ei koeviikot välttämättä mua enää niin paljon stressaa et mä oon oppinu jo vähän, löytäny sellasen erilaisen tavan niinkun siihen, varmaan sen Rennox ryhmänkin myötä, et ei sitä sit tarvii ottaa niin vakavasti, tai siis vakavasti tietenkun mut se et ei se auta niinku sitä tulosta yhtään et sä, niinku mitä enemmän sä stressaat niin sen huonommin se sitten, kun se menee sitten yli.” – haastattelu 3

”Enemmänkin just oppinu rentoutumaan ja... Nytkin oli taas koeviikko, tänään loppu ni viikon aikana välillä sit sillain et nyt kirjat pois, et ihan sama, mä lähden nyt kävelyille. Tavallaan se olis ollu sillon ekalla koeviikolla ihan mahdoton ajatus, et ei ei ei, lukee, lukee, lukee. - - - Niin et nyt vaan ottaa sen oman ajan ja laittaa ne pois, et ei se sit niinku auta mitään - - - Joo et se oli mulle tosi iso asia [että oppi rentoutumaan] koska oon tosi kova stressaamaan ja ottaan paineita kaikesta. Ni se oli jotenkin itelle tosi tärkeä asia.” – haastattelu 4

Kootusti voisi todeta, että ryhmästä jäi nuorille sen päätyttyä käteen erilaisia työkaluja rentoutumiseen, kuten hengitys- ja rentoutumisharjoitukset. Näiden konkreettisten, kotona sellaisenaan toistettavien harjoitusten lisäksi nuorilla oli ryhmän myötä käynnistynyt ajattelutyöskentely, jossa he olivat alkaneet hahmottaa

omia tavoitteitaan, suoriutumistaan, vaatimuksiaan ja tunteitaan uusista näkökulmista ja oppineet asettamaan tiettyjä rajoja oman jaksamisensa mukaan. Oman hyvinvoinnin merkitys ymmärrettiin paremmin ja saatiin käsitystä myös siitä, että muutkin kamppailevat kovilta tuntuvien vaatimusten, suurten työmäärien ja jännityksen tunteiden kanssa – näin asiat eivät tuntuneet enää niin raskailta kantaa, ja omat jännityksen ja suorituspainneiden tunteet normalisoituivat. Erittäin merkityksellistä oli, että Rennox-ryhmän myötä oli saatu sosiaalista varmuutta, uskallusta hakeutua erilaisiin tilanteisiin ja luottamusta omaan kykyyn selviytyä. Omien tunteiden tunnistaminen, tilanteiden ennakoiminen ja tieto siitä, että itsellä on hallinta- ja selviytymiskeinoja käytettävissä, toimivat tärkeinä voimavaroina.

4. RENNOX-RYHMÄN VAIKUTTA- VUUDEN KANNALTA KESKEISET TEKIJÄT

Edellisessä luvussa on kuvattu ryhmässä saatua tukea ja ryhmän myötä saavutettua hyötyä. Ryhmän vaikuttavuutta arvioitaessa on kuitenkin olennaista hahmottaa myös ne tekijät, jotka ovat olleet merkityksellisiä positiivisten vaikutusten aikaansaamisessa. Ryhmässä merkitykselliseksi nousivat ohjaajien rooli, ryhmän ilmapiiri sekä käytännön järjestelyihin liittyvät tekijät, kuten ryhmän koko ja välipalan tarjoilu. RennoX-ryhmän rakentuminen vertaistuen ajatukselle oli merkittävä tekijä vaikuttavuuden kannalta. Lisäksi nostan esiin sekä osallisuuden kokemisen että ryhmässä käytettyjen toiminnallisten menetelmien merkityksen monipuolisen, toimivan kokonaisuuden muodostumisessa.

”Se oli mun mielest tosi semmost monipuolist ja hyvää. Et jotenkaan niinku, siin ei ollu tavallaan painotettu mitään liikaa, et käytiin tosi paljon sellasii tarpeellisii.” – haastattelu 5

”Aluks oli niinku tosi jännää kun se oli niinku niin tosi uutta. Ja must oli niin hassuu et aina kun me tultiin tänne ja me oltiin kaikki ihan kauheen stressaantuneita niin sit meil oli tääl ruoka valmiina, tehtiin jotain leipii ja syötiin hedelmiä ja vaihdettiin päivän kuulumisia ja sit et mikä koe kukakin ei ollu päässy läpi ja muuta ni se oli mun mielest jotenkin ehkä yks niist parhaist puolist koko tässä ryhmässä. Et aina me saatiin, otettiin leipää ja juteltiin mitä kaikkee oli päivän aikana tapahtunu ja se oli tosi hienoo. - - - Joo niinku et nyt voi olla ihan rauhas täs näin et ei oo kiire mihinkään tai tarvii heti tehdä läksy tai mitään. Ja sit sen syömisen jälkeen me

aina siirryttiin aiheeseen ja mentiin sit tekee mitä sillä kerralla tehtiin.” –haastattelu 4

4.1 Ohjaajiin ja ryhmän ilmapiiriin liittyvät tekijät

RennoX-ryhmässä ohjaajien rooli koettiin tärkeäksi. Ohjaajien kykyä ohjata ryhmän toimintaa ja tarjota monipuolisia tapoja käsitellä teemoja arvostettiin. Erityisesti nostettiin esiin, kuinka tärkeää oli, että ohjaajat tarjosivat tilaa myös vapaalle keskustelulle, puuttumatta liikaa siihen, miten keskustelu eteni. Ohjaajat koettiin kannustaviksi ja helposti lähestyttäviksi. Nuoret kuvasivat, että oli tärkeää, että ohjaajat olivat koulun ulkopuolisia aikuisia, jolloin ryhmässä oli helpompaa avautua omista tuntemuksista ja luottaa siihen, että kerrotut asiat eivät tule oman opettajan tietoon. Nuoret kertoivat, että monet ryhmässä puhutuista asioista liittyivät kiinteästi koulutyöskentelyyn, ja keskustelu tällaisista asioista oli helpompaa puolueettomaksi mielletyn ohjaajan johdolla.

”Ei vois olla mun mielestä [ohjaajat koulun henkilökuntaa]. Et niil ei periaattees ollu, no kyl ne nyt ties et me ollaan siit lukioist ja tällain, mut ne ei periaattees, tai ainakaan mä en usko et ne ties hirveesti meistä muuta. Ja se et, se oli taas just se vapaus siinä et sä saat kertoa, periaattees avata sen verran niinku sun asioita ku sä haluat. Et ei oo mitään et mä kyllä tiedän sust jo enemmän. Et ei tuu semmost tunnetta et mä kerron sul tän mut mä tiedän et sä tiedät must silti paljon enemmän kun mä sulle kerron. Ni sit siin oli ehkä sekin et se luottamus oli tosi helppo synnyttää silleen. Ja sit just ku se ohjaajien, heidän tyyli oli mun mielest hirveen kiva et he tosi paljon niinku kuunteli, et he anto meille periaattees, ei ne niinku mitenkään sanonu et nyt alatte keskustelemaan vaan se jotenkin, et ku me vaan lähettiin sitä tekemään ni he ei paljoo

niinku siis silleen puuttunu siihen. Kyl tietty he niinku johdateli sit kun oli päiväl joku niinku semmonen teema tai joku mut tosi vapaasti he anto kyl sit ku jollakin tuli joku mieleen, ihan vaik joku joka ei nyt siihen ihan suoranaisesti liittyny ni tota, mun mielest sekin tapa oli niinku tosi kiva.” – haastattelu 3

”Mun mielest se on hyvä et se [ohjaaja] on koulun ulkopuolinen koska sit jos se on joku koulusta niin sit se yhdistetään niihin koulutapahtumiin. Et se on niinku hyvä et se on eristetty siit niinkun koulun muust tilanteest. - - - Ja varmaan sekin et jos se opettaa sulle jotain kouluainet ni sit voi olla vaikeet et jotenkin, olla niin avoin tai puhua sit siellä.”

– haastattelu 1

”Must tuntuu tavallaan et ehkä on helpompi omist asioista avautuu tai puhuu ja keskustella ku siin ei oo just joku opettaja. Ja sit kun totta kai kun meilläkin saattaa olla jotain moitittavaa, vaikka opettajien taholta, niin se on kauheen vaikee jos ei niinkun voi tavallaan sanoo sitä mitä haluaa. Et mun mielest se oli oikeestaan tosi hyvä et he oli koulun ulkopuolelt. Et mun mielest se oli hyvä asia. Ei sillä tavalla tarvinnu mieltää et mitä sanoo, et mitä toi opettajakin ajattelee ja vaikuttaaks se mun numeroon. Ettei sit just tuu sitä et vaiks pörstäkerroin, ei se sais vaikuttaa, mut se on niinku ihan väistämätön tosi asia et kyl se jonkun verran vaikuttaa.” – haastattelu 4

”No mun mielest ehkä just se et ei ollu niinku ne omat opettajat ni oli just hyvä silleen et tavallaan niinku, et sit ku mentiin tänne näin ni oli just ne uudet ihmiset, et sit ku sä menet kouluun ja näät sen sun opettajan ni sit tulis vähän silleen et ei. Mut ehkä just silleen kun , et sit täs on ne omat ohjaajat ja koulus ne opettajat ni se on hyvä et siin tulee vähän se erottelu. Et tää on niinku sitä varten et tullaan vähän harjottelemaan niitä taitoja et miten pystyy sit selviytymään niistä

jännittävästä tilanteista ja muista ja sit koulus ollaan niinku niis tilanteis.” – haastattelu 5

RennoX-ryhmän ilmapiiri koettiin avoimeksi ja täysin erilaiseksi kuin muilla lukiokursseilla. Ryhmän pieni koko koettiin positiiviseksi asiaksi sekä siksi, että se mahdollisti läheisemmän suhteen luomisen ryhmän jäseniin, mutta myös käytännön syistä – mikäli ryhmä olisi ollut suurempi, ei esimerkiksi viikon kuulumisia olisi voitu jakaa samaan tapaan kasvokkain sohvalta käsin. Ryhmässä ohjaajilla oli merkittävä rooli yhteishengen luojina ja nuoret kuvasivat, että yhteinen toiminta, nimenomaan tekemisen kautta, helpotti tutustumista toisiin ja teki myös keskustelusta ja avautumisesta luonnollisempaa ja helpompaa. Yhteistyökykyisen ryhmän voidaan ajatella tukevan myös sosiaalisen pystyvyyden tunnetta ja luovan tärkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

”Joo ne oli tosi kivoja [toiminnalliset jutut] ja tavallaan semmonen hyvä lisä et se toi ehkä semmost yhteishenkee viel enemmän siihen porukkaan. Oli tavallaan viel helpompi olla niitten ihmisten kaa siel. Et just ku tehtiin asioita yhdes ja kannustettiin toisia ja oltiin sillain yhtä porukkaa ni se oli tosi kiva.” – haastattelu 5

Myös toistuvat rutiinit olivat nuorille merkityksellisiä – ne lievittivät jännitystä, koska tiedettiin, mitä oli odotettavissa ja loivat myös tuttuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun rutiinit jaettiin samojen ihmisten kanssa. Tällaisia rutiineja olivat esimerkiksi kuvakortit, joiden avulla käytiin omat tunnetilat läpi jokaisen tapaamisen alussa. Myös ryhmässä tarjoiltu välipala sai nuorilta kiitosta – se koettiin tärkeänä jaksamisen kannalta koulupäivän lopulla, mutta sillä oli myös eräänlainen sosiaalinen merkitys, sillä välipalahetki oli yhdessä jaettu hetki, jolloin keskusteltiin vapaasti toisten ryhmäläisten kanssa.

4.2 Osallistujiin liittyvät tekijät, vertaistuen merkitys

Nuoret kokivat tärkeäksi, että ryhmässä oli erityyppisiä ihmisiä, jolloin mahdollistui myös täysin erilaisten, uusien näkökulmien ymmärtäminen ja sosiaalisen varmuuden kehittyminen. Osa nuorista kuvasi, että ryhmä lievensi tietynlaista stereotyyppistä ajattelua ”te hyvät” ja ”me ei-niin-hyvät” välillä. Ryhmässä kykeni hahmottamaan, että myös niillä nuorilla, joita oli ehkä pitänyt ”täydellisinä” oli omat haasteensa. Jännityksen kokeminen ja stressi yhdistivät myös erilaisista lähtökohdista ja eri tavalla arvosanoihin suhtautuvia nuoria ja loivat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeä oivallus erityisesti jännittämisen suhteen oli, että ei ole ainoa, joka jännittää. Useampi haastateltavista totesi, että oli helpottavaa kuulla, että myös muilla oli vastaavia tuntemuksia, eikä niiden kanssa ollut yksin. Tätä kautta asioita oli myös helpompaa suhteuttaa.

”No meil oli tosi erilaisii tyyppi siin ryhmäs. Et ehkä tavallaan sen tyyppisiäkin joitten kanssa ei oltu aikasemmin oltu missään tekemisissä tai juteltu. Ja just kun yläasteel oli vielä tosi selkeit semmoset niinku jengit ja porukat mihin kuuluttiin, et kun lukios sit ei enää oikeen ollukaan, ni sit se oli tosi erilaista. Et täälläkin oli tosi eri henkistä porukkaa mut meil oli oikeesti tosi kivaa. Et tosi hyvin tultiin toimeen. - - - et sai niinku perspektiiviä ja näkökulmaa, et miten muut ajattelee ja miten muut kokee asiat. - - Sit sai just kans semmosta sosiaalista varmuutta, et just et ku oli ollut sellaset tosi selkeit niinku jaot et nää on näin ja nää on näin ja nää kuuluu näihin, ni sit tavallaan et yht äkkii ollaankin kaikki niinku ihan samal tasolla, keskustellaan toisten kanssa. Ni sai tavallaan sellasta sosiaalistakin varmuut, ja varmuutta just niinku sosiaaliinkin tilanteisiin.” – haastattelu 4

”No ainakin nyt mä silleen tiedän et mä en oo ainut joka jännittää. Vaikkei siel niit muita ryhmäläisiä ollu ku mä olin luokan edes mut mä ajattelin et siel on varmaan joku muu kellä on kanssa sitä. Et ehkä varmaan ajattelin ennen ettei välttämättä sit muilla niin oo. Et se helpottaa ettei oo ainut ite, et muistaa ajatella sitä silleen.” – haastattelu 2

”Et siin oppi silleen ymmärtämään sen toisen ihmisen asemaa siin tilantees. Ja jotenkin semmonen jakaminen. Kaikki, heti kun me aluks mentiin sinne niin kaikki kertoo niinku fiiliksiä korteilla ni, se on semmonen et kaikki oli siel avoimii ni se oli semmonen, mun mielest tosi mukava kokemus.” – haastattelu 1

Toisten samankaltaisia asioita pohtivien nuorten kanssa keskustelu mahdollisti oppimisen sekä itseltään että toisilta. Vertaistuen vastavuoroisuus, jaetut näkökulmat ja asioiden normalisoituminen sekä suhteuttaminen olivatkin merkittävässä asemassa ryhmän vaikuttavuuden kannalta. Haastatteluissa nousi esiin, että kun asioita käsiteltiin yhdessä toisten kanssa, asiat hahmottuivat ja konkretisoituivat aivan toisella tapaa kuin jos asioita olisi vain käyty läpi esimerkiksi kirjasta.

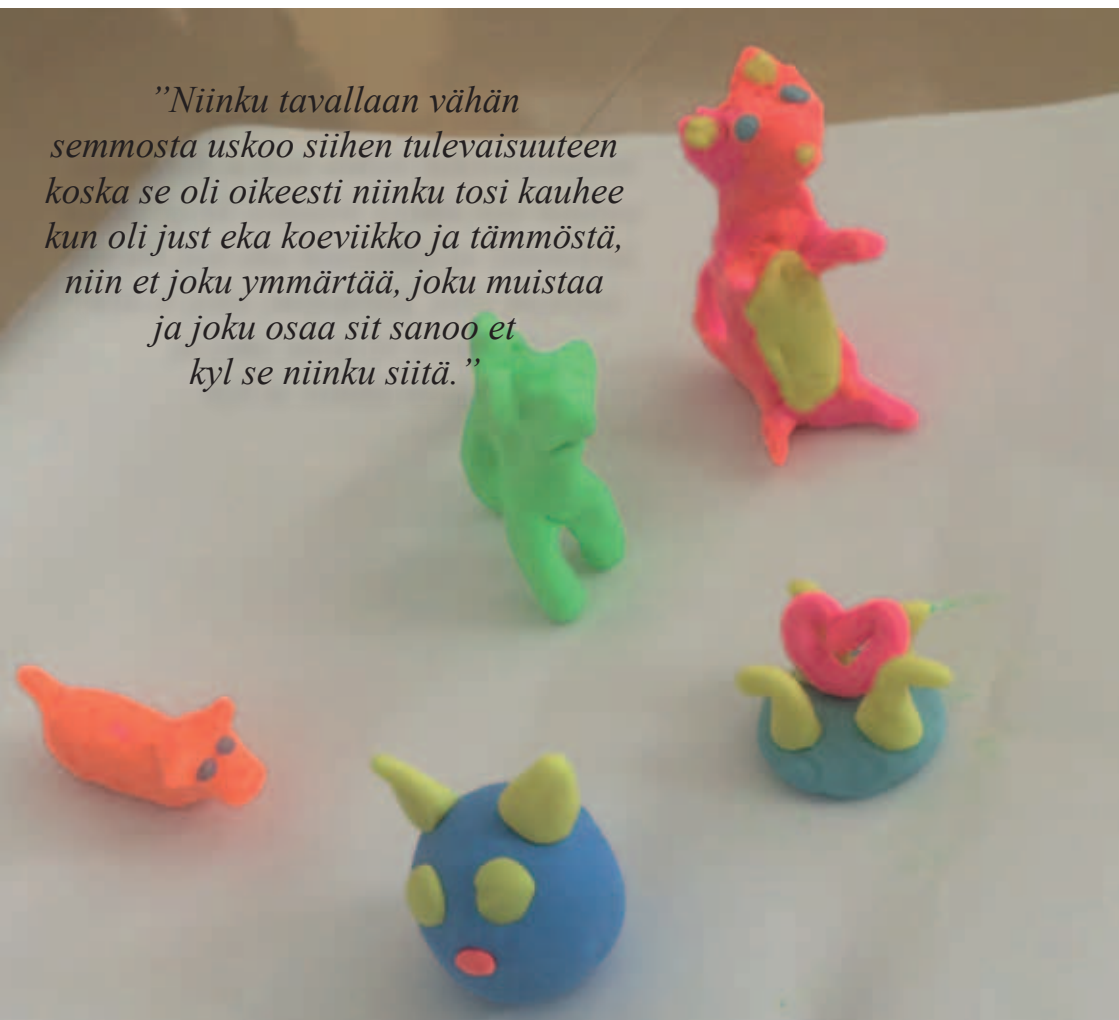
”Oli siel sillain semmost vähän eroavaisuuttakin mut kyl tosi paljon oli niinku samoi juttui. Ja sit ku mietittiin just niit jännitystilanteita ni tosi paljon samoi mietittiin kaikki yhes. Ja silleinkin oli ehkä helppo puhuu siel ihmisil ku ei ollu niinku yksin niitten asioitten kaa et oli niinku muitakin.” – haastattelu 5

”Siis juu sai peilattua vähän niinku muihinkin sitä. Vaiks oli eri syitä siihen et miks, kaikki meist nyt oli aika semmosia stressaajia ja just sellasia paineita kasaantuu ja tällain. Ni sit niist huomaskin vähän niitä samoi syitä ja tuli ihan sel-

lanen et ihanaa ku jollakin muullakin on. Et ihana kun mä en oo ainoo. Et oli kyl tosi sillain helppoo.” – haastattelu 3

Haastatteluissa nousi esiin selkeä esimerkki toisilta oppimisesta ja toisten kokemusten hyödyntämisestä. Yksi ryhmäläisistä oli muutaman vuoden toisia vanhempi ja hänellä oli jo kokemusta koeviikoista ja lukiossa opiskelusta. Hänen vinkkinsä ja kertomansa oli koettu äärimmäisen arvokkaana ja kannustavana. Hienoa oli, että toisten kokema hyöty oli ainakin jollain tasolla välittynyt myös tälle nuorelle, joka jakoi kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Tällai-

”Niinku tavallaan vähän semmosta uskoo siihen tulevaisuuteen koska se oli oikeesti niinku tosi kauhee kun oli just eka koeviikko ja tämmöstä, niin et joku ymmärtää, joku muistaa ja joku osaa sit sanoo et kyl se niinku siitä.”



nen avun ja tuen vastavuoroisuus on vertaistukea parhaimmillaan.

”No kyl mul sillain tuli [olo, että ollut itsekin muille tukena], et mä en nyt tietty tiedä mitä muut ajattelee, mut se et kun puhuttiin paljon lukiosta ja heil nyt oli lukio vast alkanu ja ensimmäinen koeviikko tulossa ja hehän nyt oli ihan sillain et apua mitä tää tarkoittaa enhän mä osaa mitään ja miten voi lukee viis kirjaa yhteen koeviikkoon et miten se on mahdollista, ja sit taas mulle se oli kuitenkin ollu jo pari vuotta ja sit mulle se oli jo sillain et no koeviikko. Sit mä pystysin ehkä heille tai ainakin mä yritin et oikeesti ne koeviikot, tai toin sitäkin puolta et kuin ihani ne koeviikot on oikeest toisaalta. Ja sit siihen jännitykseen just, et koejännitykseen, et osas ehkä antaa semmosii vinkkei. Et esimerkiks jos sul on huomenna koe ja sä et oo lukenu ni älä takerru enää mihinkään pikkuasioihin et koitti niinku tuoda semmost rentoutta niinku muihinkin. Et miten on ite huomannut et pärjää kaikist parhaiten, et turha lähtee niinku tuijottaa mitään vuosilukuja tai muita siinä vaiheessa jos et sä oo mitään lukenut, ni ehkä sä keskityt vähän laajempiin juttuihin sitten. Et sen mä ehkä koin ainakin, et en mä tiedä hyötyskö muut sitten siitä.” – haastattelu 3

”- - - varsinkin kun meillä oli yks pari vuotta vanhempi, ni se varsinkin toi niinku tosi paljon perspektiiviä. Kun hän on tavallaan kokenu sen mikä meil on ja osaa ymmärtää meitä, mut sit osaa kuitenkin vähän nähdä sitä pidemmälle ni must se oli varsinkin tosi, hänelt sai tosi paljon. Et oli tavallaan, mehän oltiin kaikki muut ykkösluokkalaisia. Siit tuli mun mielest perspektiiviä ja just et hei kyl toi niinkun menee tost ohi. Niinku tavallaan vähän semmosta uskoo siihen tulevaisuuteen koska se oli oikeesti niinku tosi kauhee kun oli just eka koeviikko ja tämmöstä, niin et joku ymmärtää, joku muistaa ja joku osaa sit sanoo et kyl se niinku siitä. Et ku

tavallaan opettajatkin se on tosi eri, kun ei he niinkun tiiä, ei he muista eikä mitään. - - - Ja elää koko ajan sitä samaa mitä ite elää sitä samaa arkee. Mut sit on kuitenkin vähän vaan pidemmällä siinä. Et se oli varsinkin tosi kiva et oli.”
– haastattelu 4

Haastateltavien mielestä oli hyödyllistä, että RennoX-ryhmä ajoittui lukion alkuaikoihin, jolloin kaikki oli vielä suhteellisen uutta, mutta ikää oli kuitenkin jo riittävästi asioiden käsittelyyn – osa toikin esiin, että yläasteikäisille vastaavan kurssin suorittaminen olisi haastavampaa. Lisäksi lukiossa, kun kurssi oli vapaaehtoinen, siihen osallistui vain kurssiin motivoituneita henkilöitä, jolloin kaikki olivat ryhmässä oikeasta syystä – parantaakseen omaa hyvinvointiaan.

”No mun mielest meistäkin huomaa et me oltiin kumminkin kaikki, moni oli siis sellasii erilaisii. Mut et tohon stressaamiseen ja sit varsinkin lukiolaisel nyt ni siihen paineitten purkuun just. Ja sit mun mielest se ikä on silleen hyvä, kun jos sit yläasteesta mieltä niin siit ei ehkä niinkun, kaikki ei välttämättä oo ihan valmiita siihen, - - - mä ehkä koen niin, et silloin kun mä olin yläasteella, ni kaikki nyt ei olis ollu ihan valmiita puhumaan tämmösist asioist. - - - Ja sit ku se on niinku lukiokurssi ja kun se ei oo pakollinen ni siin on se motivaatio siihen, et sinne ei vaan tulla syömään välipalaa ja asenteella et kun on ilmaset välipalat ja ei mua kyl yhtään kiinnostaa ja, et siin on oikeesti se. - - - Joo ja sit ku se ei oo mikään yläasteen tämmönen et noniin nyt menette sinne ja teette sitä. Ni se vaikutti kyllä sit siihen et kaikki oli motivoituneita siihen.” – haastattelu 3

4.3 Osallisuuden kokemisen merkitys

Salmela-Aron (2011) mukaan osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden kokeminen ovat erittäin merkityksellisiä nuorille. Osallisuuden voidaan ajatella vahvistavan kuvaa omista vaikutusmahdollisuuksista ja omasta kontrollin tunteesta eri tilanteissa. RennoX-ryhmässä osallisuuden kokeminen toteutui haastattelujen perusteella useilla eri tavoilla. Ensinnäkin nuoret kuvasivat, että he olivat päässeet jo ensimmäisellä kerralla tuomaan esiin näkemyksiään ja toiveitaan siitä, mitä ryhmässä olisi hyvä käsitellä ja vaikuttamaan myös ryhmän toiminnan sisältöön. Tästä seurasi, että nuoret kokivat mielipiteensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi ja saivat tunteen siitä, että tulivat kuulluksi. Se mahdollisti myös tulevien kokoontumisten tapahtumien ennakoinnin ja jännitys lieventyi, koska nuoret saivat mahdollisuuden varautua siihen, mitä oli luvassa. Luonnollisesti osallisuus suunnittelussa varmisti myös, että toiminta koettiin mielekkääksi, koska se lähti omista lähtökohdista käsin.

”Mun mielest se oli tosi kiva koska me saatiin ite vaikuttaa siihen et mitä me käydään siellä läpi. Ja me alettiin heti just suunnitteleen ne kerrat, et vähän jo ties et mitä tulee seuraavalla kerralla, et mitä tapahtuu. Et sit ei ollu enää semmonen et mitäköhän on. Et ties sit vähän et mitä siellä tulee tapahtumaan.” – haastattelu 1

”Saatiin kyllä vaikuttaa. Ne kyl ehdotteli meille mut sit me saatiin vaikuttaa ite just. Ja sit ne kysy niinkun ekalla kerralla niinku et, kun siel oli semmonen janajuttu et toiseen päähän jos niinkun on sitä mieltä ja toiseen päähän jos ei oo. Ja sit ne kyseli kaikkii et mist me tykätään ja kaikkee. Ni sit ne senkin perusteella vähän katto. Et se oli kiva et sai myös ite vaikuttaa.” – haastattelu 2

Osallisuus ilmeni myös itse toiminnassa. Haastatteluissa nousi esiin, että alkuun oli pelätty, että RennoX-ryhmän kurssi olisi luentopainotteinen kuten muut kurssit. Nuorten positiiviseksi yllätykseksi kurssi oli kuitenkin hyvin toiminnallinen ja painottui keskusteluun ja yhdessä tekemiseen sekä kokemiseen. Nuoret kertoivat, että lukio-opinnoissa oma osallisuus jäi monesti siihen, että kirjasi ylös, mitä opettaja puhui. RennoX-ryhmässä arvostettiin sitä, että toiminnassa oltiin mukana automaattisesti, eikä tarvinnut esimerkiksi viitata osallistuakseen.

”Joo et se just mä koin kun joku tavallaan sai osallistua siihen omien ajatuksien kaa ni se oli just kiva, et sit just koulus niinku jos sä haluat osallistua ni sun pitää viitata ja sit ei välttämättä oo varma et onks se oikein ni sit ei viiti viitata ja sit ei oo ollenkaan mukana et sit vaan kuuntelee. Ni tää ei ollenkaan tarvinnu tehdä semmost, et oltiin niinku kaikki mukana suoraan.” – haastattelu 5

”Joo et jotenkin tuntuu et kaikki, nytkin meil on huomena hyvinvointipäivä, mut mä tiedän et se tulee olemaan luento, et joku ihminen puhuu meille, me kuunnellaan ja sit me otetaan siitä mitä me saadaan. Mut se et saa tavallaan ite olla vuorovaikutukses, antaa ja niinku kuunnella, must se on hirveen tärkeä. Ja sitä ei tänä päivänä mun mielest oikein niinku harrasteta, ainakaan jos puhutaan tämmösistä asioista. - - - Niin ei siinä [luennolla] pääse niinku keskustelemaan toisten kanssa. Tai jos itellä on joku parempi ehdotus tai joku hyvä idea niin ne vois jakaa, ja toinen vois ehdottaa jotain muuta ja saada jotain, ni mun mielest semmost ei nykyään hirveesti harrasteta. - - - Et se et ne ohjaajat vaan tavallaan ohjaa sitä keskustelua ja saattaa tuoda toki jotain pointteja, mut se et saa tavallaan ite olla mukana siinä, niin sekin mun mielestä tuo siihen tosi paljon. Ja ehkä se et jaksaa sillon paremmin ottaa sitä viestiä

vastaankin kun se et kuuntelis joku kolme tuntii jotain luento.” – haastattelu 4

4.4 Toiminnallisuuden, harjoitusten ja keskustelun yhdistäminen

RennoX-ryhmälle voidaan pitää ominaisena toiminnallisten työskentelytapojen yhdistämistä erilaisiin harjoituksiin ja keskusteluihin. Ryhmän toiminta on siis varsin monipuolista, ja se kävi ilmi selkeästi myös nuorten haastatteluissa. Nuoret arvostivat sitä, että teemoja käsiteltiin sekä toiminnan että keskustelun kautta – niiden nähtiin toimivan hyvässä tasapainossa keskenään. Toiminnallisuus toi mukanaan sekä rentoutta että myös mahdollisti asioiden käsittelyn uudella tavalla. Toiminnan kautta rentoutuminen ja irtautuminen koulupaineista tulivat tavallaan luonnostaan, itsestään. Lisäksi toiminnallisuus mahdollisti sen, että ajoittain raskaistakin asioista käydyt keskustelut eivät muodostuneet liian kuormittaviksi, vaan ryhmä pysyi nimenomaan voimavaroja antavana ja rentouttavana.

”Oli hyvä et oli sellasta ihan rentoa aina siinä välissä. Koska ehkä munlaisel ihmisel kun mietin paljon kaikkee, ni jos se olis ollu joka kerta sitä niinkun, niist vakavist asioist, ni olis se ollu rankkaa. Niinku siis rankkaa silleen, vaik siit ois varmaan kans ollu hyötyä, mut rankkaa niinku kokemuksesta. Et jos joka tiistai periaattees avaa niit osittain samoi asioit ja tuo siihen niinku lisää ni se olis. Ja sit kuitenkin kun se oli tommonen ryhmä niin se oli hyvä et siinä oli sitä kevyempääkin vastapainona.” – haastattelu 3

”Et sillon kun me oltiin pulkkamäes ni ensin oltiin siellä ja sit mentiin takasin sinne ja siel juteltiin. Must se oli helpompi kun oli sitä toimintaa ni jutella myös. Ja sit se ryhmähengi parani siinä.” – haastattelu 2

Myös rentoutumis- ja hengitysharjoitukset koettiin monipuoliksi ja helposti ja laajalti hyödynnettäviksi. Haastatteluissa nousikin esiin, että niitä pystyi soveltamaan yhtä lailla jännitykseen, koulupaineisiin ja stressiin. Ryhmän vahvuutena pidettiin sitä, että se mukautui jokaisen osallistujan tarpeisiin. Vaikka osa käsitellyistä asioista ei olisikaan koskenut suoraan itseä, kukaan ei kokenut asioita turhiksi – koettiin, että niistä saattoi aina löytää jotain myös itselleen ja ne kuuluivat oleellisena osana osaksi kurssia.

”Et mun mielest se oli tosi hyvä et siel on erilaisii asioita, vaik niinkun just jännityskin oli semmonen, niinku me käytiin asioit, semmosist asioist mitkä mä jo niinku suurin piirtein osaan, tai mul ei niinku se sama ongelma oo. Mut sit toisaalt siin näki sen et millaset, milleen eri taval muut ihmiset saattaa kokee niinku eri asiat. Se on kans hyvä niinku semmonen avartava.” – haastattelu 1

Toiminnallisuus toi kurssiin lisäarvoa myös siitä syystä, että lukio-opinnot koettiin muutoin todella teoriapainotteisiksi. Muilla tunneilla istuttiin ja kuunneltiin, RennoX-ryhmässä tehtiin yhdessä, kokeiltiin uusia asioita ja opittiin toiminnan kautta. Osallisuus, yhteenkuuluvuus ja kokonaisvaltainen kokeminen olivat ikään kuin sisäänrakennettuina kurssiin toiminnallisuuden ja vastavuoroisuuden muodossa.

”Et siinkin kun vaiks opiskeltiin niit asioit tavallaan, ni opeltiin niinku käytännön kautta. Et just vaik ku meil oli joku semmonen harjotus mis oli semmonen naru ja sit piti, tuli niinku niit lauseit ja sit piti mennä siihen kohtaan sitä narua kun miltä tuntuu ni sekin oli vähän semmost erityyppist ajatteluu. Ku sit taas koulus just siel on se opettaja joka kertoo et nää on nyt näin ja, et näin sun pitää osata ne, ni ehkä se on just kiva et tos kurssil se oli vähän erilaist. Ja just semmost tasapainottavaa.” – haastattelu 5

”Mun mielest siel oli tosi hyvä et me saatiin just ite vaikuttaa et mitä me halutaan siellä tehdä. Ja just sitä et siel oli mahdollisuus just tehdäkin niinku monenlaisii rentouttavii asioita, niinku ihan hauskoja asioita just jotain ulkoiluu ja sellasta sen lisäksi et oli keskustelua. Et tämmönen monipuolisuus mun mielest on hyvä pitää.” – haastattelu 1

”Must se olis kiva [saada toiminnallisuutta myös muille kursseille]. Kun sit aina istutaan, istutaan ja istutaan vaan. Ja yleensä sit jos on niinku kahdeksast neljään ni sit viimesel tunnil on sillain et mikään ei pysy enää päässä.” – haastattelu 2



”Mun mielest siel oli tosi hyvä et me saatiin just ite vaikuttaa et mitä me halutaan siellä tehdä. Ja just sitä et siel oli mahdollisuus just tehdäkin niinku monenlaisii rentouttavii asioita.”

5. LOPPUPOHDINTA

Kaikki haastatteleman nuoret suosittelisivat ryhmää muille, erityisesti sellaisille nuorille, joilla on heikko itsetunto, jännitysoireita, stressiä ja koulupaineita. Nähtiin, että ryhmän kyky mukautua osallistujien tarpeisiin sopivaksi teki RennoX-ryhmästä monipuolisen ja hyödyllisen useista eri lähtökohdista tuleville nuorille.

”Mun mielest se sopii tosi monentyypisille ihmisille. Et ku siel just käytiin tosi monenlaisii juttui. Et just se et jos joku stressaa, toinen on kans ajanhallinta, niin, mitä vaan. Et ku se on tavallaan niin sovellettavissa sen ryhmän omiin tarpeisiin se meno, mitä just meilläkin tehtiin et kysyttiin aluksi et mitä halutaan, ni hirveen monenlaiseen juttuun voi tehdä.”
– haastattelu 4

Haastattelujen perusteella RennoX on onnistunut hyvin tavoitteissaan ja vastannut myös niihin toiveisiin ja tavoitteisiin, joita nuorilla oli ryhmään hakeutuessaan. Ryhmän myötä on saatu:

- 1) Tukea omien tunteiden tunnistamiseen ja itsensä parempaan ymmärtämiseen
- 2) Hallintakeinoja stressiin ja jännitykseen
- 3) Varmuutta omaan kykyyn selviytyä erilaisista haastavista tilanteista
- 4) Ymmärrystä siitä, ettei ole haasteiden kanssa yksin
- 5) Kykyä ottaa itselleen aikaa ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan
- 6) Armollisuutta itseään kohtaan
- 7) Käsitystä siitä, mihin oma aika kuluu ja kuinka ajankäyttöä voi pyrkiä hallitsemaan

- 8) Sosiaalista varmuutta ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta sekä
- 9) Hauskoja kokemuksia yhdessä muiden nuorten kanssa.

Ryhmän antia voidaan siis pitää hyvin monipuolisena. Yhden nuoren kohdalla RennoX oli toiminut eräänlaisena tiedostamattomien ajatusten ja lukkojen avaajana ja mahdollistanut itseä vaivanneiden asioiden ottamisen pohdintaan. Kyseisen nuoren kohdalla monitahoinen vyyhti asioita oli alkanut purkautua ryhmän myötä ja hän kertoi, että asioiden käsittely oli jatkunut vielä ryhmän päätyttyäkin oman pään sisällä. Hän kertoi kokeneensa valtavaa helpotusta ymmärrettyään paremmin, mistä paineet ja stressi kumpusivat ja voivansa nykyään paljon paremmin kuin ennen ryhmän alkua.

”Mut sit vaiks ne, et sit yhtäkkiä ne syyt selvis niinku yhdellä kahella kerralla. Et sisäisesti ehkä ties sen mut sit kun sen niinku, ku sen sanos ääneen ni sit sen niinku oikeesti tajus. Ni sit tuli semmonen, vähän semmonen hämmentynytkin olo. Et se tapahtu niinku ihan hetkessä se, niinku tajus. Niin et kyl varmaan vaiks joku olis ruvennu näit jutteleen mun kanssa vaik kaksikin vuotta sitten ni mä olisin päätyne ihan samaan lopputulokseen mut ei sitä ollu vaan ajatellu niin syvällisesti et mitä kaikkia syitä siinä on - - - ne aukes tavaltaan, tajus vähän sitä et mistä se kaikki stressi ja se kauhee paineet niinku syntyy ja mistä ne johtuu. Niin sit kuitenkin kun ne paineet ja ne on tullu niinkun, siihen vaikuttaa niin monta tekijää.” – haastattelu 3

Yksi nuorista kuvasi haastattelussa, että hänen jännityksensä on edelleen kuormittavaa. Hän kertoi, että ei enää vältellyt jännittäviä tilanteita niin paljon kuin aikaisemmin ja oli saanut tietynlaisia välineitä käsitellä jännityksen hänessä aiheuttamia tunteita. Paha jännitys ei luonnollisesti voinut tämänkaltaisen suhteellisen lyhyen kurssin kautta poistua kokonaan, ja nuori koki tietynlaista tur-

hautumista siitä, että jännitys edelleen vaikutti hänen elämäänsä häiritsevästi. Merkittävänä asiana voidaan kuitenkin pitää sitä, että hän kertoi nyt tietävänsä ja kokevansa, ettei ole yksin ongelmansa kanssa. Myös sitä, että hän on lakannut välttelemästä tilanteita, kuten teki aiemmin, voidaan pitää suurena edistysaskeleena.

Johdantokappaleessa toin esiin Schramlin ym. (2011) ehdotuksia keinoista, joilla nuorten kokemaan stressiin voitaisiin pyrkiä puuttamaan. RennoX-ryhmä on haastattelujen perusteella onnistunut tarjoamaan kaikkia näitä jossain määrin – sekä kasvattamaan itse-tuntoa, tarjoamaan sosiaalista tukea, tukemaan terveellisiä elämäntapoja että auttamaan nuoria omaksumaan uudenlaisia hallinta- ja selviytymiskeinoja. Myös merkkejä nuorten vahvistuneesta minäpystyvyydestä on nähtävissä haastattelujen kerronnassa. Haastattelujen perusteella pidän RennoX-ryhmän tärkeimpinä asioina juuri toiminnan perustumista vertaisuuteen, toiminnallisuuden vahvaa roolia, suunnittelussa ja toiminnassa koettua osallisuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ryhmässä luotuja jaettuja rutiineja. RennoXin perustuminen vastavuoroiseen keskusteluun ja ajatusten vaihtoon mahdollistaa haastattelujen perusteella luentotyypistä opetusta paremmin asioiden omaksumisen ja muokkaamisen omaan elämään sopivaksi. Tämä on tärkeää, sillä kukaan ei voi yksinkertaisesti poistaa toiselta jännitystä tai lievittää tämän stressiä – voidaan lähinnä tarjota tukea ja työkaluja tätä varten.

Stressin kokeminen voi pahimmillaan johtaa pitkäkestoisiin terveydellisiin haittoihin ja jopa masennukseen. Se, että suomalaisnuoret pärjäävät kansainvälisissä vertailuissa tulosten puolesta hyvin ei saa peittää alleen sitä tosiasiaa, että moni nuori voi huonosti. Stressi ja paineet sekä jännittäminen ovat haasteita monenlaisille nuorille – sekä niille, jotka saavat huippuarvosanoja että heikompia tuloksia saaville – tämä tuli hyvin esiin myös haastatteluissa. Kuten eräs nuorista viisaasti sanoi, kaikilla nuorilla ei ole kykyä ja ymmärrystä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja pysähtyä välillä – on tärkeää, että nuoria muistutetaan myös tästä. Yhteiskunnan yleinen arvostus koulutusta ja hyviä arvosanoja kohtaan, opetta-

jien ja rehtorien kannustus ja puheet sekä paineet tulevan opiskelupaikan saamisesta muistuttavat nuoria jatkuvasti siitä, miksi on tärkeää painaa kovasti töitä ja suoriutua ja suorittaa. RennoXin kaltaisen ryhmä voi toimia vastapainona muistuttamassa, että myös oma jaksaminen ja hyvinvointi sekä itsensä arvostaminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä.

”Et ajatellaan niinku tuloksia mun mielest liikaa. - - - Et mä ymmärrän et he [opettajat ja rehtori] halua meille niinku mahdollisimman hyvät tulokset ja niinku opintojen kannalta, mut sitten mä en oo kuullu kyllä hirveen monta et olis korostettu sitä että, et jos ei oo sitä omaa tajuu siinä et nyt mun täytyy lopettaa ja mä teen välillä jotain kivaa et mä jaksan ni se saattaa jollekin kyllä käydä ne paineet niinku tosi suuriks. Et mun mielest sitä pitäis vähän korostaa tässä, sitä hyvinvointia ja sitä.” – haastattelu 3

”Mun mielest tää oli tosi hieno juttu ja mun mielest tällast pitäis niinku ehdottomasti saada lisää niinku kaikille. - - - mun mielest tämmöst olis tärkeä saada varsinkin just lukiolaisille. Mä tiedän et siel on tosi paljon semmosta porukkaa ketkä on niinku ihan, kun tulee joku esiintymistilanne tai just varsinkin stressi on tosi vallitseva teema lukiossa koska se opiskelu on niin rankkaa. Et uskoisin et tosi moni sais tästä tosi paljon jos vaan saatais enemmän tätä ja lähteen ihmisiä siihen mukaan. Must olis tosi hienoo.” – haastattelu 4

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
- Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen – Hyvin- vai pahoinvointia? *Psykologia* 45 (05-06), 382–385.
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta iloon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4-5), 3–6.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G. & Simonsson-Sarnecki, M. 2011. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Journal of Adolescence* 34, 987–996.
- Wang, M-T., Chow, A., Hofkens, T. & Salmela-Aro, K. 2015. The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57–65.

RennoX on toisen asteen opiskelijoille suunnattu, ammatillisesti ohjattu hyvinvointiryhmä. Se on kehitetty Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n ja KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry:n yhteistyönä osana RAY-rahoitteista Linkki-toimintaa, jonka yhtenä tarkoituksena on ollut kehittää varhaisen tuen menetelmiä nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

RennoX-ryhmän tavoitteena on nuoren hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääminen sekä itsetunnon vahvistaminen. Se antaa nuorelle keinoja tunnistaa ja hallita stressiä ja jännittämistä. Lisäksi nuorelle tarjoutuu mahdollisuus saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta nuorilta. RennoX-ryhmässä toiminnallisuus, erilaiset harjoitukset ja yhteinen kokemusten jakaminen ovat tärkeässä asemassa.

Tämä raportti on koottu viiden RennoX-ryhmään lukuvuoden 2014-2015 aikana osallistuneen nuoren haastattelujen pohjalta. Raportissa kuvataan nuorten ryhmään hakeutumisen syitä ja sitä, minkälaista hyötyä ja tukea nuoret kokivat ryhmästä saaneensa. Lisäksi pohditaan ryhmän vaikuttavuuden kannalta keskeisiä tekijöitä. Ryhmään osallistuneet nuoret kokivat saaneensa muun muassa tukea omien tunteiden tunnistamiseen ja itsensä parempaan ymmärtämiseen, hallintakeinoja stressiin ja jännittämiseen sekä varmuutta omaan kykyyn selviytyä erilaisista haastavista tilanteista.

