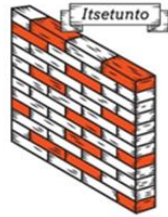


# 3X10D™ – NUORTEN PÄRJÄÄMINEN



11/14/2016

Kuopion kuntakokeilut 2015-2016

3X10D™ Elämänpöytä



Sakari Kainulainen, dosentti, erityisasiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

# Itsearviointi osaksi palveluintegraatiota

MUN ELÄMÄ on hyvinvoinnin integroidun toimintamallin Kuopion kuntakokeilussa (vv. 2015-2016) kehitetty, monialaiseen ja moniammatilliseen, asiakkaan ja ammattilaisten väliseen yhteistyöhön soveltuva työmenetelmä nuoren elämäntilanteen arvioimiseksi kokonaisvaltaisesti. MUN ELÄMÄ -menetelmä sisältää visuaalisen 3X10D™ Elämänpyörän ja 30 kysymystä sisältävän 3X10D™ Kyselyn.

=> Helppokäyttöinen, mahdollisimman lyhyt; keskustelun pohja

# HYVINVOINNIN INTEGROITU TOIMINTAMALLI

KUNTAPALVELUT / ESH / OSTOPALVELUT / 3. SEKTORI



SUOSTUMUS  
PALVELUSUUNNITELMIEN  
YHDISTÄMISEEN



ELÄMÄNPYÖRÄ

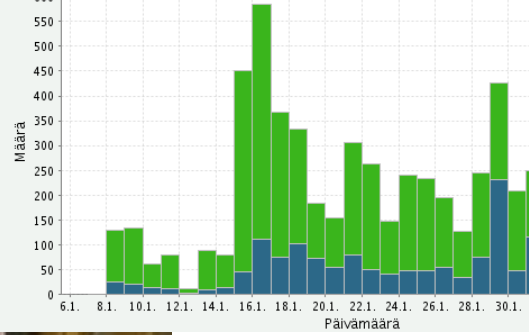
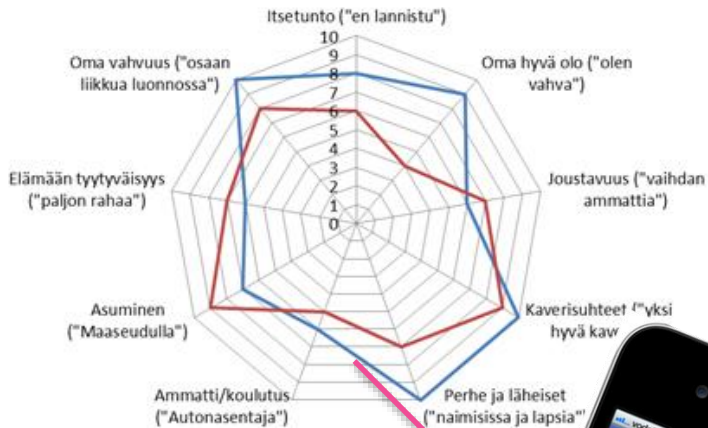


PALVELUTARPEEN  
ARVIOINNIT JA  
PALVELUSUUNNITELMAT

VASTUUTYÖNTEKIJÄ  
& VASTUUASIAKAS

KOKONAISVALTAINEN  
ELÄMÄNHALLINNAN  
ITSEARVIOINTI

MONIALAINEN ASIAKASTYÖ



Kaarina-x

## Skitsofreenikon ilta

Iltä. Takki tyhjä jo. Ei jaksaa kirjoittaa ja kuitenkin kaihtaa. Hymy. Hymyt. Ei. Kukaan ei tunn... introvertti, etten mene kertomaan kaikille... kello neljä lääkkeiden yliannostuksen jäl... alkoivat vaikuttaa ja tuska katosi ja miten illa... kiitollinen, etten ollut kuullut. Ei. En ole kertonut sita... itkin joka yö silmäni pilalle ja syytä en voi kertoa, koska minun... maailmassani niitä sanoja ei lausuta. Olen kai oireeton, mutta itsensä ilmaiseminen on minulle vaikeaa. Kykenen tuntemaan mielihyvää ja mielihapaa, mutta ihmissuhteet...



APUA

- Keskustelupalsta
- Neuvontaa puhelimitse
- Neuvontaa ja tukea internetissä

### Henkilökohtaista keskusteluapua ajanvarauksella

Sovellamme Hyvän mielen talon toiminnassa auttavan keskustelun mallia, jonka avulla tarjoamme tietoa ja tukea oman elämän kokonaistilanteen arviointiin. Keskusteluapu on maksutonta ja asioida voi myös nimettömänä. Tarjoamme sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista toimintaa. Tarvittaessa neuvomme ja ohjaamme käyttämään muita tarjolla olevia palveluja. Voit varata keskusteluajan numerosta 044 311 4140.

#### Keskustelupalsta

Www-sivuiltamme löytyy keskustelupalsta, joka toimii sähköisenä vertaistukifoorumina. Keskustelupalstalle rekisteröitymisen jälkeen voit seurata keskusteluja ja halutessasi ottaa myös osaa keskusteluihin. Pääset keskustelupalstalle [tästä](#).

#### Muiden tarjoamat palvelut

Sivustoltamme löytyy myös listaus toisten toimijoiden tarjoamista palveluista: auttavista puhelimitse sekä internet-verkkopalveluista.

**Kun ajattelet tulevaisuuttasi, niin kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle? 0=ei lainkaan tärkeää, 5=keskimääräisen tärkeää, 10=äärimmäisen tärkeää**

1. Minulla on tulevaisuudessa hyvä itsetunto
2. Terveystilani on tulevaisuudessa hyvä
3. Voitan tulevaisuudessa kaikki haasteeni
4. Minulla on tulevaisuudessa paljon ystäviä
5. Minulla on tulevaisuudessa hyvä perhe
6. Pärjään tulevaisuudessa kaikkiin vaikeuksiin
7. Pärjään tulevaisuudessa kaikkiin haasteisiin
8. Viihdyn hyvin siellä missä olen
9. Olen tulevaisuudessa onnellinen
10. Kehitän omia vahvuuksiani

**Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet...**

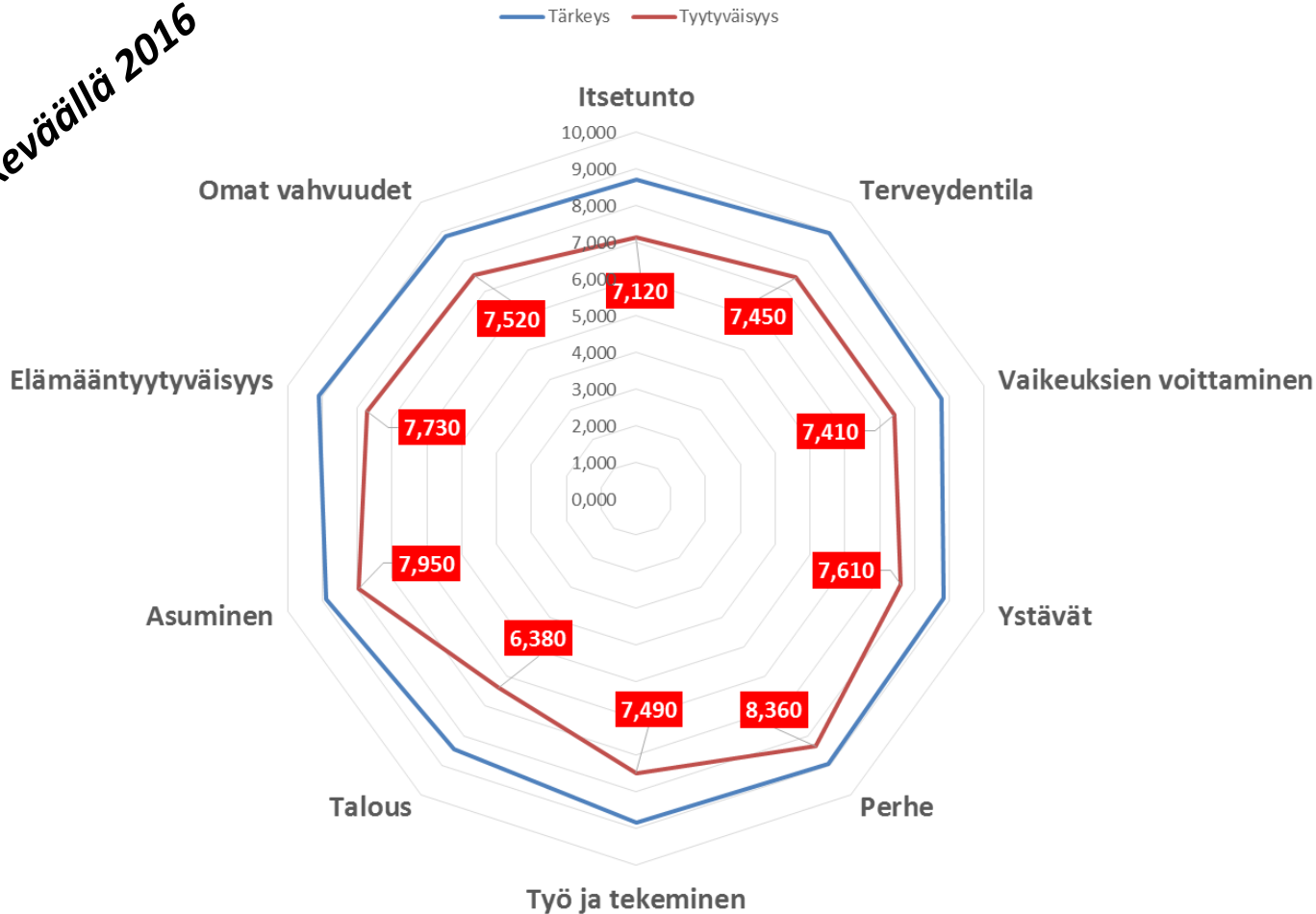
1. ...itsetuntoosi
2. ...terveydentilaasi
3. ...kykyysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia
4. ...luotettavien ystävien määrään
5. ...perheeseesi
6. ...päivittäiseen pärjäämiseesi (esim. opiskelu)
7. ...taloudelliseen tilanteeseesi
8. ...asumisoloihisi
9. ...elämäsi kokonaisuutena
10. ...omien vahvuuksiesi kehittämiseen (esim. harrastukset)

**Kuvaile lyhyesti mikä on tavoitteesi tulevaisuudessa**

1. Miten haluat parantaa itsetuntoasi: \_\_\_\_\_
2. Miten haluat parantaa terveydentilaasi: \_\_\_\_\_
3. Miten suhtaudut eteen tuleviin vaikeuksiin: \_\_\_\_\_
4. Millaisia ystävyyssuhteita toivot: \_\_\_\_\_
5. Millaisen perheen haluat: \_\_\_\_\_
6. Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa: \_\_\_\_\_
7. Millaisen taloudellisen toimeentulon haluat: \_\_\_\_\_
8. Missä ja miten haluat asua: \_\_\_\_\_
9. Mikä tekee sinut tyytyväiseksi: \_\_\_\_\_
10. Minkä näet tulevaisuudessa omaksi vahvuudeksesi: \_\_\_\_\_

# Elämäntieteiden tärkeys ja tyytyväisyys (N=866)

**Kuopiolaisnuoret keväällä 2016**



# Tyytyväisyys eri asioihin elämäntilanteen mukaan

	Opisto	Lukio	Amk	Yliopisto	Työ	Työpaja	Kuntakokeilu	Keskimäärin
Itsetunto	6,51	6,82	7,65	7,41	7,69	5,41	5	6,98
Terveys	6,96	7,51	7,77	7,9	7,81	6,07	5,52	7,39
Resilienssi	6,79	7,09	7,97	7,8	8,08	5,55	5,59	7,28
Ystävyysuhteet	7,14	7,71	8,14	7,65	7,92	6,1	6,97	7,54
Perhesuhteet	7,96	8,08	8,84	8,46	8,68	7,53	7,76	8,28
Pärjääminen	7,01	6,82	7,97	7,96	8,53	5,97	4,79	7,39
Talous	5,96	6,69	6,14	6,43	7,5	5,06	4,07	6,33
Asuminen	7,56	8,18	8,1	7,81	8,14	7,19	6,38	7,87
Elämään tyytyväisyys	7,22	7,57	8,37	7,96	8,31	5,96	5,48	7,65
Itsensä kehittäminen	6,88	7,58	7,99	7,51	8,19	6,24	5,28	7,44

Ulottuvuus	Asteikko	KA	Kh	Verrokkimittari	Asteikko	KA	Kh	Korrelaatio
Itsetuntoosi	0-10	6,98	2,40	Rosenberg itsetuntomittari	4-40	30,41	6,35	,736**
Terveystila	0-10	7,39	2,20	Koettu terveys	1-5	2,03	0,96	,754**
Resilienssi	0-10	7,28	2,31	Beck Depression Index	0-39	3,98	5,59	-,774**
Ystävyyssuhteet	0-10	7,54	2,62	Social Provision Scale (ystävyyssuhteet)	8-40	33,67	6,47	,711**
Perhe	0-10	8,28	2,22	Social Provision Scale (perhe)	4-20	16,37	3,71	,792**
Pärjääminen	0-10	7,39	2,39	Beck Depression Index	0-39	3,98	5,59	-,710**
Talous	0-10	6,33	2,77	Tulojen riittävyys	1-6	3,63	1,40	,702**
Asuminen	0-10	7,87	2,23	Asumisviihtyvyys (rakennettu)	0-10	7,85	1,52	,714**
Elämään tyytyväisyys	0-10	7,65	2,14	Elämään tyytyväisyys(*)	0-10	8,12	1,24	
Vahvuudet	0-10	7,44	2,27	Harrastamisen useus	1-5	2,80	0,54	,325**



	Jatka samaan suuntaan-viesti	Ehdotus tehdä tarkempi itsearviointi	Ehdotus kunnan ja/tai järjestöjen piiriin	Ehdotus ottaa yhteyttä soteen	Yhteensä
...Itsetuntoosi	51,5	32,7	10,3	5,5	100
...terveydentilaasi	75,6	20,1	2,1	2,2	100
...kykyysi voittaa elämässä eteen	60,5	30,5	6,0	3,0	100
...luotettavien ystävien määrään	75,0	14,3	6,5	4,2	100
...perheeseesi	84,5	10,2	3,1	2,2	100
... päivittäiseen pärjäämiseesi (ei	61,7	26,6	5,4	6,3	100
...taloudelliseen tilanteeseesi	58,3	18,9	10,1	12,7	100
...asumisoloihisi	69,5	21,9	4,8	3,8	100
...elämäsi kokonaisuutena	61,6	18,1	13,9	6,4	100
...omien vahvuuksiesi kehittämiseen	74,4	22,7	1,6	1,3	100

# Tiivistäen

- 3X10D tuntuu toimivan => nuoret ottavat sen tosissaan, on hyvä keskustelun pohja ja asiantuntijat voivat jakaa tietoa
- Mittari tuottaa luotettavaa tietoa => tietoa syntyy osana (itse)palveluprosessia
- On tärkeää saada opiskelun ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret mukaan toimintaan (ja kytkeytymään opiskeluun ja työhön)
- On tärkeää vahvistaa nuorten itsetuntoa ja tunnetta vaikeuksien voittamisesta sekä toimia yksinäisyyden vähentämiseksi
- Suurelle osalle nuoria tulisi tarjota enemmän mahdollisuuksia huolehtia itsestään

Kiitos!