



Hyvinvointia ja muutosta asumiseen

Kohti omannäköistä ja toimivaa arkea

Asumisen HOT -tehtäväpaketti on suunniteltu HIMA-hankkeen keskeisten teemojen, asumisen ja läheissuhteiden, pohjalta. HIMA-hanke on Nuorisoasuntoliiton, Diakonissalaitoksen Vamos Helsingin ja Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry:n yhteinen hanke vuosina 2024-2025.

Taustalla on ajatus kotihyvinvoinnista moniulotteisena hyvinvoinnin kysymyksenä, johon vaikuttavat fyysisen kodin lisäksi sosiaaliset suhteet, kokemus itsestään toimijana sekä mahdollisuus elää omannäköistä elämää.

Työvälineen tarkoituksena on auttaa selvittämään itselle tärkeitä asumiseen liittyviä asioita ja toiveita, sekä päästä eteenpäin mielen sisäiseltä tasolta, kohti näkyvää ja konkreettista toimintaa. Työväline auttaa myös realististen ja saavutettavien tavoitteiden määrittämisessä.

Sisällysluettelo

1	HOT-työskentelyn ohjeet.....	2
2	Asumisen kompassi	8
3	Nelikenttä	10
4	Toimintasuunnitelma	12
5	Kysymyskortit	14

Tehtävät pohjautuvat HOT-menetelmään ja niiden suunnittelussa on hyödynnetty Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvia materiaaleja.

Toivomme, että tämä tehtäväpaketti tarjoaa oivalluksia, inspiraatiota ja käytännön työkaluja niin nuorille kuin heidän kanssaan työskenteleville.

Työkirjan tekijät

Hannele Sorri
Melina Keränen
Nina Karas
Sanna Väisänen
Valtteri Rahkonen

Tehtäväpaketin visuaalinen suunnittelu ja toteutus

Sanna Väisänen

© Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta
Helsingissä & Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025.

1 HOT-työskentelyn ohjeet

MIKÄ?

HOT lyhentyy sanoista hyväksymis- ja omistautumisterapia, englanniksi ACT. Valmennustyössä HOT voidaan selittää myös sanoilla: Hyväksy - Omistaudu - Toimi.

HOT houkuttelee ulos mielen sisältä toimimaan aktiivisesti kohti itselle tärkeitä ja arvojen mukaisia asioita ja tavoitteita. HOT liittyy vahvasti psykologisen joustavuuden ajatukseen, eli kykyyn toimia omien arvojen mukaisesti silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita.

MIKSI?

Tunteet ja ajatukset saattavat muodostua mielen sisäiseksi esteiksi toiminnalle, mikä hankaloittaa itselle tärkeiden asioiden tavoittelua.

HOT-työvälineet kannustavat tunnistamaan ja hyväksymään vaikeatkin tunteet ja ajatukset, jolloin ajatukset eivät muodostu esteiksi vaan pystyt suuntaamaan toimintaa kohti itselle tärkeitä asioita.

MITEN?

Tämän tehtäväpaketin HOT-työvälineet ovat:

Arvokompassi & kysymyskortit, nelikenttä ja toimintasuunnitelma.

Kysymyskorttien ja arvokompassin avulla selkiytät itsellesi tärkeitä asioita. Nelikentän avulla huomaat tunteita ja ajatuksia toiminnan taustalla, ja löydät mahdollisuuksia valita tekoja, jotka vievät kohti sinulle tärkeitä asioita ja tyytyväisyyttä. Toimintasuunnitelma auttaa muodostamaan realistisia ja saavutettavia tavoitteita.

Tässä työkirjassa olemme valmiiksi luoneet asumiseen ja läheisiin keskittyvät arvokompassin, kysymyskortit sekä nelikentän. Seuraavilla sivuilla löydät tarkemmat ohjeet näiden työvälineiden käyttöön.

1

ASUMISEN KOMPASSI & KYSYMYSKORTIT

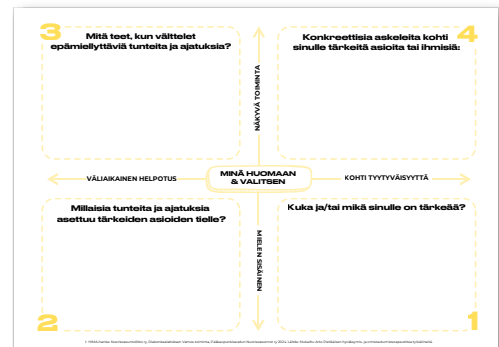


Asumisen kompassi auttaa selvittämään itselle tärkeitä asioita asumiseen liittyen. Apuna voi käyttää kysymyskortteja.

2

NELIKENTÄ

Nelikentän avulla tunnistetaan mielen sisäisiä tunteita ja ajatuksia, sekä tekemistä, jotka voivat toimia esteenä itselle tärkeiden asioiden tavoittelussa.



3

TOIMINTASUUNNITELMA

Toimintasuunnitelma

Mikä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S

Mitä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T

Toimintasuunnitelman avulla listataan pieniä tekoja, jotka vievät kohti itselle tärkeää.

Arvokompassi & kysymyskortit

1 Valitse yksi kiinnostava kysymyskortti, josta aloitat työskentelyn. Kysymykset auttavat pohtimaan aihetta, mutta voit miettiä ja keskustella aiheesta myös kysymysten ulkopuolelta.

2 Kirjoita kysymyskorttien herättämiä huomioita aiheesta kompassiin, aiheelle varattuun laatikkoon.

3 Käy samaan tapaan läpi halutessasi kaikki neljä kysymyskorttia.

4 Anna jokaisen aiheen alle arvosana (1-10) tärkeydelle ja tyytyväisyydelle, ja laske niiden erotus.

Tärkeys:

Kuinka tärkeänä pidät näitä asioita elämässäsi tällä hetkellä?

(1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä)

Tyytyväisyys:

Kuinka tyytyväinen olet näihin asioihin elämässäsi tällä hetkellä?

(1 = en lainkaan tyytyväinen, 10 = erittäin tyytyväinen)

Erotus: Vähennä antamastasi tärkeyden arvosanasta tyytyväisyyden arvosana.

Mitä suurempi erotus on, sitä tärkeämpää aihe on ottaa käsittelyyn nelikentän avulla. Mikäli tärkeys saa itsessään pienen arvosanan, ei aihe tällä hetkellä kaipaakaan käsittelyä.

Laskukaava:

Tärkeys - Tyytyväisyys = Erotus



esimerkki

Tärkeys: 8 Tyytyväisyys: 2 Erotus: 6

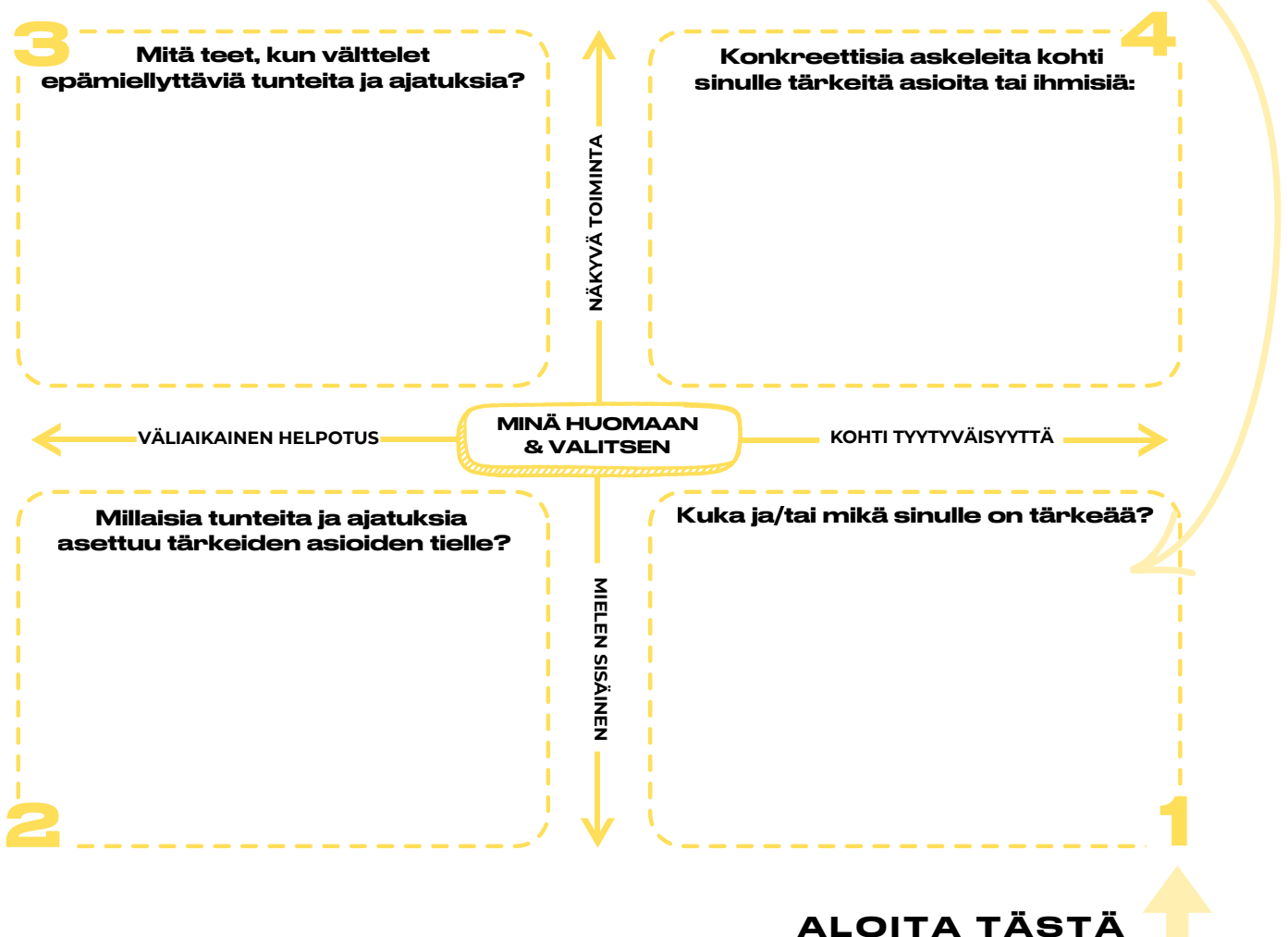
Aihe on selkeästi tärkeä, mutta tyytyväisyys nykytilanteeseen on alhainen. Aihetta kannattaa käsitellä nelikentän avulla.

Nelikenttä auttaa ymmärtämään omaa toimintaa syvemmin. Sen avulla pysähdyt huomaamaan, mitkä asiat elämässäsi ovat oikeasti tärkeitä – ja millaiset arvot ohjaavat valintojasi.

Se auttaa huomaamaan mielen sisäiset esteet ja välttelykäyttäytymisen. Se auttaa erottamaan, tuottaako toimintasi hetkellistä helpotusta vai aitoa, pitkäkestoista tyytyväisyyttä.

Nelikenttä ei ratkaise kaikkea puolestasi – mutta se antaa välineet tehdä tietoisempia päätöksiä ja kulkea kohti omannäköistä arkea.

Nelikentän täyttäminen aloitetaan oikeasta alakulmasta ja työskentely etenee numerojärjestyksessä



Huom! Kyse ei ole aina välttelykäyttäytymisestä. Esimerkiksi liikunta ja pelaaminen voivat olla mielekästä vapaa-ajan viettoja, mutta myös keinoja vältellä ahdistusta ja ikäviä tunteita. On tärkeää oppia tunnistamaan oman välttelykäyttäytymisen muodot. Tunnistamalla ja huomaamalla nämä hetket, voimme opetella valitsemaan väliaikaisen helpotuksen sijaan tekoja kohti tyytyväisyyttä.

1

Kuka ja/tai mikä sinulle on tärkeää?

*Haluaisin kokata
enemmän ruokaa itse*

Valitse ensimmäiseen laatikkoon 1-2 tärkeää asiaa, joihin toivot muutosta ja joihin sinun on mahdollista vaikuttaa oman tekemisen kautta.

2

Millaisia tunteita ja ajatuksia asettuu tärkeiden asioiden tielle?

*Väsymys, ahdistus, nälkä, tylsyys,
häpeä, ylikuormitus, stressi...*

*"Ensin pitäisi tiskata"
"En viitsi kokata vain itselleni"
"En tiedä mistä aloitan"
"En onnistu tarpeeksi hyvin"
"Olen liian uupunut"*

Kirjoita ylös ajatukset, uskomukset, tunteet sekä fyysiset tuntemukset, joita tärkeän asian toteuttaminen herättää, mutta estävät sinua tarttumasta toimeen.

3

Mitä teet, kun välttelet epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia?

*Uppoudun peleihin, sarjoihin tai
muun tekemisen pariin. Selailen
puhelinta ja somea.*

*"Lähden jonnekin muualle"
"Jään TikTokiin jumiin"
"Tilaan ruokaa kotiin"
"Napostelen ja snäkkäilen"*

Kirjoita, mitä teet sen sijaan, että edistäisit tärkeää asiaa? Millaista on sinun välttelykäyttäytyminen?

4

Konkreettisia askeleita kohti sinulle tärkeitä asioita tai ihmisiä:

- 1. Valitsen helpon reseptin*
- 2. Teen kauppallistan kauppareissulle*
- 3. Tiskaan tarvittavat välineet (paistinpannu ja kattila)*

A) Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka edistää sinulle tärkeää asiaa?

B) Kirjoita 1-3 konkreettista tekoa.

C) Tee sen jälkeen erillinen toimintasuunnitelma viisaan ja realistisen tavoitteen muodostamiseksi

Toimintasuunnitelma - esimerkki

Tavoitteeni on: Kokata itse ruokaa kerran viikossa

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S



SELKEÄ

- ☒ Valitsen helpon reseptin
- ☐ Teen kauppalistan kauppareissulle
- ☐ Tiskaan tarvittavat välineet (paistinpannu ja kattila)

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M



MITATTAVA

Olen syönyt itse valmistamaani ruokaa

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A



AIKAAN SIDOTTU

Valitsen reseptin heti. Teen kauppalistan ja kauppareissun tiistaina. Tiskaan välineet keskiviikkona ennen kokkausta.

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R



REALISTINEN

Hyvin todennäköisesti, annan tekojen toteutumisen todennäköisyydelle arvosanan 8, asteikolla 1-10.

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T



TÄRKEÄ

*Haluan vähentää ruoan tilaamista ja säästää rahaa.
Haluan tehdä terveellisempiä valintoja ja syödä säännöllisemmin.*

Kotiympäristö

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Rahatilanne

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

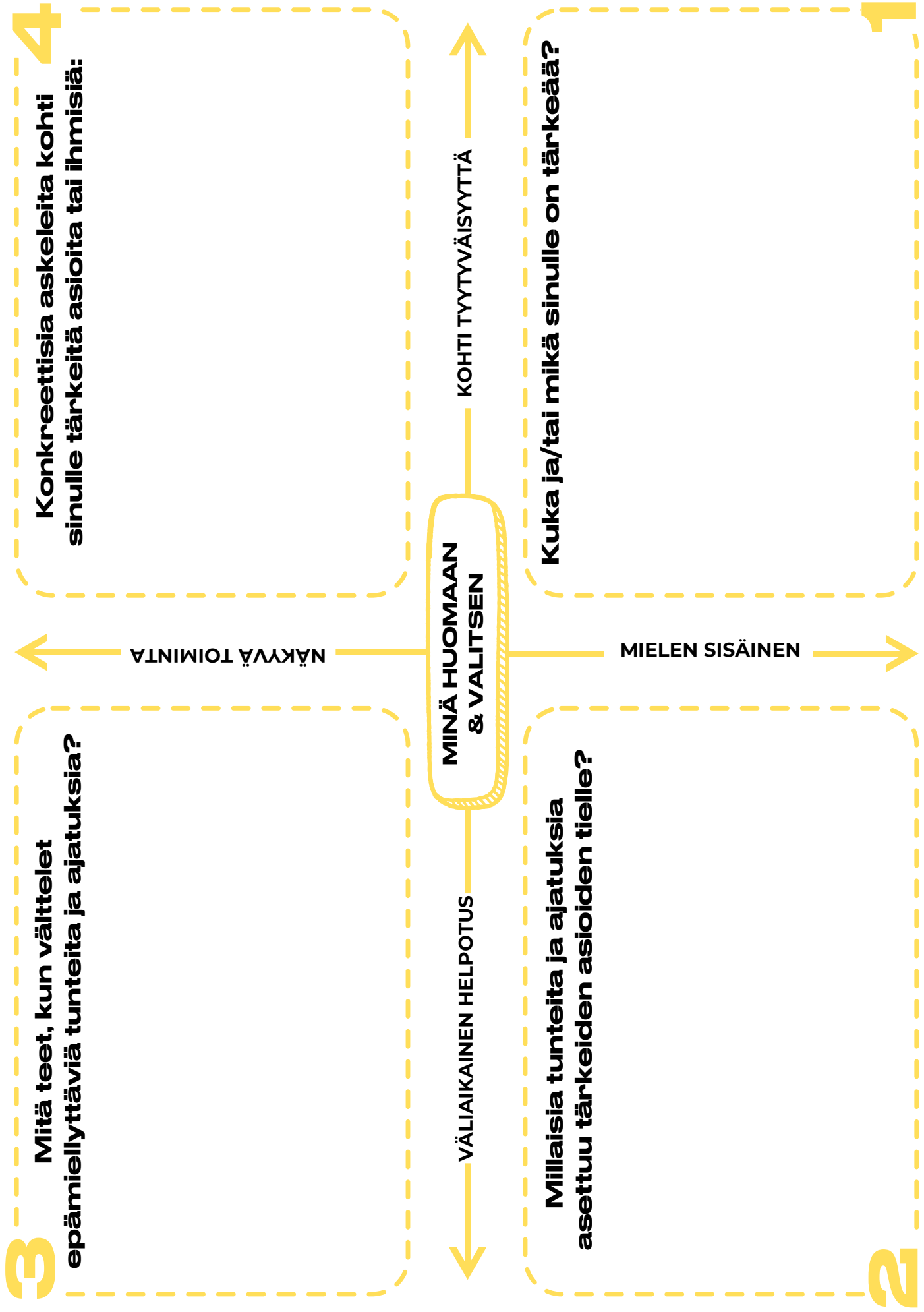


Kodista huolehtiminen

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Hyvinvointi kotona

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____



Toimintasuunnitelma

Tavoitteeni on: _____

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?



☐ **SELKEÄ**

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?



☐ **MITATTAVA**

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?



☐ **AIKAAN SIDOTTU**

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?



☐ **REALISTINEN**

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?



☐ **TÄRKEÄ**

Kotiympäristö

Millaiset asiat saavat asunnon tuntumaan kodilta?

Miltä kotisi näyttää? Miltä haluaisit sen näyttävän?

Millaiset asiat luovat turvallisen olon kotona?

Millaista kotoa on lähteä ja miltä sinne tuntuu palata?

Millaisia asioita haluaisit tehdä kodin ulkopuolella tai lähiympäristössä?

© HIMA-hanke: Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Rahatilanne

Millaisiin asioihin sinulla menee rahaa?

Millainen rahankäyttäjä olet? Millainen rahankäyttäjä haluaisit olla?

Miten suunnittelet rahankäyttöä? Mihin panostat, mistä pihistät?

Millaisia asioita varten haluaisit säästää?

Millaiselta toivoisit rahatilanteen näyttävän tulevaisuudessa?

© HIMA-hanke: Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

HOT ASUMINEN

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

HOT ASUMINEN

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

Kodista huolehtiminen

Millaisia tapoja tai rutiineja haluaisit ylläpitää kotona?

Millaiset kodin askareet tuntuvat vaikeilta? Mitkä taas helpoilta tai mukavilta? Missä haluaisit kehittyä?

Miten esimerkiksi toivoisit siivouksen sujuvan?

Mitä teet siivouksen suhteen päivittäin, viikoittain, mitä ehkä harvemmin?

Tiedätkö mistä saat apua, jos sitä tarvitset?

© HIMA-hanke: Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

Hyvinvointi kotona

Millaiset asiat auttavat voimaan hyvin kotona?

Millaisia hyvinvointiin, esimerkiksi syömiseen, liikkumiseen, palautumiseen tai uneen liittyviä tapoja sinulla on?

Mitä haluaisit tehdä kotona?

Mikä kotona on parasta?

Haluaisitko, että kotonasi käy vieraita?

© HIMA-hanke: Nuorisoasuntoliitto NAL ry, Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta Helsingissä, Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot ry 2025. Lähde: Mukailtu Arto Pietikäisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia työvälineitä (<https://www.joustavamieli.com/>).

HOT ASUMINEN

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

HOT ASUMINEN

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry