



Hyvinvointia ja muutosta läheissuhteisiin

Kohti omannäköistä ja toimivaa arkea

Läheissuhteiden 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 läheissuhteisiin 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	Läheissuhteet -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

LÄHEISKOMPASSI & KYSYMYSKORTIT

The image shows a 'Läheiskompassi' (Relationship Compass) and several 'Kysymyskortit' (Question Cards). The compass has four quadrants: 'Perhesuhteet' (Family relationships), 'Ystävyssuhteet' (Friendship relationships), 'Yhteisöt' (Communities), and 'Ystävyyssuhteet' (Fellowship relationships). The question cards contain prompts for reflection on these relationships, such as 'Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?' (What does it mean for you to be a good friend?) and 'Mitä haluaisit tehdä ystävien kanssa?' (What would you like to do with friends?).

Läheiskompassi auttaa selvittämään itselle tärkeitä asioita läheissuhteisiin liittyen. Apuna voi käyttää kysymyskortteja.

2

NELIKENTTÄ

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

The 'Nelikenttä' diagram is a 2x2 grid with a central circle labeled 'MINÄ HUOMAAN & VALITSIN'. The quadrants are numbered 1 to 4 and contain prompts: 1. 'Kuka ja/tai mikä sinulle on tärkeää?' (Who and/or what is important to you?), 2. 'Millaisia tunteita ja ajatuksia esiintyy tärkeiden asioiden tiellä?' (What feelings and thoughts arise on the way to important things?), 3. 'Mikä teet, kun välitöitä opit nauttimaan tunteista ja ajatuksista?' (What do you do when you learn to enjoy feelings and thoughts?), 4. 'Konkreettisia askelaita kohti sinulle tärkeitä asioita tai ihmisiä.' (Concrete steps towards things or people important to you). Arrows indicate a clockwise flow from 1 to 4.

3

TOIMINTASUUNNITELMA

The 'Toimintasuunnitelma' form is a SMART goal-setting tool. It includes sections for: 'Tavoitteet' (Goals), 'Mitä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?' (What are the first 1-3 clear actions of the goal?), 'Mistä tiedit, että tavoite on saavutettu?' (How do you know the goal is achieved?), 'Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?' (When will the goal and actions be ready?), 'Kunko todennäköisesti saatat teot ja tavoitteen?' (How likely are you to do the actions and goal?), and 'Miksi tavoite on sinulle tärkeä?' (Why is the goal important to you?). The form uses the SMART acronym: S (Selkeä), M (Mitattava), A (Aikaan sidottu), R (Realistinen), T (Tärkeä).

Toimintasuunnitelman avulla listataan pieniä tekoja, jotka vievät kohti itselle tärkeää tavoitetta. Hyvä tavoite on SMART-tavoitteen mukainen: selkeä, mitattavissa, aikaan sidottu, realistinen ja itselle tärkeä.

Arvokompassi & kysymyskortit

HOT
LÄHEISET

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

 **Tärkeys:** 8 **Tyytyväisyys:** 2 **Erotus:** 6  *esimerkki*

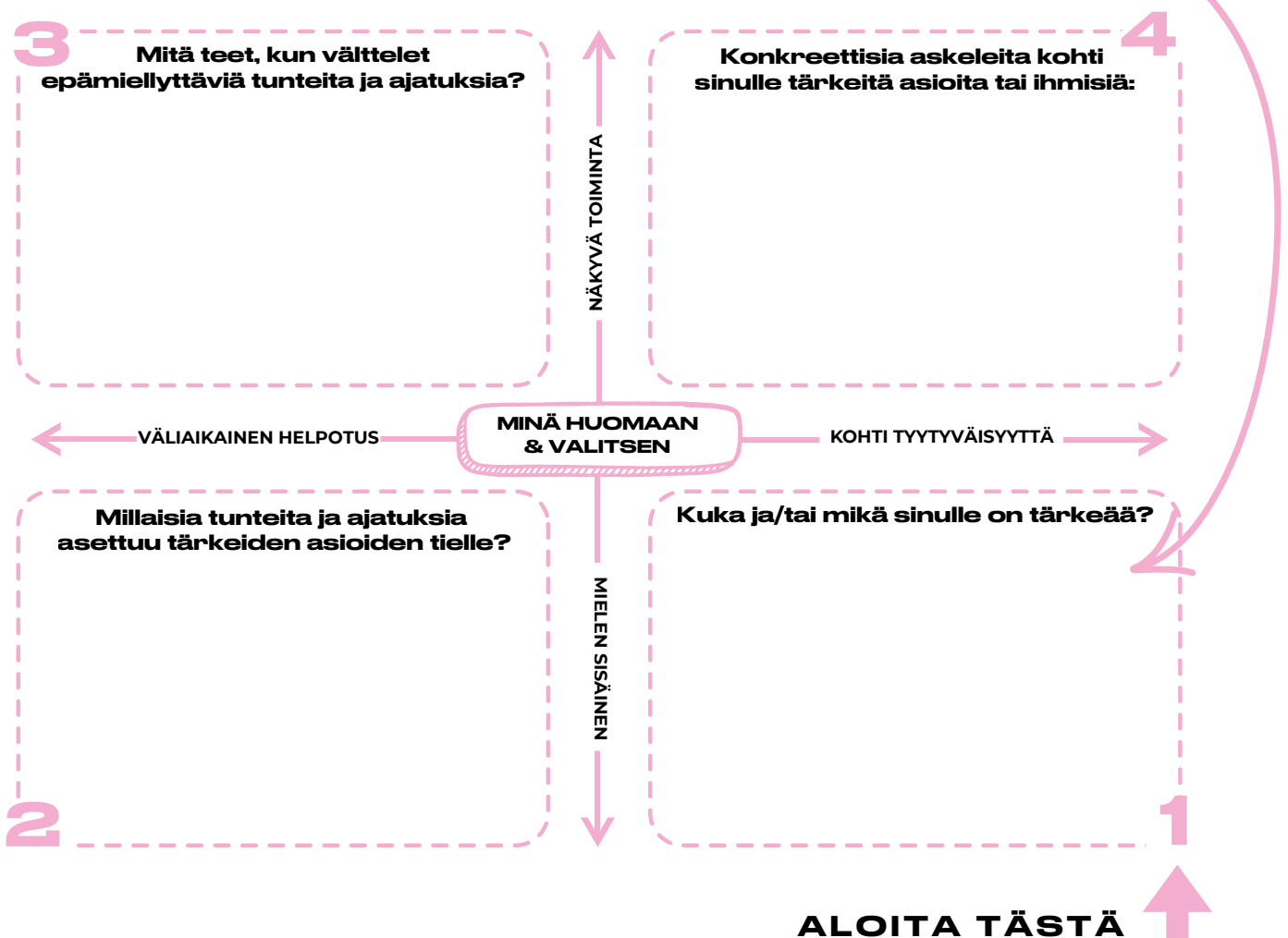
Aihe on selkeästi tärkeä, mutta tyytyväisyys nykytilanteeseen on alhainen. Aihetta kannattaa käsitellä nelikentän avulla.

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 viettoa, 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?

Yhteisöt: Esim. Haluaisin mukaan johonkin porukkaan tai yhteisöön ja uskaltaa puhua enemmän seurassa

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...

"En osaa olla sosiaalinen"

"Kuitenkin nolaan itseni"

"En tiedä mistä aloitan"

"Mitä jos kukaan ei puhu minulle?"

"Olen liian uupunut"

Kirjoita ylös ajatukset ja uskomukset, sekä tunteet ja 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. Siivoilen tai teen muuta järjestelyä.

"Lähden jonnekin muualle"

"Jään TikTokiin jumiin"

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

4

Konkreettisia askeleita kohti sinulle tärkeitä asioita tai ihmisiä:

1.Etsin netistä nuorten kohtaamispaikan

2.Laitan viestiä paikan ohjaajalle

3.Sovin tutustumiskäynnin

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: Löytää yhteisö, jossa kehittää sosiaalisia taitoja

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S

SELKEÄ

- ☒ Katson netistä itseä kiinnostavan ryhmän valmentajan kanssa
- ☐ Laitan viestiä paikan ohjaajalle ja kysyn lisää
- ☐ Sovin ohjaajan kanssa tutustumiskäynnin

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M

MITATTAVA

Kun tutustumiskäynnille on sovittu päivämäärä.

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A

AIKAAN SIDOTTU

Katsottiin ryhmä netistä heti valmentajan kanssa, eli se on jo tehty. Laitan viestiä tänään illalla. Ehdotan itse tutustumista jo seuraavalle viikolle.

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

Haluun osata olla muiden seurassa ilman jatkuvaa jännittämistä. Haluaisin tutustua uusiin ihmisiin ja löytää ystäviä, joita tavata myös palvelujen ulkopuolella. Myöhemmin toivon, että taidot seuraavat mukana työ- tai koulupolulle.

Perhesuhteet

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Yhteisöt

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

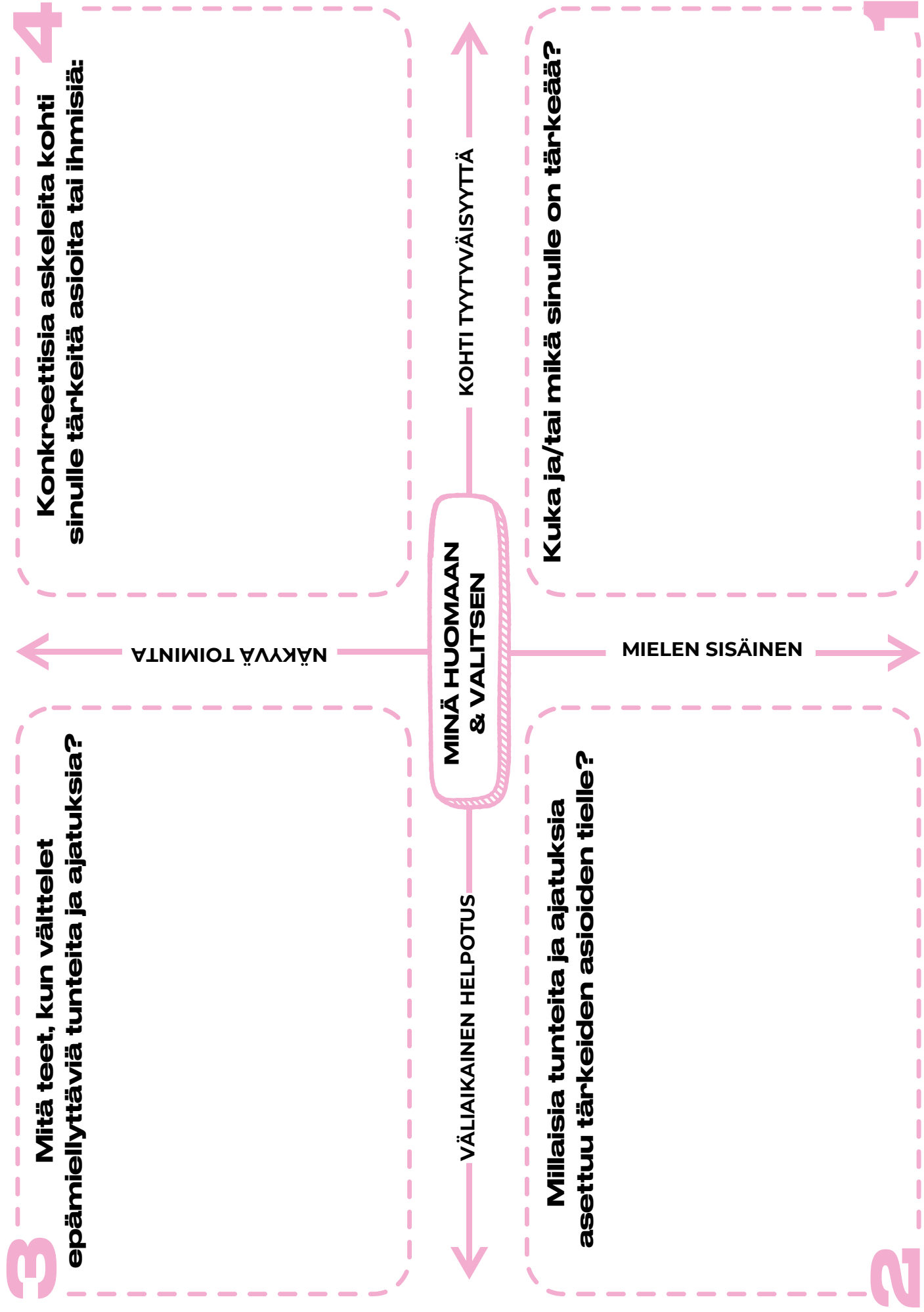
Ystävyssuhteet

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____

Kumppani tai merkityksellinen suhde

Tärkeys: ____ Tytyväisyys: ____ Erotus: ____





Toimintasuunnitelma

Tavoitteeni on: _____

Mitkä ovat tavoitteen ensimmäiset 1-3 selkeää tekoa?

S



SELKEÄ

Mistä tiedät, että tavoite on saavutettu?

M



MITATTAVA

Milloin tavoite ja teot sitä kohti ovat valmiina?

A



AIKAAN SIDOTTU

Kuinka todennäköisesti saavutat teot ja tavoitteen?

R



REALISTINEN

Miksi tavoite on sinulle tärkeä?

T



TÄRKEÄ

Ystävyssuhteet

Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?

Mitä haluaisit tehdä ystävien kanssa?

Millaisia ystävyssuhteita haluaisit rakentaa tai jälleenrakentaa?

Mitä arvoja ja mielenkiinnon kohteita haluat jakaa ystävyssuhteessa?

Voitko olla ystävyssuhteissa oma itsesi? Miten tämä näkyy?

© 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/>).

Perhesuhteet

Millainen sisarus, lapsi tai muu sukulainen haluaisit olla?

Voitko olla oma itsesi perhesuhteissa?
Miten tämä näkyy?

Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää näitä perhesuhteitasi?

Miten haluaisit pitää yhteyttä perheeseen?

Millaista yhdessäoloa tai yhteistä tekemistä toivot perhesuhteissa?

© 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 LÄHEISET

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

HOT LÄHEISET

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

Kumppani tai merkityksellinen suhde

Millainen kumppani haluaisit olla?

Voitko olla oma itsesi tässä ihmissuhteessa?

Miten tämä näkyy?

Millaisia asioita haluaisit tehdä kumppanisi kanssa?

Millaisen ihmissuhteen haluaisit rakentaa?

Mitä arvoja ja mielenkiinnon kohteita haluat jakaa
suhteessa?

© 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/>).

Yhteisöt

Millaisten asioiden tekemisestä nautit?

Mitä uutta tekemistä haluaisit kokeilla, tai mitä tuttuja
aktiviteetteja haluaisit tehdä enemmän?

Mitä omaa osaamista haluaisit tuoda johonkin ryhmään
tai yhteisöön? (esim. kokemusasiantuntija, vertaisohjaus,
vapaaehtoistyö)

Mitä arvoja yhteisössä tai ryhmässä tulisi näkyä?

Miten voisit löytää uusia yhteisöjä? (esim. työ, opiskelu,
harrastukset...)

© 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 LÄHEISET

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry

HOT LÄHEISET

iVAMOS!
Diakonissalaitos

NAL



Pääkaupunkiseudun
Nuorisoasunnot ry