

Voimaa ja suuntaa elämään

23.11.2026

Voimaa ja suuntaa – työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen -hankkeen aloitusseminaari toteutettiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun Kampustalon auditoriossa 3.11.2026. Tilaisuuteen osallistui noin 40 hankkeesta kiinnostunutta, joista osa oli hankkeen asiakkaita ja osa hoitotyön ja sosiaalialan sekä työllisyysalueiden asiantuntijoita. Projektipäällikkö Mari Salminen-Tuomaala toivotti seminaarivieraat tervetulleiksi ja juonsi seminaarin. Pääluennoitsijana toimi KT, professori Juha Hakala. Hänen luentonsa aiheena oli Voimaantumista ja innostusta elämään! Arttu Ristimäki esitti kokemusasiantuntijan puheenvuoron. Heidän esitystensä jälkeen hankkeen projektipäällikkö Mari Salminen-Tuomaala esitteli hankkeen ja hankkeen työntekijät esittäytyivät. Hankkeessa toimivat seuraavat asiantuntijat: Elina Kangasluoma, Marjut Koskela, Arttu Mustajärvi, Susanna Ojanperä ja Mari Salminen-Tuomaala.

Voimaantumista ja innostusta elämään

Professori Hakala toi luennossaan esiin, että nuorilla on nykyään monenlaisia paineita. Heille on tyypillistä runsas somen käyttö, mikä voi vääristää todellisuudentajua ja lisätä vertailua muihin nuoriin. Tämä voi johtaa ahdistumiseen ja alentuneeseen itsetuntoon sekä tyytymättömyyden ja riittämättömyyden kokemuksiin. Professori Hakala oli huolissaan siitä, että nuoret puhuvat usein jaksamisestaan ja tilanteestaan psykiatrisin termein. Hän viittasi myös vuoden 2025 nuorisobarometriin, jonka mukaan nuoret kokevat suuria paineita työn saamisesta. Lisäksi nuorten usko tulevaisuuteen on heikentynyt vuosien mittaan.

Professori Hakalan mukaan koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa opiskelua. Hän painotti myös sitä, että aina ei kannata kuormittaa itseään lähtemällä epämukavuusalueelle. Lisäksi hän toi esiin, että kaikessa ei tarvitse aina onnistua täydellisesti. On olennaista tavoitella riittävän hyvää onnistumista. Hänen mukaansa on tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa. Oma koulutus- ja työllistymispolku voikin

saada startin vahvuuksien sanoittamisen kautta. Hakalan sanoin: “kun innostuu, niin onnistuu ja kun onnistuu, niin innostuu.”

Kyvykkyyden ja osaamisen näkökulmasta professori Hakala korosti sitä, että oppijalla täytyy olla tunne siitä, että hän hallitsee tekemisensä. Tehtävien tulisi olla sopivan haastavia, mutta ei liian vaikeita. Liian vaikeat tehtävät voivat aiheuttaa ahdistusta ja liian helpot tylsistymistä. Hänen mukaansa toiminnan aloittaminen synnyttää onnistumisen ja voimaantumisen tunteita. Toisaalta tehtävien aloittamisen siirtäminen myöhemmäksi voi saada ne tuntumaan suuremmilta ja haastavammilta kuin ne ovat.



Kuva 1. Professori Juha Hakala luennoimassa Voimaa ja suuntaa – työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen -hankkeen aloitusseminaarissa (kuva: Arttu Mustajärvi).

Kokemuksen kertomaa

Kokemusasiantuntija Arttu Ristimäki kertoi syvällisesti pohdiskellen omista kokemuksistaan työelämän haasteiden ja koulutusunelmien näkökulmasta. Hän avasi myös suorittamansa kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitystä. Koulutus antaa valmiuksia omien kokemusten jäsentämiseen ja hyödyntämiseen sekä kokemustiedon jakamiseen muiden tueksi. Kokemusasiantuntijuus voi vahvistaa osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia, tuoda uusia verkostoja sekä avata uusia mahdollisuuksia koulutukseen ja työelämään.

Hän kertoi myös siitä, miten pelimaailma voi viedä mukanaan. Toisaalta digitaalisten pelien myötä on mahdollista saada uusia ystäviä ja sosiaalisia verkostoja sekä parantaa muun muassa englannin kielen taitoa. Hänen tarinansa kertoo myös siitä, että omia vahvuuksia voi löytää monelta eri elämän osa-alueelta, ei

pelkästään työelämä- tai opiskelutaitoja tarkastelemalla. Puheenvuoro herätti pohtimaan myös sitä, voisiko mielekkäästä harrastuksesta muodostua jossakin vaiheessa ammatti.

Pohdintaa

Aloitusseminaarissa kerättiin osallistujapalautetta, jonka mukaan seminaariin osallistujat olivat tyytyväisiä sekä luentoihin ja esityksiin että myös seminaarin toteutukseen ja aikatauluun. Osallistujia pyydettiin kuvaamaan myös toivomuksiaan koulutussisällöistä seuraaviin hankeseminaareihin. Useissa vastauksissa toivottiin mielenterveyteen ja toivoon liittyviä aiheita, jotka ovat nousseet keskeisiksi aiheiksi myös hankkeeseen jo osallistuneiden asiakkaiden kanssa. Nykyinen yhteiskunnallinen tilanne, työttömyys ja sodat maailmalla luovat entisestään epävarmuutta nuorille tulevaisuuden suunnitelmien tekemisen suhteen.

Seminaaria voi pitää onnistuneena myös siitä näkökulmasta, että muutama seminaariin osallistunut ilmoittautui mukaan Voimaa ja suuntaa – työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen -hankkeeseen. He kokivat hankkeen sisältöjen palvelevan nykyistä elämäntilannettaan ja antavan heille mahdollisuuksia koulutus- tai työllistymispolulle pääsemiseen.

Artikkeli on kirjoitettu osana Voimaa ja suuntaa – Työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen -hanketta, joka on Euroopan unionin osarahoittama.

Lisätietoja hankkeesta:
Voimaa ja suuntaa – työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen**Mari Salminen-Tuomaala**
TtT, dosentti, yliopettaja, Kliininen asiantuntijuus
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala[at]seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoitotyön kehittäminen -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri) ja kansallisen julkaisufoorumin (JUFO) arviointipaneelin jäsenenä.

Elina Kangasluoma
YTM, lehtori, sosiaalityöntekijä, sosiaalitieteet
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

elina.kangasluoma[at]seamk.fi

Elina Kangasluoma on yhteiskuntatieteiden maisteri, joka toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK) ja geronomi (AMK) koulutuksissa lehtorina. Hänen erityisiä kiinnostuksen kohteitaan ja osaamisalueitaan ovat ohjausvuorovaikutuksen teemat ja simulaatiopedagogiikka. Ennen lehtorin tehtävää hän työskenteli terveyssosiaalityössä ja kunnallisessa sosiaalityössä.

Marjut Koskela

TtM, FT, lehtori, fysioterapia
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

marjut.koskela[at]seamk.fi

Marjut Koskela on terveystieteiden maisteri, joka toimii fysioterapian lehtorina Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hänellä on pitkä kokemus korkeakouluopetuksesta sekä erilaisissa hankkeissa fysioterapian asiantuntijana työskentelystä erityisosaamisalueenaan psykofyysinen fysioterapia.

Arttu Mustajärvi
TKI-asiantuntija
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

arttu.mustajarvi[at]seamk.fi

Kirjoittaja toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulussa TKI-asiantuntijana keskittyen hyvinvointiteknologiaan, terveysteknologiaan, simulaatiokoulutusteknologiaan ja yleisesti tietotekniikkaan. Hanketyön ohessa kirjoittaja suunnittelee, kehittää ja ylläpitää sosiaali- ja terveysalan oppimisympäristöjen teknologiakokonaisuuksia. Kirjoittaja viimeistelee tietotekniikan insinööriopintojaan (AMK).

Susanna Ojanperä
Sosionomi YAMK, neuropsykiatrinen valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

susanna.ojanpera[at]seamk.fi

Susanna Ojanperä työskentelee Seinäjoen ammattikorkeakoulussa KESTO- hankkeessa työelämäpedagogiikan ja neuropsykiatrisen valmennuksen asiantuntijana sekä Voimaa ja suuntaa – työttömien nuorten ja perheiden voimavaraistava tukeminen-hankkeessa työelämä- ja uravalmennuksen asiantuntijana. Molemmat hankkeet ovat Euroopan unionin osarahoittamia.