



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kaisa Ekström & Joonas Kevari

# HYVÄN MIELEN PÄIVÄ

Lukioikäisten mielenterveyden edistäminen

Sosiaali- ja terveysala

2012

## TIIVISTELMÄ

Tekijät	Kaisa Ekström & Joonas Kevari
Opinnäytetyön nimi	Hyvän mielen päivä. Lukioikäisten mielenterveyden edistäminen
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	64 + 5 liitettä
Ohjaaja	Elina Kajan

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää teemapäivä, joka edistää ja vahvistaa lukion ensimmäisen vuoden oppilaiden mielenterveyttä, tiedottaa mielenterveyspalveluista, saavuttaa median huomiota, luoda valmis teemapäivän mallipohja, vahvistaa lukion yhteistyöverkosta, vahvistaa tekijöiden ammatillista kasvua ja tietoutta mielenterveyden edistämisestä. Teemapäivä järjestettiin 4.9.2012 aamupäivällä Vaasan Lyseon lukion tiloissa ensimmäisen lukuvuoden oppilaille. Tavoitteena oli luoda lukioikäisille perusta oman mielenterveyden hallitsemisessa ja ennaltaehkäisyssä. Tavoitteena oli myös, että lukiolaiset oppivat mahdollisimman paljon päivän aiheista ja pystyvät refleктоimaan oppimaansa.

Teoriaosuudessa on käsitelty nuoruutta ja sen kehitystä, nuoruusiän resursseja, koulu yhteisön merkitystä nuoren elämässä ja sen tukemisessa sekä mielenterveyttä ja sen edistämistä. Työn keskeiset käsitteet ovat nuoruus, mielenterveys, tapahtuma ja mielenterveyden edistäminen.

Tekijät olivat kiinnostuneita nuorten mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Teemapäivän tuloksena korostuu koulujen, järjestöjen ja erilaisten ammattihenkilöiden ammattitaito. Tuloksena on valmis malli, jota voidaan tarvittaessa hyödyntää myös valtakunnallisesti.

## ABSTRACT

Authors	Kaisa Ekström & Joonas Kevari
Title	Hyvän mielen päivä. Promoting Mental Health among Adolescents in the Upper Secondary School
Year	2012
Language	Finnish
Pages	64 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Elina Kajan

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to arrange a theme day which promotes mental health. The theme day was arranged 4.9.2012 at forenoon in the property of the upper secondary school of Vaasa, for the first year students. The goal was to build a strong base for the students in preventing mental problems and in strengthening their own mental health, to inform about mental health services, to reach media's attention, to create a complete theme day model, to strengthen the upper secondary school's co-operation network and to strengthen the authors' professional growth and knowledge in promoting mental health. A further goal was that the students learn as much as possible about the different themes and are able to reflect what they have learned.

The theoretical part of this thesis deals with adolescence and its development and needs, the meaning of the school community and its support in the life of an adolescent and also mental health and its promotion. The central terms in this thesis are adolescence, mental health, event and mental health promotion.

The authors were interested in adolescent's mental health and promoting it. The outcome of the theme day highlights the professional skills of the schools, different organizations and of different professionals. The outcome is a complete model that, if required, can be used nationally.

---

Keywords	Mental health, adolescence, mental health promotion, event
----------	--

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	10
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA .....	11
4	NUORUUS IKÄVAIHEENA .....	15
5	TARPEET NUORUUDESSA .....	17
5.1	Ravinto ja liikunta .....	17
5.2	Uni ja lepo .....	18
5.3	Hygienia .....	19
5.4	Itsenäistyminen ja ihmissuhteet .....	19
5.5	Seksuaalisuus .....	20
6	MIELENTERVEYS .....	22
6.1	Mielenterveyden riskitekijät ja suojaavat tekijät .....	24
6.2	Nuoren mielenterveys .....	26
7	MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	29
8	KOULUYHTEISÖN MERKITYS NUORUUDESSA .....	31
9	TAPAHTUMA .....	33
9.1	Tapahtuman suunnitteluvaihe .....	34
9.1.1	Organisaatio ja yhteistyökumppanit .....	34
9.1.2	Aikataulu ja tilat .....	36
9.1.3	Kohderyhmä .....	36
9.1.4	Budjetti ja rahoitus .....	37
9.1.5	Tiedottaminen ja markkinointi .....	37
9.2	Tapahtuman toteutusvaihe .....	38
9.2.1	Henkilökunta .....	38
9.2.2	Kohderyhmän huomiointi .....	39
9.2.3	Turvallisuus ja luvat .....	39
10	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	41

10.1	Projektin ideointi.....	41
10.2	Projektin suunnittelu ja toteutus .....	42
10.2.1	Organisoinnin suunnittelu ja toteutus .....	43
10.2.2	Sisällön suunnittelu ja toteutus .....	45
10.2.3	Projektin eteneminen.....	49
11	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	51
11.1	Palautteiden yhteenveto ja johtopäätökset.....	51
11.2	Tavoitteiden toteutuminen .....	54
11.3	Oman oppimisen ja prosessin arviointi.....	57
	LÄHTEET.....	61
	LIITTEET	

**KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

<b>Taulukko 1.</b> SWOT–analyysi	s. 13
<b>Taulukko 2.</b> Mielenterveyden riskitekijät ja suojaavat tekijät.	s. 25
<b>Kuvio 1.</b> Tapahtuman päätöksenteko prosessi	s. 42
<b>Kuvio 2.</b> Ryhmien kulkusuunta	s. 45
<b>Kuvio 3.</b> Arvosanamäärät	s. 51
<b>Taulukko 3.</b> Arvojen jakautuminen	s. 51

**LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Luokkien aikataulut

**LIITE 2.** Arviointilomake

**LIITE 3.** Tapahtumaa koskeva artikkeli sanomalehti Pohjalaisen Internet sivuilla

**LIITE 4.** VAMK:n uutinen 20.9.2012

**LIITE 5.** Tekijöiden PowerPoint-esitys

## 1 JOHDANTO

Nuorten hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyvät kysymykset ovat vahvasti esillä muun muassa terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa. Huoli nuorten hyvinvoinnista ilmenee myös sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa sekä Terveys 2015 – kansanterveysohjelmassa. (Luopa, Pietikäinen, Jokela 2008, 9) Terveys 2015 – kansanterveysohjelmassa todetaan pitkäaikaissairauksien lisääntyminen nuorissa ikäryhmissä. Yleistyneistä terveysongelmista mielenterveysongelmat ovat keskeisiä. Riski oireiden ja epäterveiden elämäntapojen kehittyminen pysyviksi on suurempi nuorilla, jotka elävät ongelmallisessa sosiaalisessa ympäristössä sekä sosiaalisesti huono-osaisilla. Keskeiset edellytykset nuorten terveydelle ovat muun muassa työskentelyolosuhteet oppilaitoksissa ja nuorten oma-aloitteisten liikunta-, harrastus- ja kulttuurimahdollisuuksien tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009)

Kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (Mieli 2009) lähtökohtana on mielenterveys- ja päihdeongelmien suuri kansanterveydellinen merkitys. Painopiste kohdistuu asiakkaan aseman vahvistamiseen, päihteettömyyden ja mielenterveyden edistämiseen, ongelmien ja haittojen hoitoon ja ehkäisyyn sekä mielenterveys- ja päihdepalvelujen edistämiseen kaikille ikäryhmille painottaen perus- ja avohoitopalveluja. Suunnitelman yhtenä ehdotuksena on toteuttaa lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdetyö ensisijaisesti arkisessa elinympäristössä kuten esimerkiksi koulussa. Suunnitelmassa nostetaan esille myös palvelujen järjestämisessä ja kehittämisessä huomioitavat seikat. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen ja kehityksen tukeminen, häiriöiden ennaltaehkäisy ja hoito ovat sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi koulupsykologin ja terveydenhoitajan tulee olla riittävästi tavoitettavissa kouluissa, jotta avun hakemisen kynns saataisiin pysymään matalana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 5)

Suomen Mielenterveysseuran koordinoima Pulinapaja-hanke (2007-2011) on yksi nuorille suunnatuista kotimaisista hankkeista. Projektissa ennaltaehkäisevä kriisityö toteutetaan yläkouluikäisten nuorten keskuudessa, ja pyrkimyksenä on



varhaisen tuen tarjoaminen yhteistyössä nuorten lähellä työskentelevien ammattilaisten kanssa. Näin ennaltaehkäisevä kriisityö tavoittaa nuoret mahdollisimman lähellä heidän päivittäistä elinympäristöään. Suomen mielenterveysseura on osallisena Mielen hyvinvointia toiselle asteelle – hankkeessa, jossa toisen asteen opetushenkilöstön ammatillinen osaaminen mielenterveydestä on kehityksen kohteena. (Laajasalo & Pirkola 2012, 52.)

Tämän työn tekijöiden opinnot Vaasan ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa suuntautuen psykiatriseen hoitotyöhön, liittyvät läheisesti lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin sekä sen edistämiseen. Tekijät ovat huolestuneita vaasalaisten nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista ja tämän pohjalta aiheen valinta oli tiedossa jo keväällä 2011. Esimerkiksi Kauhajoen ja Jokelan ampumistragediat nostivat huolen esille. Tämän työn tarkoituksena oli edistää lukioikäisten nuorten psyykkistä hyvinvointia. Tekijät ovat kiinnostuneita aiheesta ja teemapäivän tuottaminen oli yksi keino edistää lukioikäisten psyykkistä hyvinvointia.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa teemapäivä, joka tukee mielenterveyden edistämistä. Teemapäivä toteutettiin 4.9.2012 aamupäivällä Vaasan Lyseon lukion tiloissa ensimmäisen lukuvuoden oppilaille. Tämän opinnäytetyön tavoitteet olivat:

1. Edistää ja vahvistaa lukion ensimmäisen vuoden oppilaan mielenterveyttä.
2. Tutustuttaa lukion ensimmäisen vuoden oppilas nuorille suunnattuihin mielenterveyspalveluihin Vaasan kaupungissa.
3. Hyödyntää Vaasan kaupungin palvelustrategiaa ja Vaasan lyseon lukion yhteistyöverkoston vahvistaminen.
4. Saavuttaa median huomio.
5. Luoda valmis mielenterveyttä edistävä teemapäivämalli.
6. Tukea työn tekijöiden ammatillista kasvua, tietoutta ja taitoja, sekä oman asiantuntijuuden kehitystä.
7. Antaa tekijöille tukea ja valmiuksia mielenterveyden edistämisessä.

### 3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Projekti on ainutkertainen tuotos, joka on suunniteltu etukäteen. Se on myös taloudellisesti ja ajallisesti rajattu. Projekti on toimintakokonaisuus, joka pyrkii tiettyyn maaliin. Tuloksesta on omat tavoitteensa. (Haapalainen 2007, 22. )

Ammattikorkeakouluopintoja määrittelevässä asetuksessa on opinnäytteestä sanottu, että sen tavoitteena on osoittaa ja kehittää tietoja ja taitoja ammattiopintoihin liittyvässä tehtävässä. (L15.5.2002/352)

Yleensä opinnäytetyö lähtee liikkeelle aiheen valinnasta, jonka jälkeen aihe täytyy rajata. Aiheenvalinta koostuu kahdesta osasta, joista ensimmäisenä on perusteltu aihe ja tämän jälkeen pitää saada myös lukija uskomaan, että se todella on sellainen. (Hakala 2004, 47- 49.)

Tutkielman tekeminen etenee yleensä vaiheittaisena, pitkäkestoisena ja rationaalisen ongelmanratkaisuprosessina. Opiskelijalla työprosessi kuitenkin elää. (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 25.)

Opinnäytetyön tekeminen edellyttää opiskelijalta erilaisia suunnitelmia. Opiskelijalle tämä suunnitelma on kuitenkin jonkinlainen prototyyppi. Suunnitelma esitellään vaiheittain suunnittelu- ja toteutusprosessina. (Mutta tämä työ esitellään ohjaajalle ohjaustilanteissa.) Suunnitellessaan jotakin projektia, tekijän on ensin muodostettava yleiskäsitys tilanteesta ja kysymyksestä. Tämän jälkeen eteen tulevat tavoitteet ja tavoitteiden väliset ristiriidat. Tavoitteiden realistisuus ja tarkoituksenmukaisuus olosuhteissa ovat yksi osa tätä. Kolmannessa vaiheessa pohditaan onko realistista ja kannattavaa tehdä suunnitelma etukäteen. Tämän jälkeen on valittava strategia, jonka avulla tavoite saavutetaan. (Nummenmaa & Lautamatti 2004, 44-45.)

SWOT-analyysi on tärkeä väline, kun analysoidaan kokonaisuudessaan oppimista ja toimintaympäristöä. Opetushallitus suosittelee SWOT-analyysin toteuttamista sen jälkeen, kun toteuttamis- tai kehityspäätös on tehty. SWOT tulee sanoista

Strengths, weaknesses, opportunities ja threats. Nämä ovat suomeksi käännettyinä vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. (Opetushallitus 2011.)

Tämä analyysimenetelmä jaetaan kahteen osaan; ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Vahvuutena voi olla esimerkiksi tekijöiden motivaatio. Heikkoutena voi taas olla tekijöiden erilaiset aikataulut. (Opetushallitus 2011.)

Ulkoiset tekijät ovat mahdollisuudet ja uhat. Mahdollisuuksia tässä voisi olla esimerkiksi ammattitaitoinen työryhmä, joka omalla ammattitaidollaan pystyy tuomaan esille asioita joita tekijät eivät välttämättä huomaa. Uhkana voidaan pitää tässä tapauksessa ulkoisten toimijoiden mahdollista motivaation puutetta. SWOT analyysi kahden henkilön tekemänä on haasteellinen, koska se voi olla subjektiivinen ja harvoin kaksi henkilöä päätyy samanlaiseen analyysiin vaikka molemmilla olisi samat tiedot asioista. Tämän takia tuloksia olisi syytä käyttää suuntaa-antavina. (Opetushallitus 2011.)

**Taulukko 1.** SWOT-analyysi.

<p><b>Vahvuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaatio</li> <li>- Tiedot ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä</li> <li>- Työkokemus</li> <li>- Selkeä aikataulu</li> <li>- Selkeät tavoitteet</li> <li>- ATK taidot</li> <li>- Vastuun ottaminen</li> <li>- Vaadittavat kurssit käytyinä</li> <li>- Selkeä näkymä työstä</li> <li>- Organisaation ammatillisuus ja tuki</li> <li>- Asiantuntijaorganisaatiot</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajan puute</li> <li>- Mahdollinen taantuminen aiheeseen</li> <li>- Aiheen rajaamisen vaikeus</li> <li>- Liiallinen innokkuus</li> <li>- Käsitteiden laajuus</li> <li>- Harjoitteluiden määrä</li> <li>- Aikataulujen eriäväisyys</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahdollisuus auttaa nuoria</li> <li>- Saada uusia kontakteja</li> <li>- Tuottaa vastaavanlainen tapahtuma myös tulevaisuudessa</li> <li>- Lukioikäisten tieto omista elämänhallintakeinoista lisääntyy</li> <li>- Tehdä moniammatillista yhteistyötä</li> <li>- Antaa pohjan tuleville tapahtumille</li> <li>- Ammattitaitoinen tukijoukko lukiolla</li> <li>- Tuottaa uusille oppilaille tukea antava päivä</li> </ul>	<p><b>Uhat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiantuntijoiden motivaation puute</li> <li>- Vähäinen sitoutuminen</li> <li>- Ajan loppuminen</li> <li>- Harjoittelut</li> <li>- Motivaation hiipuminen</li> <li>- Täydellisyyteen pyrkiminen</li> </ul>

Tekijöiden motivaatio ja työkokemus ovat eduksi tälle työlle. Tekijöiden vastuuntunnollinen työskentely opinnäytetyön parissa on tärkeässä osassa. Tämän pohjalta voimme todeta, että tekijät ovat motivoituneita toteuttamaan työn. Selkeä aikataulu helpottaa tekijöiden toimintaa ja oppimisprosessia, mutta edellyttää, että aikataulussa pysytään. Kun kyseessä on moniammatillinen yhteistyö, aikataulutus ja selkeä suunnitelma auttavat toiminnallisen osa toteuttamista. SWOT – analyysistä voimme todeta, että positiivisia asioita on selkeästi enemmän, joka taas tukee työn toteuttamista. Mahdollisuudet taas avaavat uusia ulottuvuuksia tekijöille ammatillisessa kehityksessä, sekä mahdollisuuden päästä tulevaisuudessa toteuttamaan samankaltainen tapahtuma. Vahvuudet ovat lähtöisin pääasiassa tekijöistä itsestään, mutta lukion henkilökunnan tuoma apu puolestaan tukee tekijöiden oppimista ja tuo uusia ammatillisia näkökulmia työlle. Ammattilaisten käyttäminen luennoitsijoina tuo työlle ammatillista näkökulmaa.

Heikkoudet asettavat tekijöille paineita, koska projektin onnistuminen riippuu tekijöiden motivaatiosta, sekä heidän asenteistaan työn toteutukseen. Ulkoiset uhat liittyvät lähinnä yhteistyötahoihin. Tähän liittyy esimerkiksi yhteistyötahon sitoutumattomuus. Ulkoisiin uhkiin liittyy myös tekijöiden henkilökohtainen opintosuunnitelma, jolloin harjoittelut saattavat katkaista opinnäytetyön aktiivisen etenemisen.

Yleisesti analysoituna työn tarjoamat edut ovat huomattavia tekijöille, sekä muille mukana oleville. Työ antanee kuitenkin paljon asiakaskunnalle, jotka ovat tässä tapauksessa Vaasan lyseon lukion oppilaat. Heikkouksiin tekijät pystyvät itse vaikuttamaan.

## 4 NUORUUS IKÄVAIHEENA

Nuoruusaika määritellään usein aikuisuutta edeltäväksi siirtymävaiheeksi, joka on elämänvaihe joka koostuu psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta kasvusta ja kehityksestä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2007, 14.) Filosofi Jean Jaques Rousseau otti ensimmäisen kerran nuoruus –käsitteen käyttöön vuonna 1762, jolloin nuoruusajan pituus oli ainoastaan viisi vuotta (ikävuodet 15-20). Tänä päivänä nuoruusikä voidaan määritellä psyykkiseksi kehitysvaiheeksi, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin, eli ikävuosien 12-22 välille. Ajanjakso määritellään monesti eri tavalla tutkijasta riippuen, sekä jaetaan samalla useampaan lyhyempään jaksoon. (Kinnunen 2011, 22.) Vaikka nuoruus-ikä on vaikea määritellä, voidaan se kuitenkin jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus (noin 11-14-vuotiaat), keskinuoruus (noin 15-18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (noin 19-25-vuotiaat). (Aaltonen ym. 2007, 18.) Tässä työssä nuoruudella tarkoitetaan lukioikää, jolloin oppilaat ovat 15-20 vuoden ikäisiä.

Nuoruuden myötä, lapsuudessa vallinnut kasvatuseritelma kääntyy. Nuori on lapsuudessaan ollut objekti, kasvatettava ja opetettava kohde. Nuoruudessa hänestä muodostuu oman elämänsä ohjaaja, aloitteentekijä, eli subjekti. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 101.) Nuorille on ominaista kiinnostus fyysisestä minästään ja irrottautuminen lapsuudesta on keskeistä. Myös hormonaaliset muutokset tuovat muutosta nuoren ulkoiseen kuvaan. Fyysiset ja psyykkiset muutokset ovat puberteetin perusta. (Aaltonen ym. 2007, 18.) Fyysinen kehitys johtaa myöhemmin sukukypsyyteen ja seksuaalisuuden havahtumiseen. Nuoret alkavat myös ajatella enemmän tunteitaan sekä koko muuttumisprosessia, jonka myötä nuoresta kehittyy yhä itsenäisempi. Kognitiivisen kehittymisen myötä, loogisen ja abstraktin ajattelun taito kehittyy. Nuoret ihmiset kehittävät vähitellen oman käsityksen maailmasta kapinoimalla vallitsevia normeja vastaan. (Aaltonen ym. 2007, 18)

Biologinen kypsyminen tapahtuu murrosiässä jolloin nuori aikuistuu fyysisesti. Muuttuva hormonitoiminta aiheuttaa muutoksia kehossa ja ovat tiiviisti sidoksissa myös psyykkisiin muutoksiin. Nuoresta uudenlainen keho tuntuu aluksi hämmäntävältä ja vieraalta, eikä oman ruumiin muutoksista uskalla puhua. Nuoren

sopeutuminen uudenlaiseen kehoonsa tapahtuu kuitenkin nopeasti kun havaitsee hallitsevansa kehonsa ja nauttivansa siitä. Ulkonäön ja kehon kautta nuoret rakentavat identiteettiään. Fyysisyys on jatkuvassa tarkkailussa, ulkonäköön liittyy paineita jotka johtuvat ulkonäön arvostelemisesta. Varhais- ja keskinuoruudessa tapahtuvat rajuimmat fyysiset muutokset, mutta niiden vakiintuminen sekä niihin sopeutuminen kestää monta vuotta. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 104-105.)



## **5 TARPEET NUORUUDESSA**

Abraham Maslowin tarvehierarkia koostuu kuudesta eri tarveryhmästä. Fysiologiset tarpeet ovat elämän ylläpitämiseen liittyviä perustarpeita, kuten ravinnon, unen ja seksuaalisuuden tarve. Fysiologisten tarpeiden jälkeen heräävät turvallisuuden tarpeet, kuten tarve saada suojaa, tarve saada ympärilleen järjestystä ja elää ilman ahdistusta ja pelkoa. Tarve antaa ja saada rakkautta sekä ihmisellä heräävä läheisyyden tarve kuvaavat tarvehierarkiassa liittymisen ja rakkauden tarpeita. Arvostuksen tarpeisiin kuuluu osaaminen, itsenäisyyteen liittyviä tarpeita ja sosiaalinen asema. Tarve opiskella, uusien haasteiden löytäminen sekä elämän merkitykselliseksi kokeminen ovat älyllisiä ja eettisiä tarpeita. Viimeiseksi, itsensä toteuttamisen tarpeet kuvaavat muun muassa ihmisen tarvetta kehittää omia mahdollisuuksiaan ja menneisyydessä luodut persoonallisuuden rajansa ylittäminen. Itse toteuttamisen edellytys on, että fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset perustat ovat riittävän vahvoja. Maslowin teorian ajatuksena on motiivien ja tarpeiden hierarkkinen järjestys. Tämä tarkoittaa, että tarpeet jotka ovat hierarkiassa alempana, täytyy olla tyydytettyjä jollakin tavoin ennen kuin ihminen pystyy toimimaan motivoituneesti seuraavalla tasolla. (Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola, Vidjeskog 2001, 29-30)

### **5.1 Ravinto ja liikunta**

Ravinto ja liikunta ovat yksi terveytemme olennaisimmista lähtökohdista. Terveyttä edistävät muun muassa riittävä päivittäinen liikunta ja terveellinen ruokavalio, jotka taas vähentävät riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, sekä 2 tyypin diabetekseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012.)

Murrosiässä ravinnontarve kasvaa etenkin pojilla jotka kasvavat tyttöjä voimakkaammin. Pojat ovat usein myös fyysisellä tasolla aktiivisempia ja näin ollen kuluttavat myös enemmän energiaa kuin tytöt. Energian tarve on kuitenkin hyvin yksilöllistä riippuen nuorten kasvu- ja kehitystasosta sekä fyysisestä aktiivisuudesta. (Aaltonen ym. 2007, 133.)

Tytöt alkavat murrosiässä, niin kuin nuoret yleisestikin, kiinnostua ulkonäöstään. Olennaista on tytöillä painon huomioiminen ja joskus tytöt jopa alkavat syödä vähemmän ja epäterveellisemmin. Tässä vaiheessa vanhempien rooli kasvaa, sillä tällaiset nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan tukea jotta päivittäinen energian tarve täyttyisi. Energian tarve tulisi vastata kulutusta ja monipuolisen ruokavalion ylläpitäminen on tärkeää, kuten myös vitamiinien sekä hivenaineiden riittävä saanti. (Aaltonen ym. 2007, 134.)

Suomessa kartoitetaan nuorten ruokailutottumuksia eri tutkimusten yhteydessä. Eri tekijät vaikuttavat nuorten valintoihin ruuan suhteen. Näitä ovat esimerkiksi: ruokahalu, asenteet, kylläisyyden tunne, persoonallisuus, perhe ja ystävät. Etenkin perheen ja ystävien vaikutus on suuri murrosiässä. Nuorten omat asenteet ruokatottumuksia kohtaan voimistuvat murrosiän myöhemmässä vaiheessa. (Aaltonen ym. 2007, 135.)

Liikunta on yksi tärkeimmistä tekijöistä joka vaikuttaa nuorten ihmisten terveyden tila ja liikunnan merkitystä tulisi tarkastella suhteessa nuorten muihin elämäntapoihin. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Tarkoituksenmukainen liikunta lisää kehon vastustuskykyä, vähentävät riskiä sairastua moniin infektiosairauksiin ja lyhentää sairauden kulkua. Säännöllinen liikunta on terveellistä ja virkistävää ja vaikuttaa samalla myös positiivisesti nuorten yleiseen vireystasoon ja hyvinvointiin. (Aaltonen ym. 2007, 144.)

## **5.2 Uni ja lepo**

Ihminen tarvitsee unta monesta eri syistä, sillä unen aikana keho palautuu. Nuoren keho erittää kasvuhormonia yön aikana ja murrosiässä olevat nuoren kasvu on nopeaa ja tarvitsee näin ollen enemmän unta kuin aikaisemmin. On ilmennyt, että monet nuoret kärsivät jatkuvasta unen puutteesta, joka muun muassa johtaa alentuneeseen suorituskykyyn ja joka mahdollisesti vaikuttaa myös oppimiseen. Tavallisin unihäiriö nuorilla on aamuväsymys, jonka yleisin syy on, että nuoret menevät liian myöhään nukkumaan. Jopa 45 % kaikista 15-vuotiaista kertoo kärsivänsä aamuväsymyksestä. (Aaltonen ym. 2007, 141-142.)

Unen tarve vaihtelee yksilöstä riippuen ja unen tarpeeseen vaikuttavat ikä ja hormonaaliset tekijät. Keskimääräinen unen tarve nuorella aikuisella on noin 8 tuntia, mutta joillakin saattaa riittää ainoastaan 4-5 tuntia unta vuorokaudessa. Peruskoulun/lukion opiskelijoista sanoi nukkuvansa riittävästi 50 % ja ammattikoululaisista 60 %. Kasvuhormonin erittyminen yöllä liittyy olennaisesti nukkumiseen nuorilla. (Rosblom, Ruuskanen, Laine, Vertio 1994, 94-95.)

### **5.3 Hygienia**

Murrosiässä nuoret alkavat huomioida itseään ja ulkonäköään ja tahtovat olla viehättäviä. Puhdas iho tuntuu hyvältä ja kohottaa itsetuntoa ja nuorten tulisi käydä suihkussa joka päivä, sillä myös hien erityis lisääntyy murrosiässä. Päivittäisiin rutiineihin kuuluvat myös hampaiden harjaus ja hygieniatuotteiden käyttö. Intiimialueen hygienian tarkoitus on aiheellista korostaa niin tytöillä kuin pojilla. (Aaltonen ym. 2007, 148-149.)

Kiinnostus oman ulkonäön suhteen on erityisen suuri murrosiässä. Fyysiset muutokset sekä heräävä seksuaalisuus herättävät nuorissa paljon tunteita ja ajatuksia. Näin ollen murrosiässä olevat nuoret ovat herkkiä ja tarvitsevat huomiota ja ymmärrystä. Hyväksyvä asenna ja myönteisiä ilmauksia koskien nuoren ulkonäköä vahvistaa nuoren itsetuntoa. (Aaltonen ym. 2007, 150.)

### **5.4 Itsenäistyminen ja ihmissuhteet**

Minäkäsitys muuttuu nuoruuden keskivaiheilla ja nuori voi nähdä itsensä monesta näkökulmasta ja monipuolinen minäkäsitys suojaa itsetuntoa. Minäkäsitys ja identiteetti ovat varhaisnuoruudessa vielä hieman epäselviä asioita ja monesti nuori luo selviytyäkseen erilaisia rooleja, kun nuori ei vielä tunne todellista minäänsä. Nämä roolit suojaavat nuoren minäkuva. Minäkuva muovautuu eniten nuoruuden koetun identiteetin etsinnän myötä ja identiteettiä luodessaan nuori pohtii kysymyksiä omasta itsestään ja mihin kuuluu. Identiteetin muotoutuminen saattaa kestää vuosia ja identiteetin kehityksessä lienee vaikeinta se, että nuori joutuu rakentamaan minuutensa itse ensimmäistä kertaa. Nuori saa nykypäivänä tehdä paljon henkilökohtaisia ratkaisuja jotka koskevat tulevaisuutta. Nuoren identiteetti

eheytyy kun nuori kykenee muodostamaan itsestään käsityksen sekä tiedostamaan identiteettinsä eri puolet. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 116-117.)

Nuorelle ikätovereista tulee entistä tärkeämpiä, kun hän alkaa irtautua vanhemmistaan ja sen myötä rakentaa omaa itsenäisyyttään. Läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta saatiin aikaisemmin ainoastaan perheeltä ja vanhemmilta, mutta nyt sitä haetaan puolestaan ystäväpiiristä. Kehityksen kannalta välttämätöntä nuorelle ja tämän identiteetille, on kuuluminen porukkaan. Nuorella, joka on irtautumassa vanhemmistaan, on paljon rakkautta jaettavanaan. Ystävyysuhteet kehittyvät keskinuoruudessa usein varhaisnuoruutta intiimeimmiksi. Asenteet, ajattelutavat ja arvot yhdistävät ystävyksiä ja ystävyysuhteet samaa sukupuolta olevien nuoren keskuudessa ovat kiinteitä ja kestävät pitkään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009.)

Irtautuminen vanhemmista voi joillekin nuorille olla hyvinkin kivulias prosessi joka ei tapahdu hetkessä, sillä sekä nuori että vanhemmat joutuvat sopeutumaan tilanteeseen. Protestoimalla auktoriteetteja vastaan nuori rakentaa uutta minuutta ja joissakin perheissä erinäiset yhteenotot saattavat olla melko rajuja. Nuorten temperamentit vaihtelevat, joku kapinoi äänekkäästi kun toinen taas on vetäytyväinen. Onkin ajateltu, että nuori kapinoi vähemmän jos hänen pyrkimyksensä itsenäistymiseen hyväksytään, neuvotellaan asioista sekä tuetaan nuorta vaativissa elämäntilanteissa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 118.)

## **5.5 Seksuaalisuus**

On tärkeää, että seksuaalisuutta tarkastellaan myös sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen kannalta, eikä pelkästään fyysisenä ilmiönä. Voidaan sanoa että ihmisen seksuaalisuus on tulos erilaisista perinnöllisistä tekijöistä kuten kasvatus, kulttuuri sekä persoonalliset kokemukset. (Aaltonen ym. 2007, 160.)

Ihminen kuvataan seksuaalisena olentona kehdestä hautaan ja näin ollen seksuaalisuus on merkittävä osa ihmisen identiteettiä ja persoonallisuutta.

Seksuaalisuus ilmenee eri tavalla eri ikäkausina ja elämäntilanteissa ja on lisäksi laaja käsite johon sisältyy monentasoisia mielikuvia katseista kosketukseen. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 121) Seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulevat nuoruudessa uudella tavalla esille, kun oma keho nopeasti muuttuu mieheksi tai naiseksi. Sekä nuorta itseään että vanhempia hämmentää usein nuoren kehitys. Nuori voi olla tietämätön seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, eikä osaa vielä yhdistää rakkauden ja hellyyden tunteita ja seksuaalisuutta toisiinsa. Seksuaalisen kehityksen aikataulu on yksilöllinen ja sukupuolten väliset erot saattavat olla huimia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009.)

Pohjan seksuaalisuuden kehitykselle luovat murrosiän hormonaaliset muutokset. Suhde omaan kehoon voi vääristyä, jos nuoren kehon muutoksiin suhtaudutaan paheksuvasti tai pilkallisesti. Kaikki ruumiillinen tuottaa tuottaa häpeän tunnetta enemmän kuin ilon ja nautinnon tunteita, eikä nuori ei pysty hyväksymään kehoaan. Nuoren elämään heijastuvat asenteet lähipiirissä sekä suhtautuminen seksuaalisuuteen. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 121.)

Myöhäisnuoruudessa nuori saavuttaa yleensä niin sanotun kypsän seksuaalisen identiteetin. Toisin sanoen hän pystyy ilmaisemaan seksuaaliset tarpeet ja toiveet, tuntee nautintoa sekä hyvää oloa omasta ja kumppanin kehosta. Samalla hän pystyy myös ottamaan kumppaninsa toiveet huomioon ja tuntemaan vastuuta hänestä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 122.)

Nuori tavoittelee muuttuneeseen kehoonsa sopeutumista ja kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan kasvaa entisestään. Seksuaalisuus kehittyy vähitellen kokonaisvaltaisemmaksi ja sosiaalisemmaksi rakastumisen ja ihastumisen tunteineen. Kaukorakkauksien ja pop-idolien sijaan, tunteet suunnataan oman ikäisiin ihmisiin. Nuoren itsenäistymiseen kuuluvat seurustelukokeilut ja osaltaan auttavat irtaantumaan vanhemmista. Nuoruuteen liittyy myös seurustelukokeilut jotka ovat usein lyhytaikaisia. Seurustelukumppani löytyy monesti omasta ystäväpiiristä. Nuori voi rauhassa, turvallisessa joukossa oppia tuntemaan ihastuksen kohteitaan kun ystäväpiirissä on sekä tyttöjä että poikia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.)

## 6 MIELENTERVEYS

Mielenterveys voidaan määritellä eritavoin jonka jokainen kokee yksilöllisellä tavalla, mutta joka muodostuu yhteisöllisesti. Mielenterveyden asiantuntijuudesta huolimatta, on olemassa lukuisia ajatuksia siitä, mitä mielenterveys on ja mikä vaikutus sillä on. (Solin 2011, 18.)

Monet ihmiset ovat tottuneet kuulemaan käsitteen mielenterveys kiertoilmaisuna käsitteelle mielen sairaus. Kun puhutaan mielenterveydestä, ongelmana on että meidät monesti johdatellaan mielen sairauksien olettamuksiin. Kuitenkin voidaan väittää, että mielenterveys -käsite ei ole tekemisissä mielen sairauden -käsitteen kanssa. Ongelmana on, että mielenterveys on yhdistetty mielen sairauteen ja on ollut osana meidän jokapäiväistä kieltä niin pitkään, että kyseinen harhaluulo on säilynyt. (MacDonald 2006, 9.)

Käsitteelle *mielenterveys* ei ole yksiselitteistä määritelmää, sillä tutkijat painottavat määritelmässään erilaisia asioita. Maailman terveysjärjestö kuvaa määrittelyssään mielenterveyden olevan hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee toimimaan yhteisön jäsenenä, pystyy työskentelemään tuloksellisesti tai tuottavasti, ymmärtää omat kykynsä ja on kyky toimia normaaleissa elämän stressitilanteissa. Mielenterveyttä kuvataan voimavarana, joka pitää yllä psyykkisiä toimintoja, oman elämän ohjaamiseen. Kinnunen viittaa Maailman terveysjärjestön todenneen, että ei voi olla terveyttä ilman mielenterveyttä. Mielenterveyttä voidaan edistää yhteisöissä kuin myös yksilöissä. (Kinnunen 2011, 20-22.) Mielenterveys ymmärretään muodostuvan psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta sekä henkisestä ulottuvuudesta johon vaikuttaa monet tekijät. Nämä tekijät ovat *yksilölliset tekijät* kuten perimä, *sosiaaliset vuorovaikutukselliset tekijät* kuten perhe ja ystävät, *yhteiskunnan rakenteelliset tekijät* kuten koulutus- ja työmahdollisuudet ja *kulttuuriset arvot*, esimerkiksi Suomen suhtautuminen mielenterveyteen ja ihmisarvon muodostumiseen. Nämä tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa, jonka myötä syntyy uusia mielenterveyden voimavaroja ja entisiä voimavaroja kuluu. (Heiskanen ym. 2008, 12.)

Viime vuosien aikana mielenterveyden rinnalle on noussut käsite *positiivinen mielenterveys* joka on selkeyttänyt eroa mielenterveys – mielensairaus- käsitteiden välillä. Positiivinen mielenterveys on Sohlmanin (2004) mukaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa kehittyvä monitahoinen, dynaaminen ja kokonaisvaltainen ilmiö. Ongelmista ja sairauksista huolimatta, ihmisellä on aina enemmän tai vähemmän positiivista mielenterveyttä. (Sohlman 2004, 8.) Positiivinen mielenterveys voidaan kuvata elämän kivijalkana, joka tukee arjessa jaksamista, mahdollistaa toivon ja elämänilon sekä auttaa vastoinkäymisien kestämistä ja selviytymään niistä. Mielenterveys on tunnetasolla hyvinvoinnin kokemista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009)

Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät ongelmanratkaisutaidoista ja koherenssin tunteesta. Koherenssin tunne kuvaa itseluottamusta ja tyytyväisyyttä itseensä ilman tavoittelua muutokseen. (Sohlman 2004, 39.)

Oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua ihmisen elämäntilanteen tai -olosuhteiden muuttuessa. Mielenterveys ei siis ole pysyvä tila, vaan se on ympäristönsä kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ihminen joutuu muuttuvissa tilanteissa määrittelemään oman mielenterveytensä uudestaan. Näin ollen myös monet itsestä riippumattomat tekijät vaikuttavat positiiviseen mielenterveyteen. Tarkasteltaessa mielenterveyttä yhteiskunnalliselta tasolta, taloudellinen epävarmuus ja arvojen muuttuminen ovat esimerkkejä tekijöistä jotka johtavat voimavarojen vähenemiseen ja pahoinvointiin. Edellä mainitut tekijät eivät automaattisesti kuitenkaan aiheuta mielenterveyshäiriöitä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert 2012, 18-19.)

Sairauskeskeinen ajattelu vallitsi Suomessa 1990-luvulle asti. Vuonna 1937 asetettu mielisairaslaki muuttui 1.1.1991 mielenterveyslaiksi, oltuaan voimassa 54 vuotta. Muutoksen myötä lainsäädäntömme osaksi tuli mielenterveys-käsite. (Kinnunen 2011, 21.)

## **6.1 Mielenterveyden riskitekijät ja suojaavat tekijät**

On olemassa tekijöitä jotka ovat yhteydessä mielenterveyteen. Nämä tekijät voidaan jakaa riskitekijöihin jotka lisäävät sairastumisen riskiä ja oireiden vakavuutta ja kestoja sekä suojaaviin tekijöihin jotka puolestaan vahvistavat mielenterveyttä ja pärjäävyyttä, eli on kykyä selviytyä haastavissakin olosuhteissa. Riskitekijöiden vähentäminen sekä suojaavien tekijöiden vahvistaminen on ehkäisevän mielenterveystyön ydin. (Laajasalo & Pirkola 2012, 10-11.)

Useimmat riskitekijät ja suojaavat tekijät eivät ole yhteydessä tiettyyn mielenterveyden ongelmaan, ne ovat siis geneerisiä. Tekijät voivat liittyä yksilöön, ympäristöön, talouteen ja hänen perheeseensä ja muuhun sosiaaliseen verkostoon (Taulukko 1). (Heiskanen ym. 2008, 15.) Näiden lisäksi, samaan aikaan mielenterveyteen vaikuttavat monet eri riski- ja suojatekijät jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään monimutkaisella tavalla. Siksi täytyisi yhtä aikaa keskittyä useampaan kuin yhteen tekijään. Yksilöön ja ympäristöön liittyvien riskitekijöiden yhteydestä on vähitellen alkanut kertyä enemmän tietoa. Esimerkiksi tiukka vanhemmuus voi olla lapselle suojaava tekijä korkean riskin ympäristössä kun taas sama kasvatusympäristö matalan riskin ympäristössä voi vaikuttaa negatiivisesti lapseen. (Laajasalo & Pirkola 2012, 11.)



<p><b>Sisäisiä suojaavia tekijöitä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvä fyysinen terveys ja perimä</li> <li>• myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>• kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita</li> <li>• vuorovaikutustaidot</li> <li>• riittävän hyvä itsetunto</li> <li>• hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>• ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• ristiriitojen käsittelytaidot</li> <li>• mahdollisuus toteuttaa itseään.</li> </ul>	<p><b>Ulkoisia suojaavia tekijöitä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalinen tuki, ystävät</li> <li>• oikeus kotiin</li> <li>• koulutusmahdollisuudet</li> <li>• työ tai muu toimeentulo</li> <li>• työyhteisön ja esimiehen tuki</li> <li>• kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin</li> <li>• turvallinen elinympäristö</li> <li>• lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan tukijärjestelmät.</li> </ul>
<p><b>Sisäisiä riskitekijöitä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hermostolliset tekijät, kuten esimerkiksi perimä, kehityshäiriöt, sairaudet</li> <li>• itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>• avuttomuuden tunne</li> <li>• huonot ihmissuhteet</li> <li>• seksuaaliset ongelmat</li> <li>• eristäytyneisyys</li> <li>• vieraantuneisuus.</li> </ul>	<p><b>Ulkoisia riskitekijöitä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erot ja menetykset</li> <li>• hyväksikäyttö ja väkivalta</li> <li>• kiusaaminen</li> <li>• työttömyys ja sen uhka</li> <li>• päihteet</li> <li>• syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen</li> <li>• psyykkiset häiriöt perheessä</li> <li>• haitallinen elinympäristö.</li> </ul>

**Taulukko 2.** Mielenterveyden riskitekijät ja suojaavat tekijät. (Laajasalo & Pirkola 2012, 15)

## 6.2 Nuoren mielenterveys

Nuoruuden keskeinen tehtävä on yksilön kehittyminen aikuiseksi fyysisesti, psyykkisesti ja seksuaalisesti. Yksilön myöhemmän terveyden kannalta, nuoruus on tärkeä ikävaihe. Nuoruudessa sisäistetty elämäntapa sekä koulutus- ja elämänuran valinta luovat aikuisiän terveydelle perustan. Lasten ja nuorten terveyteen panostaminen on yhteiskunnan kannalta investointia tulevaisuuteen sekä tulevaisuuden työvoimaan. (Rimpelä 2010, 14.) Nuoruus alkaa murrosiästä ja vähitellen nuorelle on ajankohtaista itsenäistyminen ja oman persoonallisen aikuisuutensa löytäminen. Kyseinen tehtävä ei ole nuorelle helppoa. Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä, joista yleisimmät ovat mieliala-, ahdistuneisuus- päihde- ja käytöshäiriöt. Nuoren tilanteen kokonaisvaltainen arviointi on tärkeää, sillä häiriintyneen ja iänmukaisen kehityksen ero saattaa olla pieni. Kun tutkitaan nuorta, on tunnettava normaalin kehityksen pääpiirteet nuoruusiässä ja oleellista on nuoren kuvaileman oireiston kartoittaminen sekä ajankohtainen kehitysvaihe. Myös oireilun vaikutusta nuoren iänmukaisen kehityksen etenemistä tulisi arvioida. Nuoruudessa yksilölliset kehityserot ovat suuret eikä kehitys yleensä etene johdonmukaisesti. Tämä vaikeuttaa häiriöiden tunnistamista. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Mielenterveyshäiriöitä esiintyy enemmän nuoruudessa kuin lapsuudessa ja esiintyy kuitenkin eniten varhaisessa aikuisuudessa. Monihäiriöisyys on nuorten häiriöille tyypillistä. Tällä tarkoitetaan monen häiriön esiintymistä samanaikaisesti. Moniin psyykkisiin sairauksiin liittyy nykykäsityksen mukaan perinnöllinen tai biologinen alttius. Tämän lisäksi sairauden puhkeamiseksi tarvitaan stressitekijöitä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 46.)

Nuoruudessa kasvu ja kehitys ovat nopeaa. Häiriöt nuoruudessa ilmaantuvat yleensä ensi kertaa ja häiriöiden oirekuvat voivat olla epätyypillisiä. Joskus voi olla vaikea havaita iänmukaisen ja häiriintyneen kehityksen välistä eroa ja väärinkäsitykset voi hämärtää oireilevan nuoren arviointia. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuoren mielenterveys ilmenee kykynä ihmissuhteisiin, kykynä ja haluna vuorovaikutukseen, sosiaaliseen osallistumiseen, työntekoon, kykynä toisista

välittämiseen ja rakkauteen sekä kykyä ja halua asianmukaiseen oman edun valvontaan. Nuoren hyvä mielenterveys ei siis ainoastaan ole mielenterveyden häiriön puuttumista. Minkä tahansa osa-alueen puutteellinen taito voi hankaloittaa selviytymistä iänmukaisista kehitystehtävistä nuoruudessa ja myöhemmin elämässä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Kouluterveyskyselyn raportista käy ilmi, että muun muassa lukiolaisten kouluoloissa on tapahtunut 2000-luvun tarkastelujakson alkupuolella positiivisia muutoksia. Viime vuosina kuitenkin positiivinen kehitys näyttää pysähtyneen muun muassa koulussa kuulluksi tulemisen, koulun fyysisten työolojen, koulun työilmapiirin sekä koulunkäynnistä pitämisen suhteen. Vaikka nuorten elinoloissa, terveystottumuksissa ja kouluoloissa tapahtui positiivista kehitystä se ei kuitenkaan ilmennyt parantuneena terveytenä. Kouluterveyskyselyn aineisto kerätään eri puolella Suomea ja kyseisessä raportissa seurattiin muutoksia nuorten hyvinvoinnissa lukion 1. ja 2. vuoden oppilaiden osalta vuosista 2000/2001 alkaen. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008.)

Mielenterveysongelmat aiheuttavat paljon työkyvyttömyyttä ja vuonna 2008 mielenterveydellisten ongelmien takia työkyvyttömyys eläkkeellä oli jopa 82 783 ihmistä. Opiskelijoiden, nuorten ja lasten mielenterveysongelmat puhuttavat jatkuvasti. Jopa 15-20% nuorista aikuisista on elämänsä jossain vaiheessa sairastanut toimintakykyä laskevan masennusjakson. Vain noin puolet depressiota sairastavista nuorista saa tarvitsemaansa psykiatrasta apua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 6.)

Yhä suurempi osa sairaustaakasta ja pahoinvoinnista muodostuu erilaisten mielenterveyden häiriöiden pohjalta. Yleisimpiä häiriöitä ovat ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt, masennus ja itsetuhoisuus. Keskeiseksi työ- ja toimintakykyä alentavaksi tekijäksi on todettu olevan erityisesti masennus. Vuodesta 2004 vuoteen 2008 Kelan alle 30-vuotiaille korvaamien sairauspäivien määrä on kasvanut 44 %. 16-19-vuotiaiden miesten ikäryhmässä on tapahtunut suurin muutos kasvussa, 75 %. Naisilla suurin muutos oli 52 % ja on tapahtunut 20-24 -vuotiaiden ikäryhmässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Kari Uusikylä on kirjoittanut ETENE:n, mielenterveys lasten ja nuorten elämässä raporttiin (2010) nuorten mielenterveydestä ja siitä, kuinka suomalaisissa kouluissa on tapahtunut viimevuosina traagisia tapahtumia. Hänen mukaansa näkyvintä on väkivaltainen käyttäytyminen, mutta sisäänpäin kääntyminen on vaarallisempaa. Hänen mukaansa vastaus erilaisiin väkivaltaisiin tekoihin tai häiriköintiin löytyy oppilaiden psyykkisistä ongelmista ja varsinkin sisäisestä ahdistuksesta ja turvattomuudesta.

## 7 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen voi tarkoittaa terveellisen ympäristön tavoittelemista tai henkilökohtaisten taitojen kehittämistä. Terveys palveluiden uudistaminen ja yhteiskuntapolitiikan kehittäminen voidaan laskea terveyden edistämiseksi. Tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristön hyvinvointiin. (Pietilä 2010, 15-16.)

Yksi osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kenttää ovat mielenterveyden edistämisen (promootio) lisäksi ennaltaehkäisy (preventio). (Laajasalo & Pirkola 2012, 10). Promootio on voimavara- ja taito- ja sen tarkoitus on pyrkiä luomaan kokemuksia ja elinoloja yksilöä auttaakseen ja tukeakseen. Promootion avulla luodaan mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä ja vaikuttamaan näihin ennen sairauksien ja ongelmien syntyä. Terveyden edistämisen tehtävänä on promootion perspektiivistä, terveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja ylläpito. Preventio on ongelmalähtöistä ja tarkoittaa sairauksien ehkäisyä. Preventio voidaan jakaa primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Primaaripreventio voidaan kuvata sairauksia ehkäisevänä toimintana ja sitä toteutetaan ennen taudin esiasteiden kehittymistä. Sairauden pahenemista pyritään estämään sekundaariprevention avulla siten, että poistetaan riskitekijä tai pienennetään sen vaikutusta. Tertiaaripreventio kytkeytyy kuntoutuksen käsitteeseen ja sen tarkoituksena on toimintakyvyn lisääminen sekä sairauden ja sen aiheuttamien haittojen pahenemisen vähentäminen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13-15.)

On pitkään kansainvälisesti korostettu, miten mielenterveystyöhön kohdistettavien ponnistusten painopistettä tulisi muuttaa korjaavasta työstä häiriöitä ehkäisevään sekä hyvinvointia edistävään toimintaan. Ennaltaehkäisy on sairauden hoitoa kannattavampaa, inhimillisesti ja taloudellisesti. Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy on ollut muutamien vuosikymmenien ajan suosittu tieteellisten tutkimuksien kohteena. (Laajasalo & Pirkola 2012, 9.) Vuonna 2008 laaditussa EU:n mielenterveyssoitimuksessa mielenterveyden edistäminen on keskeistä. Soitimuksessa mainitaan, että jopa 50 % mielenterveyden häiriöistä puhkeaa

nuoruusiässä. Sopimuksella pyritään mm. edistämään mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvien merkittävien toimialojen asiantuntijoiden kouluttamista. Myös nuorten osallistumista koulutukseen, kulttuuriin, urheiluun ja työllistymiseen pyritään edistämään. (Euroopan Unioni 2008.)

Maailman mielenterveysjärjestön (WFMH) mukaan mielenterveyden edistämistä voidaan kuvata kahtena erilaisena alueena: käyttäytymis- ja mielenhäiriöiden ehkäisyä, sekä mielenterveyden edistämistä. Maailman terveysjärjestö (WHO) on korostanut, että mielenterveyteen liittyvät huolenaiheet ei pitäisi kohdistua vain mielensairauksiin, vaan pitäisi myös osata tunnistaa ja osoittaa laajemmin mitä mielenterveyden edistäminen on. (Kinnunen 2011, 30)

Psyykkisen hyvinvointi tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä on subjektiivinen hyvinvointi. Tämä voidaan ajatella tasoksi, jolla henkilö arvioi elämänlaatuun. Taloustieteellisesti subjektiivinen hyvinvointi voidaan nähdä pääomana tai varallisuutena. Kun ihminen puhuu itse omasta tunnepuolestaan, voidaan käyttää tästä termiä tunnepuolen hyvinvointi. Ihmisen omaan tunnepuolen näkemykseen vaikuttavat ilmeet, eleet, käytös, fysiologiset tekijät, kognitiivinen puoli ja koetut tekijät. On huomattu että harrastuksilla on vaikutus ihmisen käsitykseen hyvinvoinnista. Kun ihminen asettaa omia vapaaehtoisia päämääriä ja tavoitteita on näillä huomattu olevan yhteys henkilökohtaiseen hyvinvointi näkemyksen mielen tasapainon kautta. (Kettunen 2008)

Mielenterveyden edistäminen kuvataan olevan toimintaa, jonka avulla pyritään tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista. Mielenterveys tulee ymmärtää yksilön voimavarana, sillä se ei ole ainoastaan mielen sairauksiin puuttumista. On tärkeää ymmärtää, että mielenterveys ja mielen häiriö ovat kaksi eri käsitettä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2007.)

## 8 KOULUYHTEISÖN MERKITYS NUORUUDESSA

Koulu on toinen nuoren tärkeistä yhteistöistä kodin jälkeen. Koulun ensisijaisena tavoitteena on oppimisyhteisönä toimiminen, jossa kehitytään ja kasvetaan vertaisryhmän keskellä. Myös mielenterveyden näkökulmasta voidaan lähestyä koulua organisaationa ja yhteisönä. Voidaankin miettiä miten koulun suunnitelmissa sekä käytännön arjessa on huomioitu kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä asioita. Kouluyhteisöstä pitäisikin löytyä henkistä hyvinvointia ja psyykkistä tasapainoa edistäviä tekijöitä, kuten esimerkiksi aikuisten riittävä suhde lasten ja nuorten määrään sekä enemmän pienet kuin suuret ryhmät jotta ryhmän yhteisöllisyys tukisi kasvamista. Oppimista edistää kuuluminen luokkayhteisöön jossa on aikuisen luoma järjestys ja hallittava määrä ikätovereita, mikä luo myös turvallisuuden tunnetta. Turvallista on myös tuttuus ja kouluyhteisön henkilökunta on nuorelle merkittäviä aikuisia kun nuori tietää keitä he ovat. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2012: 20-21.)

Koulu on osa nuoren kasvua estävää tai edistävää ympäristöä. Koulu on myös paikka, jossa syrjäytymiskehitys tai nuorena alkavat psyykkiset ongelmat ovat nähtävissä. Nuoret viettävät suuren osan päivästä koulussa. Salmivalli on todennut koululuokan olevan nuorelle vertaisryhmä, joka tarjoaa verrattoman ympäristön kognitiiviselle, sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle. Oppilaan kasvua edistää hyvin toimiva luokka, kun taas ryhmä joka toimii huonosti voi estää tai vahingoittaa oppilaan kasvua. Koululuokka toimii parhaiten kuten työryhmä, johon jokainen tuntee kuuluvansa, jolta koetaan saatavan kannustusta ja tukea ja jolla on yhteiset päämäärät ja normit. (Laukkanen, Oranen & Shemeikka 2001.)

Koulun yhteisten normien ja sääntöjen valvontaan liittyvät toimet mahdollistavat nuoren elämään puuttumista toisella tavalla kuin esimerkiksi kotiyhteisössä. Opettaja pystyy vertaamaan haastavan oppilaan käyttäytymistä ja oirehtimista samanikäisten nuorten toimintaan erilaisissa tilanteissa koulupäivien aikana. Opettaja osaa myös arvioida tilanteen, jolloin lisäselvitykset ovat aiheellisia poikkeavan käyttäytymisen arvioimiseen. Koulu tarjoaa erinomaiset

mahdollisuudet nuoren pahoinvoinnin havainnoimiseen sekä mielenterveysongelmien syntymisen ennaltaehkäisyä. Opettajat tahtovat kehittää mielenterveysosaamistaan opiskelemalla lisää mielenterveyteen liittyviä asioita ja koulutusta on tarjolla erilaisten hankkeiden ja projektien kautta opettajien peruskoulutuksessa ja täydennyskoulutuksessa. (Hietala ym. 2012: 21.)

Koululuokka on sosiaalinen ilmapiiri ja yksi tärkeimmistä tekijöistä, jotka vaikuttavat tiedolliseen ja sosiaaliseen oppimiseen. Tämä näkyy muun muassa siinä, että vaikka oppilaalla olisi oppimiseen hyvät edellytykset ja opetus olisi intensiivistä, oppimistulokset ovat huonot jos oppilas kokee esimerkiksi opettajan epäoikeudenmukaiseksi tai luokkatoverinsa yhteistyökyvyttömiksi. Oppilaat tarvitsevat positiivisen ilmapiirin lisäksi järjestystä luokkaympäristössään. Opettajan tehtäviin kuuluu järjestyksen ylläpitämisen lisäksi yhteistyöhön kannustaminen. Opettaja voi auttaa oppilaita kuuntelemaan toistensa ajatuksia ja näin ollen estää oppilaita muodostamasta erillisryhmiä ja erimielisyyksien syntymistä. (Laukkanen ym. 2001.)

Parhaiten oppiminen tapahtuu onnistumisen kautta ja onnistumisista annettava palaute tulisi olla rutiiniomaista. On todettu, että optimaalinen koululuokan koko sisältää alle 21 oppilasta. Tärkeää on myös luokan pysyvyys, eli se, että opettajat ja oppilaat tuntevat toisensa pidemmältä ajalta. (Hietala ym. 2010, 22.)

Nuorelle koulu tarjoaa erilaista vuorovaikutusta ja koulussa tavataan myös aikuisia, joten nuoret eivät ole koulussa ainoastaan keskenään. Koulukohtaamisilla on siksi tärkeä merkitys hyvien vuorovaikutustaitojen oppimiselle ja riittävän itseilmaisun kehittymiselle. Koululuokka, ryhmän koko ja sen pysyvyys ovat koulussa merkittäviä asioita nuoren psykososiaalisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Tietoisuus tulevaisuuden ratkaisuista ja se, miten ne vaikuttavat yksittäisen oppilaan elämään, on myös tärkeää. (Hietala ym. 2010, 10.)



## 9 TAPAHTUMA

Tapahtumilla on ollut jo pitkään tärkeä asema yhteiskunnassamme. Erilaisten tapahtumien ansiosta olemme pystyneet rikkomaan arjen rutiineja. Ennen teollista vallankumousta Euroopassa tapahtumat olivat pääasiassa karnevaaleja, erilaisia festivaaleja ja uskuntoon liittyviä tapahtumia. Nyky-yhteiskunnassamme osa tapahtumien alkuperäisistä syistä on kuitenkin menettänyt historiallisen ja uskonnollisen merkityksen. Tapahtumia jotka pohjautuvat erilaisiin uskontoihin tai traditioihin on edelleen kalenterissamme ympärivuoden. Nykyisin tapahtumia on monia erilaisia joita voivat olla suuret urheilutapahtumat tai ristiäiset. Kaikkia tapahtumia yhdistää niiden tarkka suunnitelmallisuus. (Shone & Parry 2004, 2.) Tapahtuma on aina tuottajan ja tekijöidensä näköinen. On tärkeää antaa vastuuta muille, kannustaa, kiittää, muistuttaa ja muistaa. Tapahtuman aikana johtaja edustaa tapahtumaa ja huomioi yhteistyötahot. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010).

Tapahtumaksi voidaan määrittää erilaiset tilaisuudet, jotka ilmenevät kerran tai epäsäännöllisesti, normaalien aktiviteettien ulkopuolella. Tapahtuma voi olla tilaisuus joka ei ole jokapäiväinen ja antaa mahdollisuuden kulttuuriseen, sosiaaliseen tai vapaa-ajan kokemukseen. Tapahtumalle on määritetty tietty ajankohta ja aikaväli. (Bowdin, Allen, O'Toole, Harris & McDonnell 2006, 14 - 15.) Tapahtumiksi lukeutuvat myös ne ilmiöt jotka syntyvät poikkeavissa tilanteissa. Tapahtumien tarkoitus Juhlistaa, viihdyttää ja antaa haasteita ryhmille. (Shone & Parry 2004, 3.)

Shone & Parry (2004, 13.) mainitsevat tapahtuman ominaisuuksiksi mm. ainutlaatuisuus (uniqueness), katoavaisuus (perishability), työvoimavaltaisuus (labour-intensiveness), määrätty aikataulut (fixed timescale), ei-käsin koskettava (intangibility), henkilöiden välinen vuorovaikutus (personal interaction), ympäristö (ambience) ja riiaali tai seremonia (ritual or ceremony).

## 9.1 Tapahtuman suunnitteluvaihe

Tapahtuman järjestäminen käynnistyy ideoinnista, jolla on tarkoitus saada erilaisia ideoita ja ajatuksia. Näitä voidaan kuitenkin myöhemmässä vaiheessa karsia tarpeen mukaan. Aivoriihi ja ideariihi ovat menetelminä, joiden tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon uusia ideoita. Käytetyimpiä menetelmiä ovat mindmapping (ajatuskartta työskentely) ja ideariihityöskentely. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Tapahtuman suunnittelussa tulee ottaa huomioon tapahtuman järjestäminen, markkinointi ja tiedottaminen. Suunnittelun ohessa voidaan myös aloittaa käytännön valmistelut tapahtumaan varten. Tapahtumaa ajatellen tärkeimpiä varmistamisen ja valmistelun kohtia ovat:

- Työryhmien itsenäinen työskentely, joka tarkoittaa, että työryhmä huolehtii oman osuutensa suunnittelusta tai toteutuksesta.
- Väliraportointi. Onnistumisen kannalta on tärkeää, että organisaation sisällä on hyvä tiedonkulku.
- Suunnitelmia on syytä tarkentaa koko ajan. Suunnitelmien joustavuus helpottaa työtä ja suunnitelman on hyvä antaa elää.
- Taloudelliset seikat tulee varmistaa ajoissa. Talkoolaiset tulee perehdyttää ajoissa ja tämä voi samalla toimia motivoivana tekijänä, sekä myöhemmässä vaiheessa palvella asiakaspalveluna. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

### 9.1.1 Organisaatio ja yhteistyökumppanit

Tapahtumien takana on aina asettaja. Asettaja määrittää tietyn tai tietyt henkilöt vastaamaan projektista, koska jokaisella projektilla/tapahtumalla on aina oma projektipäällikkö tai vetäjä. Projektipäällikkö kantaa vastuun projektin etenemisestä. Tällaiseen tehtävään tulee valita henkilö, jolla on riittävästi tietoa ja taitoa, sekä innostusta ja kokemusta viedä projekti loppuun saakka. Lisäksi projekti

vaatii aikaa, resursseja ja sitoutumista aloitettuun projektiin. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Tapahtuman kannalta on tärkeää, että mahdolliset yhteistyökumppanit kartoitetaan ennen tapahtuman järjestämistä. Tämä nostaa esille erilaisia kysymyksiä ja järjestäjä voi pohtia mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa mitä hyötyjä yhteistyö luo? On kuitenkin huomioitava mahdolliset kulut ja niiden jakaminen yhteistyöverkoston kesken. Yhteistyökumppaneita voi löytää monista eripaikoista. Järjestäjän tulee olla aktiivinen toimija etsiessään yhteistyökumppaneita ja mikäli järjestäjä toimii ensimmäistä kertaa, yhteistyöverkoston rakentaminen tulevaisuutta varten vaatii aktiivisuutta. Onnistuneella yhteistyöllä voidaan saada aikaan suurempaa alueellista kiinnostusta. Onnistuneen tapahtuman järjestäminen ei ole pois toiselta järjestäjältä, koska asiakkaat tulevat esimerkiksi eripaikkakunnilta toiselle usein mielikuvien perusteella. Käytännössä toisen tapahtuman onnistunut järjestäminen saattaa auttaa myös muita tapahtumajärjestäjiä. Tapahtuman ideoinnissa voi myös miettiä, mitä muita oheistapahtumia voitaisiin yhdistää tapahtumaan. Tällä tavalla tapahtuma saa enemmän sisältöä ja yhteistyökumppaneita. Samalla voidaan tukea myös pienempiä tapahtumia ja tapahtumajärjestäjiä, jolloin myös he pääsevät esille. Onkin tärkeää tehdä yhteistyösopimukset kirjallisesti ja sopimuksen aikaan saaminen edellyttää molemmin puolista hyötyä. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Yhteistyökumppanit voidaan jakaa seuraavasti:

- Tapahtumapaikan omistaja
- Oheistapahtumien järjestäjät
- Alihankkijat, kuten turvallisuus, teknikot ja ensiapuhenkilöt
- Tavarantoimittajat
- Rahoittajat
- Sponsorit

(Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

### 9.1.2 Aikataulu ja tilat

Aikataulu on koko projektin ydin ja se vaatii, että ajanhallinta on tarkkaa ja huolellista. Tapahtuman vastuualueet on jaettava ja projektipäällikön on pysyttävä sovitusti aikataulussa. Tapahtumissa on usein vaiheita, jotka vaativat toisen valmistumisen, ennen kuin päästään seuraavaan vaiheeseen. Esimerkkinä tästä on työsuunnitelman laatiminen ennen varsinaista päivää ja tutkimusluvan saaminen. Yksi hyvä tapa pitää aikataulu, on luoda aikataulukko, johon voidaan merkitä ylös tehtävät ja niihin varattu aika, sekä toteutusajankohta. Projektipäällikön tulee varmistua siitä, että vastuualueiden vetäjät laativat myös aikataulun ja toimenpidesuunnitelman tai aikataulukon. Kun tapahtumaa varten suunnitellut suuremmat kokonaisuudet ovat kunnossa, voidaan hioa pienempiä kokonaisuuksia. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Onnistuneeseen tapahtumaan vaikuttaa oleellisesti tilojen valinta. Tilojen valinnassa tulee ottaa huomioon tavoitettavuus, sijainti, tilat ja oheispalvelut. Tapahtuman järjestäjän on hyvä tutustua myös vastaavan laisiin tapahtumiin. Tällöin tapahtuman järjestäjä voi kerätä tietoa ja tutustua aiempiin toiminta raportteihin ja tätä kautta myös oppia. Järjestäjän tulee selvittää tarvittavat tilat ja niiden saatavuus jo ennen tapahtuman aloittamista. On tärkeää varmistaa että työntekijät, koneet ja kalusteet ovat käyttövalmiita tapahtuman alkaessa. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

### 9.1.3 Kohderyhmä

Tapahtumaa suunniteltaessa on tärkeää muistaa, mille kohderyhmälle tapahtuma on tarkoitus toteuttaa. Kohderyhmän voi muodostaa avoin- tai rajattu kutsuvierasjoukko tai suuri yleisö. On tärkeä tuntea kohderyhmä, koska tapahtuman perusolemusta on pystyttävä muovaamaan, jotta tapahtuma ajaa tarkoituksensa. Mikäli tapahtuma ei kohtaa kohderyhmäänsä, tuloksena syntyy usein huonosti onnistunut tapahtuma. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Pienissäkin tapahtumissa on syytä kerätä palautetta kävijöiltä, sillä tämän tiedon avulla saadaan selville, kohtasiko tapahtuman tarjonta kohderyhmän. Pitää

kuitenkin muistaa, että tapahtuman ajankohta on tärkeä ja projektipäällikön on syytä varmistaa, ettei samalle kohderyhmälle ole muita samantyyppisiä tapahtumia. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

#### **9.1.4 Budjetti ja rahoitus**

Kaikki tulot ja menot on syytä eritellä pieniin osa-alueisiin ja vastuu henkilölle tehdä selväksi taloudellinen tilanne ja muistuttaa taloudellisesta vastuusta. Tapahtuman rahoituslaskelmien perusta on hyvin tehty budjetti, tulo- ja menoarvio. Järjestäjän on syytä perehtyä mahdolliseen ulkopuoliseen rahoitukseen. Omalle tapahtumalle onkin tärkeää löytää oikea rahoitus muoto. Tällä hetkellä erilaisia rahoitusmuotoja on useita, kuten EU:n komission eri ohjelmat tai erialojen säätiöt ja rahastot, jotka jakavat apurahoja. Näihin erilaisiin rahoituskanaviin kannattaa tutustua. Rahoituksen tulisi kuitenkin olla selvillä jo tapahtuman suunnittelun alkumetreillä. Raamibudjetti auttaa suunnittelemaan rahoituksen tarve. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

#### **9.1.5 Tiedottaminen ja markkinointi**

Tapahtuman tiedottaminen tulisi aloittaa ajoissa ennen tapahtumaan. Sisäinen markkinointi tulee tapahtua jatkuvasti jo tapahtuman työstämisyksikössä. Lisäksi informaation tulee kulkea tapahtumaan osallistuvien yhteistyökumppaneidenkin keskuudessa ja heidän tiedottaminen on tärkeää. Julkinen tiedottaminen, kuten radio, lehdistö ja yhteistyökumppaneille tulee aloittaa mahdollisimman aikaisin. Ennen tätä on kuitenkin varmistettava aika, paikka, esiintyjät ja muut tarvittavat tiedot, jotka vaikuttavat tapahtuman sisältöön. Osallistujien informointi tulee aloittaa julkisen tiedottamisen jälkeen ja tätä on syytä jatkaa aina tapahtuman päättymiseen saakka ja tarvittaessa vielä tapahtuman jälkeenkin. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Nykyisin kohderyhmittäinen markkinointi on vaikeutunut informaatiotulvan vuoksi. Markkinointiviestinnän haasteena onkin se, kuinka erottua viestitulvasta ja vakuuttaa vastaanottaja (Muhonen & Heikkinen, 2003, 22.). Mikäli tapahtumaa ei markkinoida tai esitellä, yleisö ei löydä paikalle. Yleisesti ainoastaan mainontaa ja

myymistä pidetään markkinointina, mutta nykyaikainen markkinointi tarkoittaa myös muuta. Markkinointiin voi kuulua asiakassuhteen luominen ja hoitaminen, sekä asiakkaiden tarpeiden tyydyttäminen. Lisäksi tuotekehittely kuuluu markkinoinnin piiriin. Markkinointi on laaja-alaista ja markkinointi keinoja on monia erilaisia. (Bergström & Leppänen 2007, 9.)

## **9.2 Tapahtuman toteutusvaihe**

Tapahtuman toteutuksessa suunnitelmista tulee totta ja kun suunnitelman toteuttaminen alkaa, jokaisen henkilön, joka kuuluu tapahtumaorganisaatioon, on tiedostettava oma roolinsa tapahtumassa, jotta tapahtuma onnistuu. Tämä vaatii myös saumatonta yhteistyötä. Toteutus on moniulotteista ja kaiken aikaan saamiseksi on vaadittu valtava työmäärä. Yllätyksellisyyttä tarvitaan, koska tapahtumasta halutaan tehdä yhteisölle elämys ja se tuo samalla tietynlaista piristystä ja elävöittää tapahtumaa. Tällaisia keinoja voivat olla erilaiset tarjoilut ja yllätysesiihtyjä. Tapahtuman sisältöä hiottaessa parhaimmat ja toteuttamiskelpoisimmat ideat jäävät jäljelle. (Vallo & Häyrinen 2003, 184–189.)

### **9.2.1 Henkilökunta**

Henkilökunta on tapahtuman kivijalka ja ilman osaavaa henkilökuntaa tapahtuman onnistuminen on vaakalaudalla. Tämän vuoksi henkilökunnan turvallisuuteen ja viihtyvyyteen kannattaa investoida. Henkilökunnaksi voidaan määritellä kaikki, jotka jollain tavalla osallistuvat tapahtuman järjestämiseen. Henkilökunnan lisäksi talkoolaisten rekrytointi kannattaa aloittaa ajoissa. Heille voidaan antaa palkaksi vaivan näöstä tapahtumaan liittyviä tuotteita. Talkoolaisten pitää myös tietää oma osuutensa tapahtumassa ja heillä tulee myös olla kohtuulliset työvuorot. Ryhmähengen luominen on myös tärkeää, jotta kaikista henkilöistä voidaan saada tärkeä työpanos irti. Henkilökunnan kouluttaminen, ohjaaminen ja informointi on tärkeää, jotta he saavat kaiken tarvittavan tiedon tapahtumasta. Kun henkilökunta on tietoinen tapahtumasta, on heidän helpompi toimia positiivisina asiakaspalvelijoina. Henkilökunnan tauotukseen, virkistystoimintaan ja saniteettitiloihin liittyviin seikkoihin on myös paneuduttava. Yleisistä

sopimusasioista ilmoittaminen kuuluu työnantajalle tai tapahtuman järjestäjälle, joka palkkaa henkilökunnan. Selkeä organisointi on siis tärkeää.

### **9.2.2 Kohderyhmän huomiointi**

Mikäli kyseessä on monipäiväinen tapahtuma, on syytä informoida myös kohderyhmää, jotta he osaavat tehdä tarvittavat valmistelut monipäiväistä tapahtumaa varten. Lisäksi heille tulisi informoida aukioloista, ikärajoista, maksuvälineistä ja muista tärkeistä asioista, kuten liikenneyhteyksistä. Mitä enemmän informaatiota asiakas saa tapahtumasta, sen parempi. Nykyisin informaation jakaminen asiakkaille on helppoa mm. internet sivustojen kautta. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Myös kohderyhmällä on oma vastuunsa onnistuneessa tapahtumassa, sillä asiakkaat ovat itse vastuussa omasta käyttäytymisestään ja tapahtuman järjestäjä luo puitteet tapahtumalle. Kohderyhmän henkilöt ovat myös vastuussa turvallisuudesta kuin myös roskien käsittelyssäkin. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

### **9.2.3 Turvallisuus ja luvat**

Tapahtuman turvallisuudesta vastaa aina tapahtuman järjestäjä. Tapahtumien turvallisuutta määrittää useita lakeja, joita ovat mm. Kokoontumis- ja järjestyksenvalvonnanlaki säätelee tapahtumien turvallisuutta yleisesti, pelastuslaki velvoittaa ehkäisemään ja varautumaan vaaratilanteisiin, terveydensuojelulaki velvoittaa toimimaan turvallisesti elintarvikkeiden kanssa ja Kuluttajapalveluiden laki, joka määrittelee kuluttajan oikeuksia koskevia asioita. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Ennen tilaisuutta on syytä varmistua yhteistyössä poliisin kanssa, että tilaisuus on turvallinen ja lainmukainen, sillä poliisi voi antaa tarpeen vaatiessa ohjeita tai määräyksiä kokouksen tai yleisötapahtuman kulkua varten. Poliisi tai järjestäjä voi kieltää päihdyttävien aineiden hallussapidon yleisötilaisuuksissa. (Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)

Muista selvitettäviä asioita ennen tapahtuman järjestämistä ovat:

- Ilmoitus poliisille
- Tilojen- ja maankäyttöluvat
- Meluilmoitus
- Anniskelulupa
- Tupakkalakia koskevat asiat

Turvallisuutta koskevat asiat:

- Järjestyslaki
- Rakennusturvallisuus
- Palo- ja pelastustoimet
- Ensiapu
- Järjestyksenvalvonta ja vartiointi

Virallisia ilmoituksia koskevat asiat:

- Tekijänoikeus korvaukset
- Verotus
- Tapahtumatuotannon sopimukset

Näiden lisäksi selvittämistä tarvitsevat jätehuoltoon ja wc tiloihin liittyvät asiat.  
(Etelä-Pohjanmaan liitto 2010.)



## 10 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekijät suuntautuvat psykiatriseen hoitotyöhön hoitotyön koulutusohjelmassa. Työn tekijöiden aiheen valinta käynnistyi keväällä 2011 kun tekijät olivat huolestuneita vaasalaisten nuorten mielenterveydestä. Erityisesti koulujen ampumistragediat nostivat huolen esille. Työn tekijät suunnittelivat ja toteuttivat Hyvän mielen päivä –teemapäivän Vaasan Lyseon lukiolla. Kyseessä oli opinnäytetyön toiminnallinen osa jossa käytettiin toiminnallisia menetelmiä ja keinoja, joita eri yhteistyötahot toteuttivat omilla rasteillaan. Lisäksi käytössä oli myös kahden sairaanhoitajaopiskelijan pitämä luento nuorten yleisistä mielenterveyshäiriöistä. Näillä menetelmillä pyrittiin siihen, että jokainen oppilas tulisi tietoiseksi omasta itsestään ja on oman elämänsä asiantuntija. Toteutimme projektimme tapahtumana, josta myöhemmin käytämme myös nimitystä teemapäivä. Työtapoina tässä päivässä käytettiin työryhmäkeskeistä suunnittelua ja toteutusta, sekä projektityöskentelyä. Näillä menetelmillä teemapäivä sai moniammatillista näkemystä ja rastinpitäjillä oli mahdollisuus tarjota omaa ammattitaitoaan ja tukemaan teemapäivää kokonaisuudessaan.

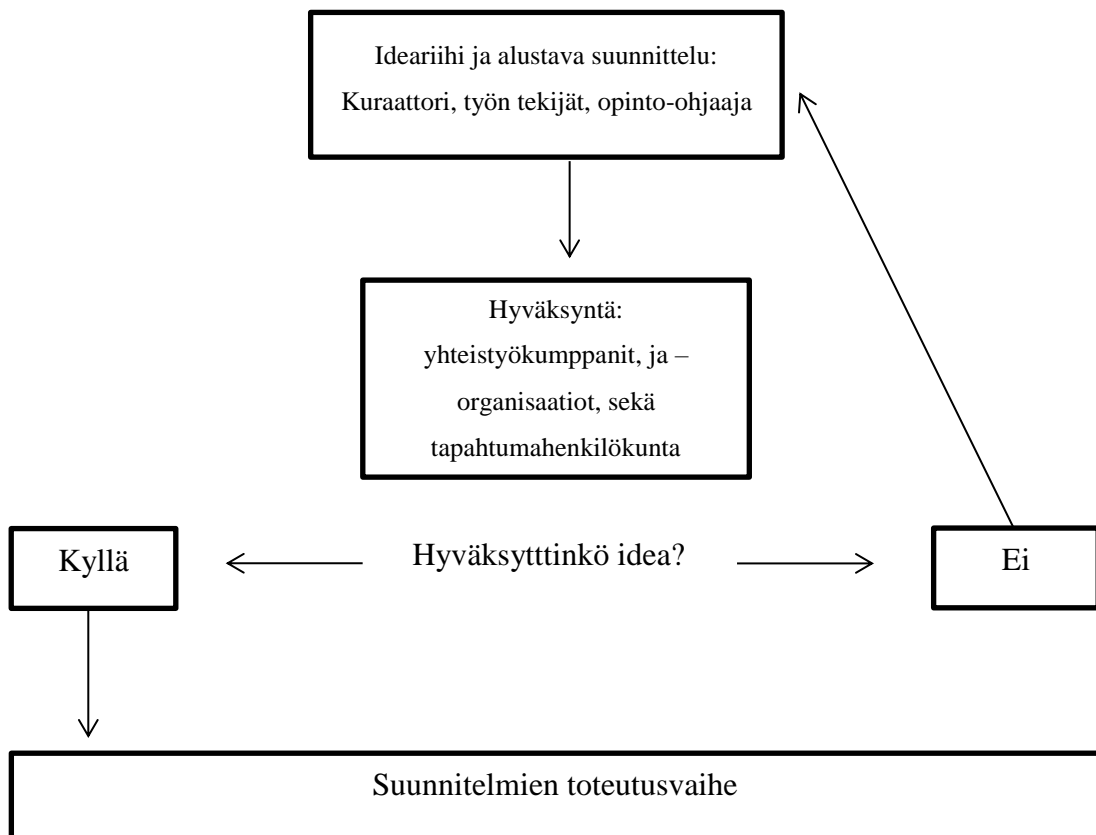
### 10.1 Projektin ideointi

Työn tekijät aloittivat projektin ideoinnin miettimällä aihetta sekä sen tarpeellisuutta. Tekijät etenivät projektissa ottamalla yhteyttä Vaasan lyseon lukion kuraattoriin. Tekijät tekivät esityksen mitä Hyvän mielen päivä voitaisiin toteuttaa yhteistyössä heidän kanssaan. Kuraattori suhtautui myönteisesti tähän esitykseen ja tämän pohjalta sovittiin ensimmäinen tapaaminen, joka pidettiin 13.10.2011. Tapaamisessa alkoi ideointi mitä teemapäivä voisi sisältää. Ideoinnin lopputuloksena syntyi selkeä ajatus teemapäivästä ja miten se toteutetaan. Menetelmänä käytettiin ideariihä työskentelyä. Tapaamisia ennen tapahtuma päivää pidettiin yhteensä viisi. Ensimmäisessä tapaamisessa pyrittiin määrittämään ideariihen avulla tapahtuman sisältö, osallistujat ja tämän jälkeen alustavat ideat esiteltiin osallistuville organisaatioille ja yhteistyökumppaneille tarkemmin. Seuraavat tapaamiset oli tarkoitettu väliraportointia varten ja näin pystyimme kartoittamaan sen hetkisen tilanteen. Tärkeimmät tapaamiset olivat 8.2.2012 ja

14.8.2012. Helmikuun tapaamisessa tehtiin alustava päätös päivän järjestämisestä. Lopullista päätöstä päivämäärästä ei voitu tehdä, koska sen päätti tilaaja organisaatio. Elokuun tapaamisessa päätettiin tapaamisen aikataulutuksesta ja yksityiskohtaisemmista asioista.

## 10.2 Projektin suunnittelu ja toteutus

Suunnitteluvaihe alkoi palaverilla, jossa oli mukana tilaajaorganisaation kuraattori, psykologi, ja opinto-ohjaaja. Palaverin tarkoituksena oli suunnitella teemapäivän sisältö ja nimi, paikka ja ajankohta sekä tavoitteet. Palaveri pidettiin 13.10.2011 Yhteyshenkilönä toimi lukion kuraattori.



**Kuvio 1.** Tapahtuman päätöksenteko prosessi

Kuviossa 1. kuvataan suunnitteluvaiheen päätöksenteko prosessia ja etenemistä. Nuolet kuvaavat tiedon kulkua tapahtumanjärjestäjäorganisaatioissa, johon kuuluvat kaikki mukana olevat yhteistyökumppanit, organisaatiot ja

tapahtumahenkilökunta. Ideariihessä mukana olivat työn tekijät, kuraattori ja opinto-ohjaaja. Toiseen osaan kuuluivat yhteistyökumppanit ja -organisaatiot, sekä rastien pitäjät. Toisen osan henkilöt päättävät hyväksytäänkö ideariihestä tullut idea, eli esitys.

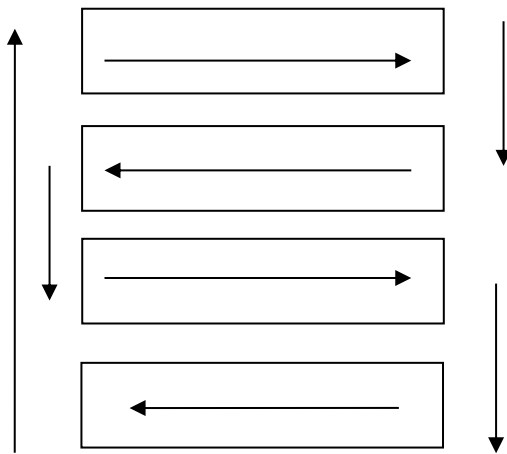
### **10.2.1 Organisoinnin suunnittelu ja toteutus**

Ideariihessä keskusteltiin yhteistyökumppaneista ja heidän osuudestaan Hyvän mielen päivään. Teemat valittiin lukion lähimmistä yhteistyökumppaneista, jotka olivat, Vaasan päihdeaseman sairaanhoitajat, Nuorisosasema Klaaran nuorisotyöntekijä, Reimarin hanke-koordinaattori ja nuorisotiedottaja ja Etsivä nuorisotyön työntekijä, sekä ulkoisista yhteistyökumppaneista Wasa Sports Club, Poliisi ja Vaasan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat sekä työn tekijät. Vaasan lyseon lukion kuraattorit olivat mukana Hyvän mielen päivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Lukion henkilökunta antoi omia ehdotuksiaan rastien pitäjistä ja työn tekijät luottivat lukion henkilöstöön, koska he ovat jatkuvasti tekemisissä yhteistyökumppaneiden ja oppilaiden kanssa. Suurin osa rasteista valittiin valmiina olevista yhteistyökumppaneista. Mielenterveysseuran opetusmateriaalien pohjalta tekijät saivat neuvoja rastien suunnitteluun. Asiantuntijat ovat olleet myös aikaisemmin lukion yhteistyötahoja. Rastinpitäjiin otettiin yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla ja tapaamalla heitä henkilökohtaisesti. Yksikään organisaatio tai yhteistyökumppani ei kieltäytynyt yhteistyöstä, joten rastien pitäjät saatiin kerättyä nopeasti.

Rastien määrä rajattiin kymmeneen, koska opinto-ohjaajien arvio oli, että syksyllä aloittaa 9-10 uutta luokkaa. Toukokuussa saatiin varmistus luokkien lukumäärästä, joita oli yhdeksän. Tämän vuoksi suunniteltiin tarkka aikataulu (Liite 1). Opinto-ohjaajan tehtäväksi jäi Vaasan lyseon lukion tutoreiden ohjeistaminen ryhmien opastamisesta rastilta toiselle. He toimivat tässä tapahtumassa talkootyöntekijöinä opastaessaan oppilaita rastilta toiselle. Lisäksi työn tekijöiden täytyi suunnitella yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa selkeät siirtymäreitit rastilta toiselle. 14.8.2012 pidetyssä palaverissa, jossa paikalla oli seitsemän kymmenestä rastinpitäjästä, ilmeni uudenlainen idea rastien aikataulutukseen. Tässä esitettiin

rastien ajaksi tunti ja jokaiselle rastille laajempi kokonaisuus, johon yhdistettäisiin kolme pienempää rastia. Keskustelua käytiin aktiivisesti kaikkien osallistujien kesken ja lopulta päädyttiin äänestämään. Keskustelussa pohdittiin keskustelun herättämisestä isommassa yhteisössä ja syntykö keskustelua enemmän kun henkilöitä on vähemmän. Lisäksi tämä olisi ollut teknisesti ja logistisesti haasteellisempi toteuttaa. Hyvänä puolena koettiin se, että rastien pitäjien ei tarvitse yhdeksään kertaan kertoa samoja asioita. Äänestyksen perusteella päädyttiin alkuperäiseen suunnitelmaan, joten rastit pidettiin yhdeksässä eri rastissa joiden pituus oli 15 minuuttia. Ideariheen osallistuneet henkilöt eivät osallistuneet äänestykseen.

Luokkien kulkeminen käytävillä piti myös suunnitella tarkkaan, että käytävät eivät ruuhkautuisi. Tämän pohjalta työn tekijät suunnittelivat selkeän kiertosuunnan luokille, jolloin pystytään välttämään kulkureittien ruuhkautuminen. Suunnitelman toimivuutta epäiltiin aluksi hieman, mutta tämä suunnitelma päätettiin toteuttaa. Samalla piti huomioida myös rastien paikat ja järjestys. Rastit pyrittiin hajauttamaan tasaisesti. Luokat olivat neljässä kerroksessa joten hajauttaminen onnistui siten, että alimpaan kerrokseen sijoitettiin kaksi rastia, toiseen kolme ja kahteen muuhun kerrokseen kaksi rastia. Tilat tarkastettiin elokuun 14. päivän tapaamisen yhteydessä, kun kulkusuunnat ja muut tapahtumaan liittyvät asiat olivat hyväksytyt. Rasteja ei laitettu järjestykseen numeerisesti tai muulla tavalla, koska ryhmät kiersivät rasteja kulkusuunnan, mutta aloittivat eri rasteilta, jolloin tapahtui rastien kierto (kuvio 1). Nuolet kuvaavat ryhmien kulkusuuntaa kerroksissa.

**Kuvio 1.** Ryhmien kulkusuunta

Päivän avausluennolle varattiin juhlasali, jonne mahtuivat kaikki oppilaat. Avausluennon kestoksi määritettiin 45 minuuttia ja tämän jälkeen jaettiin oppilaat ryhmiin luokittain. Tämän osuuden tekivät työn tekijät. Tutoreiden oli tarkoitus olla ryhmien mukana päivän alusta loppuun. Työn tekijät toivoivat, että tutorit pystyisivät osallistumaan rasteille itsekkin ja samalla olemaan esimerkkinä uusille oppilaille ja keskustelemaan ryhmien kanssa rasteilla. Tämän lisäksi avausluennon pitäjät tarvitsivat mikrofonin, projektorin ja tietokoneen esitykselleen. Myös muut rastin pitäjät ilmoittivat tarpeistaan ja lukio huolehti resurssit valmiiksi ennen päivän alkamista. Työn toiminnallisen osan toteutukseen suunnitellut resurssit ovat lähtöisin Vaasan lyseon lukiolta. Tekijöille luvattiin mahdollisuus saada käyttöönsä Vaasan lyseon lukion tilat. Suunnitelman mukaan luennoitsijat pitävät omat rastinsa vapaaehtoisesti ja ilman palkkiota. Lisäksi työryhmä, jossa ovat työn tekijät, kuraattorit ja opinto-ohjaaja olisivat työn tekijöille ilmaisia resursseja. Tästä ei tulisi kuluja työn tekijöille, eikä erillisiä kuluja yhteistyötahoille. Suunniteltu budjetti kokonaisuudessaan oli nolla euroa.

### 10.2.2 Sisällön suunnittelu ja toteutus

Teemapäivän sisältö suunniteltiin hyödyntäen lyseon yhteistyökumppaneita, jotka auttoivat projektin etenemisessä. Tekijät saivat heiltä ideoita ja kontakteja joita voi hyödyntää tapahtuman suunnittelu- sekä toteutusvaiheessa.

Teemapäivän nimi hyväksyttiin kaikkien osapuolten kanssa. Teemapäivän nimeksi päätettiin Hyvän mielen päivä. Tämän jälkeen ideariihi lähti pohtimaan toteutusajankohtaa ja -paikkaa. Paikan ja ajankohdan valinnassa piti erityisesti huomioida opetussuunnitelmat, tilat ja yhteistyökumppanit. Yhteistyötahot ja rastien pitäjät hyväksyivät Hyvän mielen päivän toteutettavaksi lukion tiloissa. Alustavaksi ajankohdaksi päätettiin tuolloin elo-syyskuu 2012. Suunniteltuvaiheen aikana alkoi myös työsuunnitelman tekeminen ja tiedonhaku eri tietokannoista kuten Linda, Medic, Cinahl ja Google scholar. Projekti eteni koko ajan eri vaiheiden aikana.

Vaasan lyseon lukion koulukuraattorin oli tarkoitus kertoa tunteiden hallinasta. Tämä suunniteltiin pidettäväksi, koska ihmissuhteissa on helpompi toimia, kun kykenee tunnistamaan omat tunteet ja kertomaan niistä. Toisen henkilön ei tarvitse arvailla kohdehenkilön tunnetiloja. Nuorten ryhmissä omien tunnetilojen avaaminen helpottaa ryhmäytymistä. Toimiva ohjaaminen kohti tunnetaitoja tukee nuoren luonnollista kehitystä. Tunteiden tiedostaminen on yhteydessä kykyyn säädellä omia tunteitaan. (Salminen 2008, 13.) Samalla tunnerasti voitaisiin poistaa, mikäli luokkia tulisi vain yhdeksän. Kun tieto aloittavien luokkien määrästä tuli, tunne rasti poistettiin.

Vaasan päihdeaseman nuorten päihdepysäkki Haavin tarkoituksena oli kertoa päihteistä ja niiden vaikutuksista. Yhteiskunnan muutosten myötä päihteiden käytön aloitusikä on laskenut ja humalajuominen lisääntynyt. Häiriökäyttäytyminen nuoruudessa on yhteydessä erilaisten päihteiden väärinkäyttöön ja päihderiippuvuuteen myöhemmin elämässä. (Kinnunen 2011.)

Nuorisoasema Klooralle kaavailtiin pidettäväksi keskustelupaja nuoren seksuaalisuudesta. Nuoruudessa luodaan käsitys ja suunnitelma sille, mitä seksuaalisuus on ja miten nuori voi sitä toteuttaa. Samalla nuori rakentaa käsitystä omasta itsestään ja siitä, kokeeko nuori itsensä riittäväksi ja hyväksi, sekä potentiaaliseksi partneriksi. (Kolari 2007, 10.)

Alustavan suunnitelman mukaan Reimarin yhteyshenkilö, nuorisotiedottaja ja hankekoordinaattori, pitää oman rastinsa mielenterveys palveluista ja niihin hakeutumisesta, jotta lukioikäiset tietävät tarvittaessa, miten tarkoituksenmukaisiin mielenterveyspalveluihin hakeudutaan. Reimari on myös läheinen yhteistyökumppani lukioikäisille nuorille.

Vaasan kaupungin etsivä nuorisotyö pyrkii estämään syrjäytymistä. Tämän pohjalta suunniteltiin, että etsivä nuorisotyö on osana Hyvän mielen päivää. Syrjäytyminen on varsin laaja käsite ja sillä voidaan usein tarkoittaa työttömyyttä, alkoholismia tai vaikka ongelma nuorten elämän tilanteita. (Rantala 2006.) Tällä tavoitellaan ehkäisemään nuorten mahdollista syrjäytymistä sosiaalisissa suhteissa ja yhteiskunnallisissa tilanteissa. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan tässä työssä nuoren omia verkostoja kuten perhe, ystävät ja koulu. Yhteiskunnallisella syrjäytymisen ehkäisyllä tarkoitetaan koulutusta, työtä, taloutta ja näiden tilojen kohentamista.

Alustavasti suunniteltiin, että Wasa Sports Clubin personal trainer kertoisi ravinnon merkityksestä ja Wasa Sports Clubin vastaava ohjaaja kertoisi liikunnan merkityksestä terveyteen. Tämä koettiin tärkeäksi, koska liikunnalla on edulliset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen jännittyneisyyteen ja mielialaan. Erityisesti mielenterveyden, unen ja elämänlaadun kannalta liikunta on tärkeää. Liikuntaa pyritään lisäämään koko väestössä, koska sillä on paljon terveysvaikutuksia. (Vuori 2009.) Tämän lisäksi Vaasan hyvinvointistrategiassa (2004) sanotaan, että tutkimusten mukaan 5 % lukiolaisista ei syö kouluruokaa. Terveellisten elämäntapojen tietous on ensimmäinen askel parempaan hyvinvointiin. On huomattu että harrastuksilla on vaikutus ihmisen käsitykseen hyvinvoinnista. Kun ihminen asettaa omia vapaaehtoisia päämääriä ja tavoitteita on näillä huomattu olevan yhteys henkilökohtaiseen hyvinvointi näkemyksen mielen tasapainon kautta (Kettunen 2008.). Wasa sports clubin henkilöt olivat estyneet tulemasta tapahtumaan, joten ravitsemusterapeutti Vaasan kaupungilta tuli korvaamaan personal trainerin rastin. Koska vastaava ohjaaja oli myös estynyt, tutorit, eli talkootyöntekijät toteuttivat rastin hänen puolestaan. Tällä rastilla rohkaistiin

oppilaita liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Vastaava ohjaaja tuli tuomaan paikalle materiaalia, jonka avulla oppilaat saivat ilmaisia liikunta kertoja.

Vaasan lyseon lukion kuraattorien pyynnöstä poliisikomisarion oli tarkoitus kertoa nuorille syy- ja seuraussuhteista, jossa paneudutaan erityyppisiin rikoksiin ja pohditaan, mitä seuraa esimerkiksi graffitien maalaamisesta.

Avausluennossa suunniteltiin Vaasan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden pitävän luennon osana heidän opinnäytetyötään. Luento keskittyisi nuorilla esiintyviin mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin, esimerkiksi ahdistukseen. Luento olisi kestoaltaan 30 - 45 minuuttia ja tarkoituksena olisi mielenterveystietoisuuden lisääminen. Ahdistuneisuus häiriöt ovat yleisin psyykinen häiriö. Esiintyvyys koko nuoruus väestössä on keskimäärin 3-16%. (Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P., Pelkonen, M. & Marttunen, M. 2001.)

Itse työn tekijät suunnittelivat pitävän keskustelua herättävän rastin opiskeluissa jaksamisesta ja stressistä, sekä oppilaiden omista stressinhallintakeinoista. Lasten ja nuorten akuutti ja pitkäkestoinen stressi ovat sidoksissa toisiinsa. Stressi saattaa aiheuttaa monia haitallisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kehityksessä. Stressaavat elämäkokemukset lisäävät mielenterveydellisten häiriöiden ja fyysisten sairauksien riskiä. (Sandberg 2000: 2282.) Työn tekijöiden pitämässä rastissa oli tarkoitus herättää keskustelua ja johdatella nuoria kertomaan omia kokemuksia ja jakamaan keinoja, miten selviytyä esimerkiksi stressistä. Tekijät olivat vakuuttuneita siitä, että keskustelua syntyy paremmin, kun ympäristö on rento ja mielenkiintoinen. Oman PowerPoint-esityksen suunnitteluun ei ollut paljon aikaa, joten jälkepäin voidaan todeta, että esitystä olisi kokonaisuudessaan voinut suunnitella huolellisemmin. Työn tekijät huomasivat, että joidenkin ryhmien kohdalla kaikkia dioja esityksessä ei ehditty käydä läpi ja joskus asiat jäivät kesken muun muassa aikataulun vuoksi. Tämä rasti mahdollisti työn tekijöitä käyttämään omaa luovuuttaan yhtenä työkaluna oppilaiden aktivoinnissa. Työn tekijöiden rastin toteutuksessa huomattiin ongelmia erityisesti informaation kulussa ja tästä johtuen ilmeni väärin käsityksiä. Tästä huolimatta rasti sai suullisesti hyvää palautetta oppilailta.



Teemapäivään jouduttiin viimehetkellä tekemään muutoksia, mutta koska työn tekijät olivat varautuneet tällaiseen tilanteeseen, uudelleen organisointi ei tuottanut ongelmia. Kuraattorin tunteidenhallinta –rasti poistettiin, koska luokkia aloitti elokuussa 2012 vain yhdeksän. Nopea reagointi auttoi ongelman ratkaisemisessa. Työn tekijät saivat ilmoituksia yhteistyökumppaneilta luennoitsijoiden vaihtumisesta ja tekijät informoivat päivän sisällöstä uusille osallistuville henkilöille. Näin kävi mm. personal trainerin osallistumisessa, jolloin tilalle saatiin ravitsemusterapeutti Vaasan kaupungilta. Wasa Sports Clubin vastaava ohjaaja ilmoitti olevansa estynyt muutamia tunteja ennen tapahtumaa, joten tilalle ei aikarajoitteista johtuen saatu korvaavaa rastinpitäjää. Tilanne saatiin ratkaistua Vaasan lyseon lukion tutoreiden avulla. Rastien sisältö kuitenkin säilyi samankaltaisena, mutta tutorit toimivat rastin toimijoina oman ryhmänsä kanssa. Tutoreilla oli myös suuri vastuu, koska heidän tehtävänä oli ohjata oppilaita aikataulun mukaisesti rastilta toiselle.

### **10.2.3 Projektin eteneminen**

Toimeksiannon jälkeen projektin toteutus aloitettiin heti kun alustavat suunnitelmat oli saatu valmiiksi. Tekijät olivat säännöllisesti yhteydessä Vaasan lyseon lukion yhteyshenkilöön ja tapaamisia järjestettiin ennen tapahtuma viisi kertaa. Näissä tapaamisissa käsiteltiin tilannekatsaukset ja keskusteltiin seuraavista välivaiheista. Tällä varmistettiin projektin jatkuva eteneminen. Tapaamisissa oli paikalla pääasiassa työn tekijät ja lukion koulukuraattori. Viimeisissä tapaamisissa paikalla olivat kaikki jotka osallistuivat Hyvän mielen päivän järjestämiseen, paitsi komisario ja toinen työn tekijöistä, koska he olivat estyneitä tulemaan paikanpäälle. Tämän lisäksi myös Wasa Sports clubin personal trainer oli ilmoittanut esteestä rastin pitämiseen. Myös Vastaava ohjaaja oli estynyt tulemaan paikalle. Heille tieto välitettiin suullisesti ja kirjallisesti.

Talvi- ja kevätlukukaudella 2011-2012 tekijät keskittyivät työsuunnitelman tekemiseen. Tähän kului paljon aikaa ja alustavat suunnitelmat eivät pysyneet aikataulussa, koska työsuunnitelman hyväksyttäminen vei odotettua enemmän aikaa. Työsuunnitelma hyväksyttiin ensimmäisen kerran touko-kesäkuun

vaihteessa, mutta viimeinen hyväksyntä opinnäytetyön ohjaajalta saatiin elokuussa 2012. Teemapäivä toteutui 4.9.2012 aamupäivällä klo. 8.05 – 12.05. Tapahtuman jälkeen pidettiin pienimuotoinen palautekeskustelu tapahtuman henkilökunnan kesken, jossa käytiin läpi tapahtuman yleisluonne, mahdolliset kehittämisalueet ja suullinen palaute. Tässä palautekeskustelussa oli mukana myös opinnäytetyön ohjaaja.

## 11 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Tässä luvussa kootaan yhteen arvioinnit seuraavien kategorioiden mukaan:

1. Yhteistyötahojen antama palaute Hyvän mielen päivästä
2. Oppilaiden antama palaute Hyvän mielen päivästä
3. Työn tekijöiden omat tavoitteet ja niiden toteutuminen

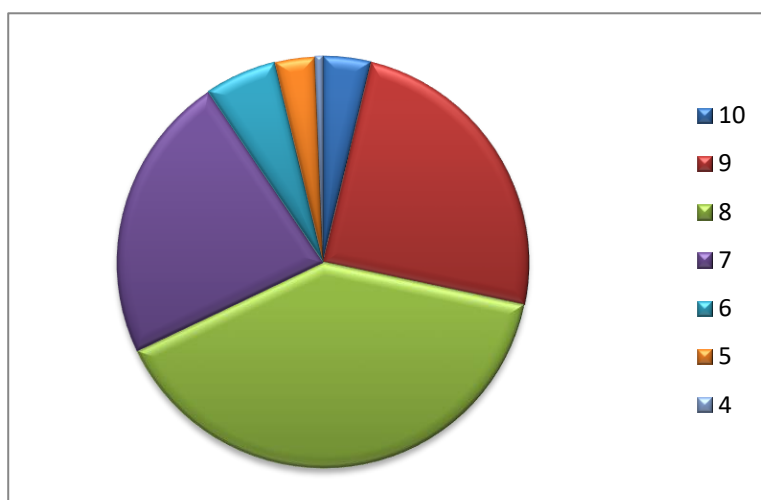
### 11.1 Palautteiden yhteenveto ja johtopäätökset

Hyvän mielen päivän lopussa oppilaat saivat täyttää palautelomakkeen (liite 2), jossa pyydettiin arvioimaan Hyvän mielen päivää asteikolla 4-10 sekä vapaasti kirjallisesti. Arviointeja palautettiin yhteensä 159 kappaletta ja kirjallisia palautteita saatiin yhteensä 42 kappaletta. Aritmeettinen keskiarvo oli 7,79 (Taulukko 1.). Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelu –menetelmää. Kirjalliset palautteet jaettiin neljään eri ryhmään. Näitä olivat 1. Aikataulutus 2. negatiiviset palautteet 3. positiiviset 4. neutraalit palautteet.

#### Taulukko 3. Arvojen jakautuminen

vastauksien lkm arvosana

6	10
39	9
63	8
36	7
9	6
5	5
1	4



**Kuvio 3.** Arvosanamäärät

Kuvio 2. kuvaa tiettyjen arvosanojen määrää kokonaismäärässä. Lisäksi voimme huomata kuvioista 2., että numeroista on koostunut kolme eri pääluokkaa, jotka ovat 9, 8 ja 7. Kuvio selkeyttää vastausten jakautumisen lukemista. Keskiarvo 7,79 että

oppilaiden näkökulmasta, että päivä oli onnistunut hyvin. Taulukko 1 kertoo, että suurin osa vastaajista arvostelee päivän kokonaisuutena arvosanaksi 8, joka tarkoittaa suullisessa arviossa hyvää. Tämän pohjalta keskiarvo ja vastausten jakautuminen ovat yhtenäisiä. Voimme huomata myös sen, että arvosanaa kymmenen oli kuusi kappaletta ja toisen ääripään, eli arvosanoja neljä puolestaan yksi kappale. Tämä kertoo jakaantumisen olevan enemmän positiivista ja se näkyy myös keskiarvossa.

Keskihajonta on 0,1 ja mediaani 8. Tulevien laadullisten kuvausten lisäksi keskihajonta, keskiarvo ja vaihteluväli, eli mediaani kertovat, kuinka paljon vaihtelua aineistossa on (Salminen 2005.). Voimme siis todeta, että kyselyn tulokset ovat luotettavia.

Ensimmäinen kategoria palautteiden analysoinnissa oli aikataulu. Aikataulu itsessään oli tiukka, oppilaita harmitti suurimmassa osassa palautteita aikainen herätys ja koulun alkaminen kaksi tuntia normaalia aikaisemmin. Myöhäinen ruokailu oli myös yksi negatiivinen teema palautteissa. Esimerkkeinä aikataulutukseen liittyvistä palautteista:

*”Koska alkaa liian aikaisin, olisi mieluummin saanut alkaa ruuan jälkeen, niin ei ois niin kova nälkä*

*”Iha jees, mutta ei ole kiva olla kasilta koulussa kun muuten alkais kympiltä. Ja aikataulut muutenkin vähän pielessä, kaikilla oli nälkä. Mut ihan kivoja pisteitä*

Toinen kategoria oli negatiivinen kategoria. Tässä kategoriassa oli paljon palautetta, joka ei ollut rakentavaa, mutta negatiivista silti. Rakentavat, negatiiviset palautteet kohdistuivat siihen, että palautteiden antajien mielestä päivä oli turha. Muutamat henkilöt kommentoivat päivää kirjoittamalla kirosanoja vapaasana osioon. Osassa kommentoitiin taas rastinpitäjien kommentteja. Osassa annettiin palautetta liian pitkästä päivästä. Esimerkkeinä negatiivissävytteisistä palautteista

*”Olisi voinut olla enemmän tekemistä tunneilla”*

*”Enemmän aikaa rasteille”*

Neutraaliin kategoriaan luokiteltiin palautteet, joista ei suoranaisesti selvinnyt oliko palaute negatiivista vai positiivista, tai mahdollisesti palautteessa ilmaistiin molempia asioista. Useimmat tämän kategorian palautteet olivat rakentavia ja niistä on apua, mikäli tämän kaltainen teemapäivä aiotaan järjestää uudelleen. Osassa palautteissa kerrottiin, että rasteja oli liikaa, mutta samalla positiivisena nostatuksena osa oli mielenkiintoisia. Esimerkkeinä neutraalisävytteisistä palautteista

*”jotkut oli kivoja, toiset ei”*

*”monipuolinen. Osa mielenkiintoisia, osa ei”*

Työntekijät eivät kokeneet tätä rakentavaksi palautteeksi ja tältä osin oli vaikeaa saada selville mikä todellisuudessa loi negatiivisia ajatuksia teemapäivän sisällöstä. Vain muutamia rakentavia negatiivisia palautteita saatiin kerättyä ja niissä kommentoitiin sitä, että tieto on käyty jossain vaiheessa läpi.

Positiivista palautetta tuli samassa suhteessa kuin neutraaleja palautteita. Useimmissa palautteissa kerrottiin, että päivä oli kiva ja osassa positiivisia ajatuksia herätti se, että teemapäivä on erilainen kuin normaali koulupäivä. Positiivista palautetta sai myös osa rasteista ja rastien pitäjistä. Poliisille sai paljon palautetta josta kävi selkeästi ilmi, että komisarion pitämä rasti oli suosittu. Palautteet olivat kaikki positiivissävytteisiä tällä rastilla. Kommenteista kävi ilmi, että kyseinen rasti oli mielenkiintoinen ja antoisa kävijöille. Esimerkkeinä positiivissävytteisistä palautteista:

*”Oli kivaa ja kiinnostavaa. Hyvin esillä kaikki asiat”*

*”Kiva päivä, kiinnostavat aiheet”*

Näiden lisäksi palautetta kerättiin myös yhteistyökumppaneilta suullisesti päivän jälkeen palautekeskustelussa, jossa myös opinnäytetyön ohjaaja oli mukana. Keskustelussa ilmeni, että aikataulu oli tiukka ja päivä tuntui pitkältä. Rastinpitäjät

kertoivat syyn olevan samojen asioiden toistaminen uudelleen eri ryhmille. He huomasivat myös oppilaissa, että päivä oli pitkä. Lisäksi heidän mielestään rastien ajat olisivat saaneet olla pidemmät. Palautekeskustelun yhteydessä esille nousi päivän kannattavuus, koska rastienpitäjät kokivat päivän hyödylliseksi tavaksi lähestyä nuorta. Useimmat ilmaisivat halukkuutensa osallistua jatkossakin vastaavan laiseen teemapäivään. Myös rastien määrästä saatiin palautetta ja arvioitiin, että niitä saattoi olla hieman liikaa.

Jo päivän aikana työn tekijät saivat palautetta aikatauluista ja erityisesti siitä, että osalla koulu alkoi normaalia aikaisemmin. Tämä ilmeni useamman ryhmän kohdalla, jolloin työn tekijät osasivat odottaa kyseistä palautetta myös palautteissa. Työn tekijöiden rasti oli keskustelua herättävä, joten osa palautteista ilmeni jo rastin aikana. Voimme siis todeta, että aikataulutuksessa oli ongelmia joita olisi voitu ehkäistä ottamalla selvää oppilaiden lukijärjestyksistä tai lyhentämällä päivän pituutta tai vaihtoehtoisesti päivä olisi voinut kestää kokopäivän, jolloin rasteille olisi jäänyt enemmän aikaa. Tällöin aikataulussa olisi ollut joustoa. Teemapäivän suurimmaksi haasteeksi työn tekijät kokivat sopivan aikataulun löytämisen, joka palvelisi jokaista osallistujaa.

Negatiivisista palautteista vain muutama oli rakentava. Suurin osa negatiivisista palautteista oli kiroilua tai ilmauksia, joista ei saatu selkeää käsitystä palautteesta.

## **11.2 Tavoitteiden toteutuminen**

Voimme todeta numeerisen arvioinnin perusteella, että päivä onnistui arvosanalla hyvä. Hyvä yhteistyö eri yhteistyökumppaneiden kanssa tuotti onnistuneen teemapäivän ja se näkyi erityisesti siinä, että aikatauluista ei jääty jälkeen, palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista ja yhteistyökumppaneilta tuli paljon positiivista palautetta. Myös kehitysideoita käytiin lävitse päivän päätyttyä ja huomattiin, että neljä tuntia on vielä ehkä hieman liian pitkä aika lukioikäiselle. Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Seuraavaksi tarkastellaan tavoitteittain opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista:

1. Edistää ja vahvistaa lukion ensimmäisen vuoden oppilaan mielenterveyttä.

Tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida, sillä pitkällä tähtäimellä ei voida todeta, onko päivä todella auttanut nuoria edistämään heidän mielenterveyttään. Kirjallisen kyselyn tuloksena ilmeni, että nuoret kokivat päivän olevan hyödyllinen ja tärkeä. Voidaan siis todeta, että tämä tavoite täyttyi.

2. Tutustuttaa lukion ensimmäisen vuoden oppilas nuorille suunnattuihin mielenterveyspalveluihin Vaasan kaupungissa.

Rasteilla oli ammattilaisia monista eri organisaatioista. Lisäksi Reimari tiedotti rastillaan erilaisista mielenterveyspalveluista, mitkä ovat hyödyllisiä lukioikäisille. He saivat paljon tietoa erilaisista mielenterveyspalveluista ja neuvoja ammattilaisilta. Oppilaat saivat tietoa monilta eri yhteistyökumppaneilta ja samalla yhteistyöorganisaatiot tulivat tutuiksi.

3. Hyödyntää Vaasan kaupungin palvelustrategiaa ja Vaasan lyseon lukion yhteistyöverkoston vahvistaminen.

Vaasan kaupungin palvelustrategiassa pyritään vahvistamaan eri tahojen yhteistyöverkostoja ja tällaisen tapahtuman toteuttaminen vaatii yhteistyöverkostojen käyttämistä. Tässä siis onnistuttiin, koska eri organisaatiot tekivät yhteistyötä päivän toteuttamisessa. Lopullisen onnistumisen yhteistyöverkon vahvistamiseksi tekevät kuitenkin mukana olleet henkilöt ja heidän edustamat organisaatiot. Lisäksi tavoite vaatii myös jatkossa yhteistyöverkostojen käyttöä, jotta voidaan arvioida tavoitteen täyttyneen kokonaisuudessaan. Tällä hetkellä kyseisillä organisaatioilla on yhteistyötä.

4. Saavuttaa median huomio.

Paikallinen sanomalehti Pohjalainen noteerasi tiedotteen ja se julkaistiin 30.8.2012 Pohjalaisen internetsivustolla ja Vaasan ammattikorkeakoulun tiedotteessa 20.9.2012. (liite 2.) Lisäksi Vaasan ammattikorkeakoulu teki uutisen tapahtumasta omille sivuilleen. tapahtuman jälkeen (liite 3). Tältä osin tavoite täytti ja median

huomio saavutettiin. Työntekijöille oli pettymys, koska uutista ei julkaistu paikallisessa sanomalehdessä.

#### 5. Luoda valmis mielenterveyttä edistävä teemapäivän malli.

Hyvän mielen päivän –malli on käyttökelpoinen malli, joka auttaa seuraavia tekijöitä toteuttamaan tämän työn pohjalta onnistuneesti samankaltaisen päivän, joka auttaa nuoria ja edistää mielenterveyttä. Kehitettävää on vielä, mutta työntekijät toivovat, että mallia käytetään myös tulevaisuudessa Vaasan seudulla. Yleisesti tätä mallia voitaisiin käyttää myös muissa teemapäivissä, koska se on rakenteeltaan yleispätevä ja liikkuvana osana toimivat ainoastaan oppilaat ja oppaat, eli talkootyöntekijät. Päivä oli myös rastinpitäjille rankka ja tästä antoivat palautetta muut rastinpitäjät. Tämä olikin yksi ongelma, koska yhdeksän kertaa samanlaisen esitelmän tai keskustelutilaisuuden pitäminen vaatii rastinpitäjiltä paljon. Tavoite saavutettiin osittain.

#### 6. Tukea työn tekijöiden ammatillisesta kasvua, tietoutta ja taitoja, sekä oman asiantuntijuuden kehitystä.

Työntekijät kasvoivat ammatillisesti, olemalla apuna nuorille auttamassa ennaltaehkäisevästi mielenterveyden ongelmissa. Ammatillinen kasvu tapahtui koko projektin aikana ja yhteistyössä muiden organisaatioiden kanssa työntekijät pääsivät kehittämään omia valmiuksia toimia mielenterveyden edistämistä vaativissa työolosuhteissa. Voidaan siis katsoa, että tavoite saavutettiin.

Palautekyselystä käy ilmi, että teemapäivä on onnistunut ja saavuttanut yleiset sille asetetut tavoitteet. Tavoitteiksi on mainittu myös sellaisia tavoitteita, mitkä eivät välttämättä heti ilmene.

#### 7. Antaa tekijöille tukea ja valmiuksia mielenterveyden edistämiseksi.

Tämän työn pohjalta työn tekijät ovat joutuneet perehtymään tarkemmin mielenterveyden edistämisen periaatteisiin ja erityisesti nuorten mielenterveyden edistämiseen. Työn tekijät ovat saaneet valmiuksia opiskelun ja ennen kaikkea



opinnäytetyön tekemisen kautta valmiuksia toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä.

### **11.3 Oman oppimisen ja prosessin arviointi**

Opinnäytetyön prosessia voidaan arvioida SWOT-analyysin avulla. Työlle tehty SWOT analyysi on tässä työssä kuvattuna luvussa 3. Ensimmäinen kohta SWOT analyysissä on motivaatio. Motivaatio pysyi työntekijöillä hyvin yllä, mutta pieniä motivaation puutteita ilmeni prosessin aikana. Nämä eivät kuitenkaan vaikuttaneet opinnäytetyön aikatauluun. Kokonaisuudessaan työ on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Tekijät saivat uutta innostusta, kun työsuunnitelma hyväksyttiin ja tutkimuslupa saatiin viimein valmiiksi. Lisäksi tekijöiden aito kiinnostus nuorten mielenterveyden edistämiseen auttoi jaksamaan eteenpäin. Lisäksi hyvä yhteistyö lukion yhteyshenkilön kanssa auttoi teemapäivän suunnittelussa. Ongelmia sen sijaan tuotti harjoittelu, joka alkoi opinnäytetyön kannalta erittäin kriittiseen aikaan. Tämä kuitenkin kasvatti työntekijöitä henkisesti kamppailemaan aikaa vastaan ja pitämään omat tavoitteet saavutettavissa. Koska työntekijöitä oli kaksi, molemmat tuovat omat vahvuutensa työntoteuttamiseen. Toisella työn tekijöistä on takanaan useampien tapahtumien toteuttamista ja toinen tekijöistä hallitsi asioiden priorisoinnin. Molemmilla tekijöillä ja yhteistyökumppaneilla oli selkeä kuva, miten työ tullaan toteuttamaan ja mitä se vaatii. Vaikka työntekijöiden suunnitelmaa hieman kyseenalaistettiin aikataulutuksen ja massan liikuttamisen suhteen, työntekijöiden varmuus näkyi tapahtuman toteutuksessa ja aikataulut pysyivät ja käytävät eivät täyttyneet liiaksi. Tämä siis nostaa suunnitelmallisuuden arvoa toteutuksen yhteydessä.

SWOT analyysissäkin kirjoitetut heikkoudet ilmenivät osakseen ja tekijät huomasivat näissä yhteyksiä. Koska harjoitteluiden ajankohdat olivat kriittisesti syksyllä, myös aikataulujen sovittaminen ja ajan puute kulkivat toistensa rinnalla. Tämä toimi samalla haasteena opinnäytetyön tekemisessä. Samalla käsitteiden laajuus ja aiheen rajaaminen aiheutti pieniä ongelmia, mutta näistä päästiin yli hyvän ohjauksen ansiosta. Sen sijaan harjoittelu aiheutti työntekijöille ongelmia

ajan käytönsuhteen ja se aiheutti myös runsaasti stressiä. Työnaikataulu ei toteutunut toivotulla tavalla, työsuunnitelman mukaan.

Työllä on kuitenkin paljon mahdollisuuksia ja näkyi työntekijöille prosessin loppuvaiheessa. Tällä saatiin yhteys moneen nuoreen ja samalla palautteen kautta tietoon, että he todella hyötyivät tällaisesta tapahtumasta. Lisäksi työntekijät, oppilaat ja mukana olleet organisaatiot saivat uusia kontakteja, joita he voivat hyödyntää mahdollisesti tulevaisuudessa. Lisäksi tapahtuma avaa mahdollisuuden tuottaa samankaltainen tapahtuma myös tulevaisuudessa, mutta heikkoudet voidaan karsia pois pienillä toimenpiteillä, kuten paremmalla suunnittelulla. Työn tekijät toivovat palautteen perusteella, että lukioikäiset saivat itselleen uusia elämönhallintaan liittyviä keinoja. Työ myös antaa mahdollisuuden tulevaisuudessa tehdä moniammatillista yhteistyötä vaikkapa vastaavanlaisen tapahtuman järjestämisessä. Ammattitaitoinen tukijoukko, jolla tarkoitetaan kuraattoria, psykologia, opinto-ohjaajia ja terveydenhoitajia, antoivat panoksen työlle, jonka avulla työ sai onnistuneen päätöksen. Pystyimme siis luomaan oppilaille päivän joka saattoi antaa heille tukea myös tuleviin elämäntilanteisiin. Kirjallisuus lisäksi vahvisti työntekijöiden ammatillista kehitystä ja toi uusia näkökulmia mielenterveyden edistämiseen. Lisäksi teoreettinen tieto lisääntyi prosessin aikana runsaasti. Tapahtuman toteutuksessa työntekijät huomasivat kehittäneensä itselleen laajemman näkökulman tapahtuman toteutuksesta ja siihen liittyvistä tekijöistä, kuten massojen liikuttamisen haasteista ja aikataulutuksen haasteista. Kuten aina tapahtumissa, aikataulutuksen kulkee vahvasti toteutuksessa.

Uhkina prosessilla toimi pääasiassa harjoittelun alkamisen jälkeen ajan loppuminen. Tämä näkyi selvästi työn tekijöiden arjessa ja aikaa ei muuhun juuri ollutkaan. Stressitaso nousi ja myös motivaatio hiipui ajoittain, mutta työn tekijöiden kannustaminen auttoi toista työntekijää jaksamaan ja näin työntekijät selviytyivät prosessista suhteellisen hyvin. Työntekijöiden täydellisyyteen pyrkiminen ei ollut enää loppuvaiheessa uhka, koska tekijät ymmärsivät prosessin etenemisen realiteetit. Näin ollen voimme todeta, että työntekijät ovat onnistuneet

kokonaisuudessaan tekemään hyvän opinnäytetyön jolle saattaa olla käyttöä myös tulevaisuudessa.

Tämän opinnäytetyön toteuttaminen vahvisti työntekijöiden psyykkistä jaksamista ja uskoa mielenterveyden edistämiseen. Tämä myös vahvisti ammattitaitoa ja erilaisten lähdeaineistojen hyödyntämistä. Erityisesti lähteiden runsaus auttoi saamaan laajemman näkökulman työn keskeisten käsitteiden avaamiseen. Työn tekeminen vaati tekijöiltä sinnikkyyttä, pitkäjänteisyyttä, stressin sietokykyä, projektityöskentelyä ja tarkkaa suunnittelua. Itse tapahtuman tuottaminen ei ollut niinkään haasteellinen, mutta sen sisällön suunnitteleminen aiheutti monta ongelmaa, koska oli tärkeää löytää rastien välinen yhtenäisyys ja huomioida erityisesti nuorten, lukioikäisten tarpeet. Erityisesti aiempi kokemus tapahtuman tuottamisesta oli hyödyksi, joka näkyi suunnittelussa. Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat pääasiassa hyvin.

Työn toteuttaminen koulun opintosuunnitelman mukaisesti aiheutti paljon ongelmia ajanhallinnassa. Työn tekijöiden työpanos oli epätasapainossa työsuunnitelman ja opinnäytetyön, sekä käytännön asioiden suhteen. Ajankäytön hallitsemattomuus aiheutti toiselle työn tekijöistä uupumusta ja näin ollen tämä kuormitti toista työn tekijää, työn loppuvaiheessa. Tilanteesta selvittiin sinnikkyydellä ja toista tukemalla.

Osasyys työsuunnitelman myöhäiseen valmistumiseen oli työn tekijöiden oma tiukka aikataulu opiskelun ja harjoitteluiden keskellä. Ohjauskeskusteluissa käsitellyt asiat jäivät osaksi epätarkoiksi ja näin ollen työsuunnitelman valmistuminen jäi myöhäiseen ajankohtaan. Työn tekijöiden olisi pitänyt kysyä tarkempia ohjeita työsuunnitelmaan, jotta työsuunnitelma olisi saatu ajoissa valmiiksi. Lisäksi harjoittelut hidastivat varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamista, koska harjoittelun ja siihen liittyvien tehtävien tekeminen vei ajateltua enemmän aikaa.

Työntekijöiden inaktiivisuus ohjauskeskusteluihin vaikutti oleellisesti opinnäytetyön hitaaseen valmistumiseen. Tämän lisäksi ohjauskeskusteluihin

valmistautuminen työn tekijöiden osalta oli heikkoa. Tämän vuoksi tekijät eivät osanneet kertoa ohjaajalle, mitä odottavat ohjauskäynneiltä. Työn tekijät kuitenkin kasvoivat tässä oppimisprosessissa ja kokivat työn tekemisen oppimiskokemuksena.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä?. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 4.10.2012.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo96233](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo96233)
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. 2007. Ungdomstiden. Opetushallitus. Vammala. Kirjapaino Oy.
- Bergsröm, S. & Leppänen, A. 2007. Markkinoinnin maailma. 8. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy
- Dunderfelt, T., Laakso, J., Niemi, P., Peltola, R., Vidjeskog, J. 2001. Yksilöllinen ihminen – Psykologia 5. 1. painos. Porvoo. WSOY.
- Etelä-Pohjanmaan liitto. 2010. Tapahtumajärjestäjän opas. Julkaisu C57. Viitattu 30.9.2012. Saatavissa: [www.etelapohjanmaa.fi/kulttuuri/documents/tapopas.pdf](http://www.etelapohjanmaa.fi/kulttuuri/documents/tapopas.pdf)
- Euroopan unioni. 2008. Eu high-level conference together for mentalhealth and wellbeing. Bryssel. [Konfrenssi esite]  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/pact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf)
- Haapalainen, P. 2007. Learning within Projects. Acta Wasaensia 179. Tuotantotalous 14.Vaasa. Vaasan yliopisto.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki. Gaudeamus.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B., Jorm, A. 2002. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Edita Prima Oy, 2008. Viitattu 22.9.2012.  
[http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja\\_Mielenterveydesta\\_ja\\_ensiavusta\\_2\\_painos.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja_Mielenterveydesta_ja_ensiavusta_2_painos.pdf)
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U., Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Livonia Print. Tammi.
- Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 24.04.2012. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806195529.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18694/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf?sequence=1)
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen yliopisto.

Tampereen yliopistopaino OY – Juvenes Print. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8624-1.pdf>

Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Tampereen yliopisto. Tampere. Viitattu 27.03.2012. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01531.pdf>

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. 2012. Mielenterveysshoitotyö. 1. – 2. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Laajasalo, T & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. THL, Raportti 47/2012. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 29.9.2012. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80468/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80468/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)

Laukkanen, E., Oranen, L., Shemeikka, S. 2001. Koulun yhteisöllisyys – väline vaikuttaa nuoren terveeseen kasvuun. Suomen lääkirilehti. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2001/SLL412001-4175.pdf>

Luopa, P., Pietikäinen, M., Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakes. Helsinki. Valopaino Oy. Viitattu 22.9.2012. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R23-2008-VERKKO.pdf>

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. Säädos. Säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 10.2.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

L15.5.2002/352. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. Säädos. säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 14.2.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352>

MacDonald, G. 2006. Mental health promotion: a lifespan approach. Maidenhead, England : McGraw Hill/Open University Press ; New York, 2006.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys – Vanhempi nuoren kasvun tukena. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Helsinki. Viitattu 4.10.2012. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a89192147c87c43ac9c3b2856ce00e6e/1349703513/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. 2010. ETENE - julkaisu 29. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 12.02.2012. [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=41970&name=DLFE-1207.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1207.pdf)

Muhonen, R. M., Heikkinen, L. 2003. Kohtaamisia kasvokkain. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Nummenmaa, A.R. & Lautamatti, L. 2004. Ohjaajana opinnäytetöiden työprosesseissa. Tampere. Tampere university press.

Opetushallitus. 2012. SWOT analyysi. WBL-TOI manuaali. Laadunhallinnallinen tuki. Opetushallitus. Viitattu 14.02.2012. [http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Pietilä, A.M.2010. Terveyden edistäminen. 1. painos. Helsinki. Wsoypro.

Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P., Pelkonen, M. & Marttunen, M. 2001. Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. Duodecim. 117,12, 1225 - 1232.

Kansanterveyslaitos, mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto ja HUS/HYKS. Peijaksen sairaala. Vantaa. Viitattu 10.2.2012. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92319.pdf>

Salminen, M. 2008. Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. Kalliolan nuoret ry. Helsinki. Viitattu 25.04.2012. [http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/pdf/tunne\\_etsiva.pdf](http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/pdf/tunne_etsiva.pdf)

Salminen, A.L. 2005. QUEST 2.0 Apuvälinetyytyväisyyttä arvioiva mittari. Stakes. Stakesin monistamo. Helsinki. Viitattu 26.10.2012. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp9-2005.pdf>

Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim. 116, 20, 2282-2287. Viitattu 10.2.2012. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91831.pdf>

Savola E., Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005. Viitattu 19.9.2012. [http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2005/2005\\_001.pdf](http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2005/2005_001.pdf)

Shone, A. & Parry, B. 2004. Event management. A practical handbook. 2. painos. Lontoo: Thomson Learning.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes, Tutkimuksia 137. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Solin, P. 2011. Mental Health from the Perspective of Health Promotion Policy. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopistopaino OY – Juvenes Print. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8534-3.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki. Viitattu 24.10.2012. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Mielen terveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielen terveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Helsinki 2009. Viitattu 24.10.2012. <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2007. Viitattu 25.9.2012. <http://groups.stakes.fi/MTR/FI/mtervedistaminen.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010. Innovaatioita terveyden edistämiseen mielen terveys- ja päihdetyössä. – kokemuksia Pohjanmaa-hankkeesta, Sateenvarjo-projektista ja Lapin mielen terveys- ja päihdetyön hankkeesta 2005–2009. Yliopistopaino. Helsinki. Viitattu 24.4.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/f8cb23c3-edb6-4fc6-8fdc-c26650a8108d>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Mielen hyvinvointi. Viitattu 25.9.2012. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)

Uusikylä, K 2010. ETENE-julkaisuja 29. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 1.2.2012. [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=41970&name=DLFE-1207.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1207.pdf)

Vaasan kaupunki. 2011. Vaasan kaupungin palvelustrategia. Viitattu 24.4.2012 <http://www.vaasa.fi/Link.aspx?id=1220642>

Vallo, H & Häyrynen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus – tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tallinna: AS Pakett.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kansanravitsemuksen seuraaja. Viitattu 29.9.2012. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Vilkkö-Riihelä, A & Laine, V. 2005. Mielen maailma 2 – Kehityopsykologia. 1. painos. Helsinki. WSOY.

Vuori, I. 2009. Liikunnan lisääminen. Sairauksien ehkäisy. Terveyskirjasto. Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00149&p\\_haku=liikunnan%20vaikutus%20terveyteen](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00149&p_haku=liikunnan%20vaikutus%20terveyteen)





**Arviointilomake**

Tähän sinun tulee arvioida yleisesti hyvän mielen päivää. Lisäksi sana on vapaa.

Annan hyvän mielen päivälle arvosanan

4	5	6	7	8	9	10
_____						

Sana on vapaa:

**Artikkeli sanomalehti Pohjalaisen internet sivuilla****Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat tuovat hyvää mieltä lukiolaisille**

Julkaistu 30.08.2012 13:36, Pohjalainen.fi.

Vaasan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat antavat oman panoksensa taisteluun nuorten mielenterveysongelmia vastaan. Joonas Kevari ja Kaisa Ekström opinnäytetyönään Vaasan Lyseon lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaille ensi tiistaina Hyvän mielen päivä -tapahtuman, jonka tavoitteena on lukiolaisten mielenterveyden edistäminen. Päivä koostuu erilaisista nuorten hyvinvointiin liittyvistä luennoista ja toiminnallisista osioista.

Erilaisten asiantuntijoiden pitämien rastien ja luentojen toivotaan herättävän lukiolaisissa ajatuksia ja sytyttävän kiinnostuksen oman hyvinvoinnin edistämiseen.

## VAMK:n uutinen 20.9.2012

### Hyvän mielen päivästä keinoja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi

Julkaistu 2012-09-20 13:06:05 EEST, vamk.fi

Vaasan Lyseon lukiolla vietettiin tiistaina 4.9 poikkeuksellista aamupäivää. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat saivat erilaisten asiantuntijoiden toimesta laajan tietopakettin erilaisista mielenterveyteen vaikuttavista seikoista. Kyseessä oli Vaasan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden **Joonas Kevarin** ja **Kaisa Ekströmin** opinnäytetyönään järjestämä Hyvän mielen päivä.

– Tapahtuman tarkoituksena oli kerätä saman katon alle mahdollisimman kattavasti nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Yhdellä tapahtumalla saatiin tavoitettua suuri määrä nuoria, toteavat Kevari ja Ekström.

Joonas Kevari ja Kaisa Ekström kertovat halunneensa tehdä nimenomaan niin sanotun toiminnallisen opinnäytetyön. Nuorten mielenterveyteen keskittyvä tapahtuma oli heidän mielestään loistava mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö niin, että siitä olisi välitön konkreettinen hyöty nuorille.

Opinnäytetyön ohjaajana toiminut lehtori **Elina Kajan** kertoo, että toiminnallisten opinnäytetöiden suosio on kasvanut jatkuvasti.

– Tällaisen opinnäytetyön tekemiseen kuuluu itse tapahtuman järjestämisen lisäksi työsuunnitelman ja loppuraportin kirjoittaminen. Työsuunnitelma vastaa perinteisen opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaa ja loppuraportti taas toimii opinnäytetyön kirjallisena osuutena, Kajan selventää.

Hyvän mielen päivän ohjelma koostui VAMKin sairaanhoitajaopiskelijoiden **Anni Michelssonin** ja **Nadja Kakkurin** pitämästä avausluennosta jonka aiheena olivat nuorten mielenterveyttä uhkaava tekijät. Tämän jälkeen nuoret kiersivät ryhmissä erilaisia toiminnallisia rasteja joita pitivät eri tahojen asiantuntijat. Tarjolla oli rasteja mm. liikunnan ja ravinnon merkityksestä, tunteiden hallinnasta, nuorten seksuaalisuudesta ja syrjäytymisen ehkäisemisestä. Joonas Kevari ja Kaisa Ekström pitivät nuorille rastin jaksamisesta ja stressinhallinnasta. Lyseolaiset saivat rennon keskustelun lomassa kertoa omista stressikokemuksistaan ja keinoistaan hallita stressiä. Oppilaiden hyväksi havaitsemia stressinhallintakeinoja olivat esimerkiksi rumpujen soittaminen, piirtäminen ja kavereiden kanssa oleilu.

Tapahtumaan osallistuneet Lyseon ensimmäisen vuosikurssin oppilaat sanoivat saaneensa tietoa esimerkiksi siitä, miten toimia ja mistä hakea apua mikäli omassa lähipiirissä ilmenee esimerkiksi stressiin liittyviä ongelmia.

– Parasta Hyvän mielen päivässä on ollut se, että mikään ei ole ollut tylsää. Asioista on kerrottu hyvin ja mielenkiintoisesti. On ollut kivaa saada olla myös itse äänessä, Jasmin Takala ja Jaakko Hakala kertovat



*Sairaanhoidajaopiskelijat esittelivät lukiolaisille nuorten mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.*



*Tapahtuman järjestäjät Joonas Kevari ja Kaisa Ekström johdattelivat nuoria keskustelemaan stressinhallintakeinoista.*

*Teksti ja kuvat: Anna Sjöholm*

## Ollaanko mitään mieltä?

Sh opiskelijat  
Joonas Kevari  
Kaisa Ekström  
4.9.2012

## Stressi + Koulu = ??

- *" Lasten ja nuorten pitkäkestoinen ja akuutti stressi ovat sidoksissa toisiinsa. Stressi saattaa aiheuttaa monia haitallisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kehityksessä. Stressaavat elämäkokemukset lisäävät mielenterveydellisten häiriöiden ja fyysisten sairauksien riskiä. "*

## Stressi + Koulu = ei ongelma

- Miten sinä itse selviät stressistä?
- Mitkä asiat sinua stressaavat?
- Mitä on stressi?
  
- Priorisoi, suunnittele, toteuta
- Omat tärkeimmät asiat?
  - Sosiaaliset suhteet

## Liikunta?

- " Monissa kansansairauksissa, esimerkiksi masennuksessa, ennalta ehkäiseviä tekijöitä ovat elämäntavat ja ravitsemus. "
  
- "Liikunnalla on edulliset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen jännittyneisyyteen ja mielialaan. Erityisesti mielenterveyden, unen ja elämänlaadun kannalta liikunta on tärkeää. Liikuntaa pyritään lisäämään koko väestössä, koska sillä on paljon terveys vaikutuksia. "



Oletko itse huomannut jotain vaikutusta? Minkälaisia?

Syötkö mitä olet? Vai oletko mitä syöt?

- o B-vitamiineja tarvitaan serotoniinin ja muiden välittäjä aineiden synteesissä.
- o Mitä, milloin, koska syöt??
- o Vaasan hyvinvointistrategiassa (2004) sanotaan, että tutkimusten mukaan 5 % lukiolaisista ei syö kouluruokaa

## Sosiaalisuus ja suhteet

- "Syrjäytyminen on varsin laaja käsite ja sillä voidaan usein tarkoittaa työttömyyttä, alkoholismia tai vaikka ongelma nuorten elämän tilanteita."
- Onko alkoholi ainut vaihtoehto tutustua?

Mitä mielessä?

## Lähteet

- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B., Jorm, A. 2002. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Edita Prima Oy, 2008. Viitattu 22.9.2012  
[http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja\\_Mielenterveydesta\\_ja\\_ensiavusta\\_2\\_painos.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/18174ABF-4E61-47E6-8654-EBCD8714C386/0/Kasikirja_Mielenterveydesta_ja_ensiavusta_2_painos.pdf)
- Hietala, T., Kaltainen, T., Metsärinne, U., Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Livonia Print. Tammi.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen hyvinvointi. Viitattu 25.9.2012  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)