

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Nuorten ääni kuuluviin!

Mielen hyvinvointia edistämässä osallisuuden keinoin

*Heidi Nieminen ja Cristoffer Wennström*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
(muodossa 11/2019)



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijät: Heidi Nieminen & Cristoffer Wennström  
Opinnäytetyön nimi: Nuorten ääni kuuluviin! Mielen hyvinvointia edistässä osallisuuden keinoin  
Sivumäärä: 33 ja 3 liitesivua  
Työn ohjaaja(t): Tarja Nyman  
Työn tilaaja(t): Vahvistamo, Elina Marjamäki ja Katri Peräaho

---

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten mielen hyvinvoinnin edistämistä osallisuuden kokemuksen kautta työpajatoiminnassa.

Kehittämistyön tilaajana toimii nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamo, joka toiminnallaan tähtää nuorisoalan osaamisen, asiantuntijuuden sekä tiedonkulun kehittämiseen. Merkittävänä tavoitteena on nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vahvistaminen. Työn tilaajalla oli tarve työpajanuorten osallisuutta käsittelevään kehittämistyöhön.

Työn tavoitteena oli löytää nuoria osallistaen hyviä käytäntöjä ja menetelmiä nuorten mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen käsittelemiseen. Työn lähtökohtana oli saada nuorilta kokemus-asiantuntijamaista tietoa sekä luoda nuorille mahdollisuus vaikuttaa nuorisotyön palveluiden kehittämiseen. Nuorten sosiaalinen vahvistaminen sekä voimauttaminen ovat olleet tärkeä osa työn tavoitteita.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja aineistonkeruussa käytettiin laadullisia menetelmiä, jotka olivat osallistuva havainnointi ja kokeileva kehittäminen osallistavin menetelmin. Tietoperusta pohjautui sosiaalipedagogiikan ja sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksiin, mielen hyvinvoinnin edistämiseen nuorisotyössä sekä osallisuuden käsitteeseen ja sen merkitykseen.

Opinnäytetyö tuotti tilaajalle kaksi videota, jotka toteutettiin yhdessä Mäntsälän starttipajan nuorten kanssa. Nuorten tekemiä videoita tilaaja voi hyödyntää koulutuskäytössä tai sosiaalisen median kanavilla. Työ kartutti nuorisotyön ammattialaa hyödyttävää tietoa sen kehittämiskohteista ja tarpeista.

---

Asiasanat: osallisuus, mielen hyvinvointi, starttivalmennus, sosiaalinen vahvistaminen

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Programme in youth work and civic activities

---

Author: Heidi Nieminen & Cristoffer Wennström

Title: Let the youth be heard! Advancing mental well-being by methods of participation

Number of Pages: 33 and 3 attachment pages

Supervisor(s): Tarja Nyman

Subscriber(s): Vahvistamo, Elina Marjamäki ja Katri Peräaho

---

This thesis is about promoting mental well-being of young people through the experience of participation in youth workshop coaching.

Subscriber of this development project is centre of expertise Vahvistamo, whose aim is to develop know-how, expertise and communication in youth work. Main goal is advancing and empowering of mental health and well-being in young people. Subscriber had the need for development work which deals with participation of youth in workshops.

Objective of thesis was to find good practices and methods for dealing with themes related to young people's well-being of mind by participating the youth in particular workshop. Starting point was to gather information from the youth as expertises by experience and to create an opportunity for young people to have an influence in development of youth work services. Social empowerment of youth have been an important part of our goals.

Thesis was functional and qualitative methods were used in data gathering, these being participative observing and experimental developing by participating methods. Data was based on the framework of social pedagogy and sociocultural animation, advancing mental well-being in youth work and on the concept of participation and it's significance.

Thesis generated two videos for subscriber which were produced in collaboration with the youth of Mäntsälä's coaching workshop. These videos made by youth can be utilised by the subscriber in training or on the channels of social media. Work accumulated information about the needs and development subjects of youth work which benefits the professional field.

---

Keywords: participation, well-being of mind, workshop, social empowerment

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	NUORISOALAN OSAAMISKESKUS VAHVISTAMO.....	7
3	YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ.....	8
3.1	Työpaja toiminta suomessa .....	9
3.2	Mäntsälän Starttivalmennus- työpaja.....	10
4	TIETOPERUSTA.....	10
4.1	Nuorisotyö ja sosiaalipedagoginen viitekehys .....	11
4.2	Sosiokulttuurinen innostaminen.....	11
4.3	Osallisuus.....	13
4.4	Mielen hyvinvoinnin edistäminen nuorisotyössä .....	13
5	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT .....	14
5.1	Osallistuva havainnointi.....	15
5.2	Kokeileva kehittäminen.....	16
6	TOIMINNALLINEN PROSESSI.....	17
6.1	Ohjauspäivä 1.....	19
6.2	Ohjauspäivä 2 .....	21
6.3	Ohjauspäivä 3 .....	24
6.4	Ideointipäivät.....	25
6.5	Produkti .....	26
7	TULOKSET JA JATKOKEHITTÄMINEN.....	28
8	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	28
	LÄHTEET .....	31
	LIITTEET .....	33

## 1 JOHDANTO

Mielenhyvinvointi on tärkeä ja merkittävä osa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tätä hyvinvointia tukee tunne osallisuudesta.

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli yhteinen kiinnostus tehdä toiminnallinen työ liittyen nuorten mielenhyvinvoinnin edistämiseen ja osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen. Koemme aiheen olevan yhteiskunnallisesti tärkeä sekä ajankohtainen, jo siitä syystä, että mielenhyvinvoinnin teemat ja nuorten osallisuus ovat olleet paljon esillä yhteiskunnallisen keskustelun kautta.

Mielenhyvinvointiin liittyvää keskustelua on lisännyt käyty keskustelu terapiatakuun ympärillä, joka kansalaisaloitteena keräsi 50 000 ääntä ja näin ollen eteni eduskunnan käsittelyyn.

Nuorisotyö sekä sen yhtenä työmuotona toimiva työpajatoiminta on oivallinen ympäristö tukea ja vahvistaa nuorten mielen hyvinvointia esimerkiksi käsittelemällä yhdessä nuorten kanssa mielenterveyteen liittyviä teemoja. Vahvistamon vuodenvaihteessa 2018-2019 tekemään kyselyyn vastanneista nuorista enemmistö (65,8%) toivoi, että mielenterveyden teemoja käsiteltäisiin enemmän nuorisotyössä (Vahvistamo 2019b).

Usein mielenterveydestä puhuttaessa näkökulma on ongelmalähtöinen. Opinnäytetyössämme haluamme tietoisesti lähestyä aihetta myönteisestä perspektiivistä ja tämä oli myös opinnäytetyömme tilaajan toive.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada nuorten ääni kuuluviin osallistamalla heitä mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen kautta. Mitä nuoret haluavat nuorisoalan ammattilaisille sanoa kyseisiin teemoihin liittyen? Miten hankalista teemoista olisi helpompaa jutella aikuisen kanssa, sekä mitä toiveita nuorilla olisi aikuiselle, jotta kynnys kääntyä heidän puoleensa olisi matalampi? Näihin kysymyksiin olemme yrittäneet saada vastausta opinnäytetyömme puitteissa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on vastata tilaajana toimivan nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamon tarpeisiin syventyä nuorten työpaja osallisuutta kehittävään toiminnalliseen prosessiin. Toiveena oli tuottaa nuorten mielenhyvinvointia edistäviä teemoista videot, jotka toimivat opinnäytetyömme tuotoksena.

Osaamiskeskus Vahvistamon toiminta tähtää nuorten kokonaisvaltaiseen mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen ja myös me koimme tämän olevan tärkeässä roolissa opinnäytetyössämme. Vahvistamo toivoi meiltä koulutusmateriaaleiksi sopivia, sekä sosiaalisen median kanavilla hyödynnettäviä videosisältöjä nuorten mielen-terveyttä edistävästä teemoista. Tuotimme produktin yhdessä työpajanuorten kanssa. Videoilla näkyy ja kuuluu nuorten ääni ja se mitä nuoret tahtovat teemoista kertoa. Nuoret itse ovat vastanneet videoiden teknisestä toteutuksesta.

Nuorten kanssa käsiteltäviksi teemoiksi valikoituivat voimavarat, turvaverkko, selviytymiskeinot sekä asiat, jotka vievät nuorta eteenpäin elämässä. Nämä teemat sovimme yhdessä tilaajan kanssa.

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet laadullisia menetelmiä kuten ryhmän havainnointia ja kokeilevaa kehittämistä. Menetelmät valitsimme sillä perusteella, että ne palvelisivat parhaalla mahdollisella tavalla aineiston keräämistä. Aineistoa olemme keränneet toiminnallisten päivien aikana ryhmää havainnoiden sekä nuoria osallistavien harjoitteiden ja keskusteluiden avulla. Osallistavat harjoitteet ovat itsessään tuottaneet aineistoa ja nuorten kanssa käydyistä keskusteluista olemme kirjanneet tärkeimpiä havaintoja ylös.

Kehittämistyön näkökulmasta puhuttaessa; uusia toimivia toimintamalleja, joissa nuoret otetaan mukaan palveluiden kehittämiseen, haetaan jatkuvasti. Videoiden kuvaaminen yhdessä nuorten kanssa tätä tarkoitusta varten on vielä suhteellisen uutta teknologisoituvassa maailmassamme.

Opinnäytetyömme tuottaa tietoa siitä, miten nuoria voitaisi kuulla ja ottaa mukaan monipuolisemmin heitä koskevien palveluiden sekä mielen-terveyttä edistävän toiminnan kehittämiseen.

Tavoitteena oli saada nuorilta kokemusasiantuntijamaista ajankohtaista tietoa valituista teemoista. Kokemusasiantuntijuuden käsitteellä tässä yhteydessä tarkoitetaan tietoa ja taitoa, joka on syntynyt ja kehittynyt henkilökohtaisen kokemuksen kautta sekä halua ja mahdollisesti kykyä hyödyntää kokemuksiaan muiden tarpeita palvellen (Väestöliitto, 2019).

Tarkoituksenamme oli saada selville, mitä nuoret haluavat sanoa heidän parissaan työtä tekeville toimijoille mielenhyvinvointia edistävästä teemoista, millaista tukea he

itse kokevat kaipaavansa nuorisotyön toimijoilta mielen hyvinvointiin liittyen sekä mielipiteitä siitä millaiseen suuntaan heidän mielestään palveluita tulisi kehittää, jotta ne palvelisivat nuorten tarpeita paremmin.

Hyvän ja toimivan toiminnan suunnittelun perustana on kohderyhmän kuuleminen. Myös nuorisolain yksi päätavoitteista on ”*edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa*” (Nuorisolaki 2016) Tavoitteena on, että opinnäytetyömme kautta nuorisoalan toimijat kuulevat nuoria ja heidän toiveitaan sekä parhaassa tapauksessa nuorten pahoinvointi vähenee ja syrjäytymisriski pienenee.

Opinnäytetyömme tietoperustassa perehdymme nuorisotyön sosiaalipedagogisiin sekä sosiokulttuurisiin viitekehyksiin, sosiaalisen vahvistamisen ja osallisuuden käsitteisiin, sekä nuorten mielenhyvinvointia käsitteleviin teemoihin nuorisotyössä.

## 2 NUORISOALAN OSAAMISKESKUS VAHVISTAMO

Opinnäytetyömme tilaajana toimii vuonna 2018 perustettu nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamo, joka toiminnallaan keskittyy nuorten mielenterveyden edistämiseen sekä päihde- ja pelihaittojen ehkäisemiseen. Osaamiskeskuksia Suomessa on alueellisesti neljä ja me teimme opinnäytetyömme Etelä-Suomen osaamiskeskukselle, joka sijaitsee Helsingin Pasilassa.

Vahvistamo tukee nuorisoalan toimijoita sekä tarjoaa työvälineitä toimijoille nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Osaamiskeskuksset edistävät nuorisoalan osaamista, asiantuntijuutta sekä tiedonkulkua nuorisolain mukaan. Toiminnan kohderyhmänä ovat nuorisotyön ammattikunta ja siten välillisesti myös nuoret valtakunnallisesti.

Osaamiskeskustoiminnan tavoitteet ovat määritelty Valtakunnalliseen nuorisotyö- ja politiikan ohjelmaan 2017-2019 ja niitä ovat; Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen; *Nuorten työllistymistaidot ovat vahvistuneet ja syrjäytyminen vähenee; Nuorten osallistumis ja vaikuttamis-*

*mahdollisuuksia lisätään; Yhä harvemmalla nuorella on mielenterveysongelmia ehkäisevän toiminnan ansiosta; ja Nuori saa riittävää neuvontaa ja muuta tukea itsenäiseen asumiseensa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 1).*

Nuorisoalan osaamiskeskuksena Vahvistamo pyrkii luomaan alueellisia verkostoja, joissa nuorisotyön toimintaympäristöissä toimivien ammattilaisten asiantuntijuutta sekä osaamista jaetaan ja vahvistetaan.

Osaamiskeskuksen työtä ohjaa MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry sekä Nuorten mielenterveysseura-Yeesi ry. Toiminnan koordinoinnista vastaa Suomen Mielenterveysseura. *Osaamiskeskuksen toiminta osaltaan tukee nuorten sosiaalisen vahvistamisen tavoitteita valtakunnallisen nuorisotyön- ja politiikanohjelman tavoitteiden mukaisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018).*

### 3 YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ

Opinnäytetyömme toimintaympäristöksi ja kohderyhmäksi valikoitui Mäntsälän kunnan Starttivalmennus- työpaja ja työpajan nuoret. Työmme tilaajana toimiva osaamiskeskus Vahvistamo kehotti ottamaan yhteyttä valtakunnalliseen työpaja yhdistykseen, jonka avustuksella syntyi yhteistyö Mäntsälän työpajan kanssa.

Opinnäytetyöprosessin alussa päätimme rajata kohderyhmän tietyn ikäryhmän nuoriin, joiden ajattelimme olevan opinnäytetyömme kannalta sopivaa kohderyhmää. Rajaus kohdistui nimenomaisesti työpajoilla oleviin nuoriin aikuisiin, sillä ajattelimme heillä olevan sanottavaa teemoihimme liittyen sekä työpajatoiminnan tavoitteiden tähtäävän pitkälti samoihin tavoitteisiin.

Lähtökohtaisesti koimme työpajaympäristön olevan oivallinen opinnäytetyömme kaltaiselle nuoria osallistavalle toiminnalle, jonka merkittävänä tavoitteena oli nuoren hyvinvoinnin tukeminen sekä voimavarojen vahvistaminen.

Työpajatoiminnan, tilaajan sekä opinnäytetyömme tavoitteet olivat vahvasti sidoksissa toisiinsa.



### 3.1 Työpaja toiminta suomessa

Nuorten työpajat ovat tärkeä osa nuorisotyön toimintaympäristöä ja nuorisolaissa (1285/2016) löytyy tarkka määritelmä nuorten työpajatoiminnan tehtävistä. Työpaja toiminnan tarkoituksena on tukea koulutuksen tai työelämän ulkopuolelle jäänyttä nuorta kiinnittymään yhteiskuntaan, vahvistaa nuoren elämännhallintataitoja sekä tukea hänen kasvuaan ja itsenäistymistään.

Työpaja toiminta tukee nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vahvistaa nuoren voimavaroja. Merkittävässä osassa työpajatoimintaa on nuoria kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri. On tärkeää kohdata nuori kunnioittavasti omana yksilönä, ilman arviointia tai minkään asteista luokittelua (Nivala & Ryyänen 2019, 295). Nuoren kohtaaminen on tärkeä ja merkityksellinen lähtökohta työpajatoiminnalle itsessään, kun tarkoituksena on vahvistaa ja tukea nuorta.

Työpajatoiminnan tarkoituksena on työkokeilujen- ja työelämänvalmennuksen järjestäminen, työssä oppimisen ja kurssien kautta nuoren valmentaminen työmarkkinoille, sekä nuoren koulutukseen ohjaaminen. Lisäksi työpaja tarjoaa nuorelle palvelutarpeiden kartoitusta ja jatko-ohjausta, henkilökohtaista työ- ja opiskelumahdollisuuksien selvittelyä ja haussa avustamista sekä ohjausta ja tukea työkokeiluissa.

Työpajatoiminnan tavoitteita ovat nuoren ammatillinen aktivointi, myönteisen työkokemuksen saaminen, elämännhallinnan lisääminen sekä tavoitteellinen tulevaisuus, tarkoittaen työpaikan hankkimista tai koulutukseen siirtymistä (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019). Työ- tai opiskelupaikkaa vaille oleva nuori voi tulla työpajatoimintaan vahvistumaan ja hakemaan uutta suuntaa työpajatoiminnasta.

Työpajatoimintaa toteutetaan suomessa laajalti, jopa 90% suomen kunnista. Työpajatoiminta 2018- Valtakunnallisen työpajakyselyn tulosten mukaan työpajatoimintaan osallistui vuonna 2018 yhteensä 27 275 valmentautujaa, joista 14 620 (53,6%) oli alle 29- vuotiaita nuoria (Aluehallintavirasto 2018).

Työpajatoiminta itsessään on vaikuttavaa sillä, valtakunnallisen Sovari- Sosiaalisen vahvistumisen mittari- tulosten mukaan 91% valmentautujista on kokenut jonkin asteista sosiaalista vahvistumista ollessaan työpajatoiminnassa mukana, sekä suurin osa (70%) valmentautujista kokee sosiaalisissa taidoissa positiivista kehitystä. (Pietikäinen 2017, 10).

### 3.2 Mäntsälän Starttivalmennus- työpaja

Toteutimme Mäntsälän kunnassa sijaitsevassa nuorten Starttivalmennus- työpajassa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden. Toiminta työpajalla on tarkoitettu 16-22 vuotiaille nuorille.

Työpajalla tehtävää nuorisotyötä toteutetaan nuorisolain ja valtakunnallisen työpajatoiminnan puitteissa, toiminnan tähdätessä suurelta osin nuoren kasvun kokonaisvaltaiseen tukemiseen ja vahvistamiseen.

## 4 TIETOPERUSTA

Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu alan teorioihin, joiden olemme kokeneet tukevan sekä työmme kirjallista että toiminnallista osuutta. Työmme teoreettisessa keskiössä on nuorisotyö sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä ja sosiaalipedagogiikan alamuotona toimivan sosiokulttuurisen innostamisen raameissa.

Perehdymme tietoperustassa lisäksi sosiaalisen vahvistamisen sekä osallisuuden käsitteisiin ja merkityksiin. Osallisuus itsessään lisää hyvinvointia, joten on tärkeää työmme kannalta käsitellä aihetta.

Opinnäytetyömme keskeisenä teemana on mielen hyvinvoinnin edistäminen, joten on perusteltua käsitellä tätä aihealuetta nuorisotyön viitekehyksissä, sekä avata mielenhyvinvointiin liittyviä teemoja tarkemmin. Tulemme tietoperustassa sivuamaan mielen hyvinvointia edistäviä teemoja kuten voimavarat, selviytymiskeinot sekä mieltä suojaavat tekijät.

Koemme, että nämä teemat ovat vahvasti sidoksissa opinnäytetyömme kirjalliseen sekä toiminnalliseen osuuteen.

#### 4.1 Nuorisotyö ja sosiaalipedagoginen viitekehys

Nuorisotyö alana pohjautuu Suomessa nuorisolakiin sekä yleisiin säädöksiin. Nuorisolain (72/2006, 2§) mukaan jokainen alle 29-vuotias määritellään nuoreksi. Nuorisolaissa ei varsinaisesti ole määritelty alaikäraja, joten lain piiriin kuuluu jokainen syntymästään lähtien, 29 ikävuoteen asti.

Vuonna 2006 voimaan astuneen uudistetun lainsäädännön mukaan *“tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja”*. Tämän tavoitteen toteutumisessa merkittävänä lähtökohtina nähdään yhdenvertaisuus, tasa-arvo, yhteisöllisyys, yhteisvastuu, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys. Terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen on nostettu myös vahvasti esille nuorisotyötä koskevassa lainsäädännössä. (Nuorisolaki 72/2006, 1§.)

Nuorisolaki sekä säädökset antavat tukevat kehykset toimintaympäristöille, jossa nuorisotyötä tehdään. Nuorisotyö alana pohjautuu suurelta osin sosiaalipedagogisiin viitekehyksiin.

Sosiaalipedagogiikka itsessään mielletään ajattelun ja toiminnan viitekehyksien kautta, jossa yhdistyvät sosiaalinen ja kasvatuksellinen näkökulma. Keskiössä on ihmisen sekä yhteiskunnan välinen suhde. Sosiaalipedagogisella kasvatustoiminnalla tähdätään ihmisen kasvun tukemiseen. Nuorisolan eri toimintaympäristöissä on piirteitä, jotka voivat mieltää työmuodoiltaan sosiaalipedagogiksi (Nivala & Rynänen 2017, 75.) Sosiaalipedagoginen työote itsessään mielletään pitkälti ihmisen toimintaa ajavana eetoksena, ajattelutapana sekä asenteena (Nivala & Rynänen 2017, 185).

Sosiaalisen vahvistamisen käsitettä on hieman hankalaa yksiselitteisesti avata, mutta se mielletään pitkälti ihmisen elämänhallinnan eri osa-alueiden kokonaisvaltaiseksi tukemiseksi (Mehtonen, 2011).

#### 4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on kasvatuspillinen liike, jonka teoria pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan. Innostaminen on saanut alkunsa liikkeenä ja sosiaalisen työn metodina Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Merkittävänä tavoitteena on

saada ihmiset kasvamaan aktiivisiksi ja tiedostaviksi oman elämänsä ja yhteisöjensä rakentajiksi. (Kurki 2010, 204–205.)

Sosiokulttuurinen innostaminen sopii erityisen hyvin nuorisotyöhön, sillä kasvatuksen ajatellaan olevan praksista, aitoa toimintaa, jonka tavoitteena on maailman laadullinen muuttaminen. Se ei ole siis vain jotain, mikä siirretään nuoreen ihmiseen. Siinä ylitetään kasvattajan ja kasvatettavan välinen antagonismi. Painopiste on dialogin merkityksessä ja uskalluksessa asettua täyteen vuorovaikutukseen toisen ihmisen ja monien toisten kanssa. Ihmisten kasvu tapahtuu yhdessä, toiminnan ja reflektion vuorovaikutuksessa yhteisen maailman välityksellä. (Kurki 2010, 204.)

Sosiokulttuurinen innostaminen rakentuu pedagogisesta, kulttuurisesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Ne yhdistyvät kaikessa toiminnassa hyvän nuorisokasvatuksen olennaisina osa-alueina. Teoreettisen rakenteen ymmärtämiseksi näitä osa-alueita on mahdollista tarkastella erillisinä. (Kurki 2010, 206.)

Pedagoginen ulottuvuus pyrkii pedagogisen toiminnan kautta nuoren ihmisen persoonalliseen kehittymiseen; asenteiden muutokseen, kriittisen ajattelun syntymiseen, oman vastuun tiedostamiseen, herkistymiseen ja motivaation heräämiseen. Sosiaalinen ulottuvuus painottuu nuoriin yhteisönä. Nuorten integroituminen omaan viiteryhmänsä ja samalla yhteiskuntaan auttaa rakentamaan demokratiaa ja pyrkimys yhteiskunnan kvalitatiiviseen muutokseen, transformaatioon, on silloin avainasemassa. Kulttuurisen innostamisen pyrkimys on siirtää kulttuuriperintöä nuorille taiteellisen ilmaisun ja vapaa-ajan virkistäytymisen keinoin. (Mt., 208-209.)

Innostamisen tapoja on useita ja ulottuvuudet voivat näkyä käytännössä monin eri tavoin. Kaikki ulottuvuudet olivat nähtävissä starttipajalla pidetyistä ohjaus- ja ideointipäivistä koostuvassa prosessissa.

Pedagoginen ulottuvuus koostui teemojen käsittelystä osallistavin menetelmin sekä syvällisistäkin keskusteluista. Pyrimme mm. motivaation herättämiseen, oman vastuun tiedostamiseen sekä aktiiviseksi toimijaksi kasvamiseen. Sosiaalinen ulottuvuus luonnollisesti näkyi siinä, että innostimme ryhmää toimimaan aktiivisesti yhdessä koko prosessin ajan, myös yhteinen tavoite videoiden tekemisestä sekä osallistavat ryhmätyöt teemojen käsittelyssä toimivat vuorovaikutusta edistävinä menetelminä. Videoiden suunnittelu ja tekeminen sekä luovuuteen kannustaminen vastasi taiteellisen ilmaisun, eli kulttuurisen ulottuvuuden tavoitteeseen.

Ulottuvuuksien lisäksi innostamisen tehtäviä katsotaan muistakin näkökulmista. Tarkastella voidaan tuotantotehtävän, helpottajan ja välittäjänä toimimisen tehtävän sekä valaistumisen taistelevaksi tehtäväksi. Kuten ulottuvuudetkin, tehtävät ovat aina mukana innostamiseen tähtäävässä toiminnassa, mutta ne painottuvat eri tavoin erilaisissa tilanteissa.

Roolimme oli toimia ryhmän innostajina, motivoijina ja prosessin eteenpäin viejinä.

### 4.3 Osallisuus

Osallisuutta voidaan edistää monilla tavoin. Osallisuus on merkittävässä roolissa ihmisen hyvinvointia tukevana seikkana. Osallisuudella onkin vahva yhteys eri hyvinvointia lisääviin ulottuvuuksiin (Kiilakoski, Gretschel, Nivala 2007, 17).

### 4.4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen nuorisotyössä

Mielen hyvinvoinnilla tai mielenterveydellä tarkoitetaan sitä, kuinka tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi ihminen tuntee itsensä ja tämä on myös tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Mielen hyvinvointia voi pitää kunnossa syömällä terveellisesti, huolehtimalla riittävästä liikunnan sekä unen määrästä, tekemällä antoisaa työtä, harrastamalla ja tekemällä mielekkäitä asioita sekä sosiaalisista suhteista huolehtimalla, läheisten ihmisten kanssa aikaa viettämällä ja tunteita purkamalla. (Erkko & Hannukala 2013, 29.)

Hyvä mielenterveys ei poista surun tai alakulon tunteita eikä menetyksiä ja huolia, joita jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana. Voimavarat, suojaavat tekijät sekä jaksamista ja selviytymistä edistävät asiat auttavat jaksamaan arjessa sekä vastoinkäymisten kohdatessa ja siksi niiden vahvistaminen ja niistä huolehtiminen on tärkeää. (Mt., 29.)

Voimavarat ovat asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja joiden avulla jaksaa huonoinakin päivinä. Ne voivat olla henkilöön itseensä tai ympäristöön liittyviä.

Turvaverkolla tarkoitetaan nuoren lähellä olevien ihmisten muodostamaa sosiaalista turvaverkkoa. Turvaverkko koostuu yksittäisistä tai useammista henkilöistä, jotka

nuori itse kokee luotettaviksi sekä turvalliseksi lähestyä. Henkilöt voivat olla niin kodin, koulun kuin vapaa-ajan piiristä olevia aikuisia ja ystäviä. Tärkeää on, että ympärillä on riittävästi ihmisiä, keiden kanssa jutella elämässä olevista asioista, ajatuksista ja tunteista. Nuorisotyössä on oiva mahdollisuus tarkastella yhdessä nuoren kanssa tämän turvaverkkoa. Nuoren on hyvä hahmottaa oman lähipiirinsä aikuiset, joihin voi tarpeen tullen turvautua. Turvallisuuden tunnetta nuorelle tuo jo tieto siitä, että ympärillä on hänestä kiinnostuneita, välittäviä aikuisia. Kohtaaminen, kannustava ja myönteinen palaute myös vahvistavat nuoren itsetuntemusta sekä arvokkuuden tunnetta. Nuorisotyön perustehtävään kuuluu huolien puheeksi ottaminen, varhaisen tuen ja avun tarjoaminen sekä sen varmistaminen, ettei nuori jää yksin. Turvaverkko voi muuttua ja kasvaa elämän aikana ja se on olennainen mielenterveyden suojatekijä. (Erkko & Hannukkala 2013, 124-125.)

Nuorisotyön eri ympäristöissä voidaan monin eri tavoin vahvistaa ja edistää nuorten hyvinvointia. Nuorisotyöllä onkin tärkeä ja luontainen rooli mielenterveyden edistämässä nuorten arjessa.

Parhaimmillaan nuorisotyö lujittaa nuoren voimavaroja, tukee itsetuntoa, vahvistaa itsetuntemusta, tunnetaitoja sekä suojaavia tekijöitä (Erkko & Hannukkala 2013, 29).

Nuorisotyötä tekevä henkilö voi olla nuoren arjessa läsnä oleva luotettava aikuinen, joka tarjoaa tilan aidolle kohtaamiselle sekä nuorelle mahdollisuuden tulla nähdyksi omana itsenään. Aikuinen voi tukea keskustelun, kuuntelemisen ja yhteisen pohdinnan avulla nuoren mielen hyvinvointia ja kasvua. (Mt., 29.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Käytimme opinnäytetyössämme kehittämisen tukena kahta menetelmää, jotka olivat osallistuva havainnointi sekä kokeileva kehittäminen. Hyödynsimme niitä aineistonkeruussa opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana.

## 5.1 Osallistuva havainnointi

Havainnointia käytimme menetelmänä kaikissa ohjaus- ja ideointipäivissä.

Observointi eli havainnointi on tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmä, jota käyttämällä saadaan aitoa ja vääristymätöntä tietoa ryhmän toiminnasta ja käytöksestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 208).

Tutkimuksessa käytettävässä havainnoinnissa on kyse suunnitelmallisesta tarkkailusta sekä huomioiden kirjaamisesta, ei vain satunnaisten arkipäiväisten havaintojen tekemisestä (Vilkka 2018, 156-157). Havainnoinnissa käytetään monia menetelmiä ja niitä voidaan lajitella. Me käytimme opinnäytetyössämme osallistuvaa, vapaata havainnointia.

Tyypillisesti osallistuvassa havainnoinnissa havainnoiva henkilö osallistuu ryhmän toimintaan täysin ulkopuolisen tarkkailun sijaan ja havainnointi on vapaasti tilanteessa mukautuvaa. Luonteenomaista osallistuvalla havainnoinnilla on myös, että havainnoija ottaa osaa havainnoitavien toimintaan näiden omilla ehdoillaan ja pyrkii saamaan roolin havainnoitavassa ryhmässä jakamalla heidän kielenkäyttönsä ja kulttuurinsa. (Hirsjärvi ym. 2008, 209, 211.)

Me pyrimme pääsemään ryhmän jäseniksi ja saamaan nuorten luottamuksen. Pyrimme tietoisesti pitämään ilmapiirin avoimena ja rentona meidänkin läsnä ollessa, jotta nuorten lähtisivät ehkä osalle vaikeidenkin teemojen käsittelyyn mukaan ja että he uskaltaisivat puhua omista mielipiteistään ja kokemuksistaan, vaikka olimmekin uusia henkilöitä ryhmässä.

Havainnoijan osallistumisen taso ja rooli voi vaihdella. Osallistujan toimiessa havainnoijana ryhmälle kerrotaan heti aluksi havainnoijan roolista, jonka jälkeen hän solmii mahdollisimman hyvät vuorovaikutussuhteet ryhmän jäsenten kanssa. Prosessin ajan havainnoija osallistuu toimintaan ryhmäläisten kanssa, mutta samalla tekee havainnointityötä. (Mt., 212.)

Havainnoimme starttipajalla toiminnallisten päivien aikana useita asioita. Jokaisella kerralla havainnoimme yleistä tunnelmaa (rento, hyvä, positiivinen, jännittynyt, ahdistunut, vaivautunut jne.); nuorten motivoituneisuutta osallistua toimintoihin ja kiinnostusta annettuja tehtäviä kohtaan; valittujen menetelmien toimivuutta ja tehtävien synnyttämää pohdintaa sekä nuorten välisen keskusteluyhteyden avautumista.

Kehittämiskohteen sosiaalisen vuorovaikutuksen ja ihmisten toiminnan edellyttäessä havainnoinnin mukautumista on vapaa havainnointi soveltuva metodi. Usein osallistavia menetelmiä käytettäessä aineistonkeruussa havainnointi on vapaata. (Vilka 2018, 163.)

Havainnointi soveltuu hyvin luonnollisten ympäristöjen; todellisen elämän ja maailman tutkimiseen; sen avulla voidaan välttää keinotekoisuus, joka on helposti useiden muiden menetelmien taakkana. Havainnointi sopii erityisesti myös vuorovaikutuksen tutkimiseen sekä nopeasti muuttuviin tai vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin. Havainnoinnista on myös silloin hyötyä, jos halutaan saada tietoa, mitä tutkittavat eivät halua sanoittaa haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 208.)

Riskinä on, että havainnoiva henkilö saattaa kiinnittyä tunnetasolla tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen ja täten objektiivisuus voi kärsiä. Haasteena voi olla myös vaikeus dokumentoida tai kirjata havainnot välittömästi, jolloin täytyy luottaa muistin toimivuuteen ja kirjata tiedot ylös myöhemmin. (mt.208-209.) Huomasimme nämä haasteet, mutta onnistuimme mielestämme välttämään ensimmäisen riskin. Joitakin asioita ja nuorten kommentteja kirjasimme välittömästi, mutta usein aikataulu oli niin hektinen, ettemme ehtineet kirjata kaikkea heti. Tiedostimme että havainnot herkästi saattavat unohtua, jos niitä ei kirjaa saman tien ylös. Tästä syystä pidimme useimpien ohjauksetojen jälkeen reflektiohetken, jolloin purimme päivän kulun ja kirjasimme ylös systemaattisesti loputkin havainnot. Hyödynsimme muistiinpanojen tekemisessä teknologiaa ja kuvasimme puhelimillamme päivien aikana kaikki yhdessä nuorten kanssa tehdyt tuotokset sekä muistiinpanot.

## 5.2 Kokeileva kehittäminen

Kokeileva kehittäminen on palveluiden, tuotteiden sekä politiikka-aloitteiden kehittämiseen soveltuva menetelmä. Käytettäessä tätä menetelmää kehitettävä kohde muovautuu prosessin aikana. Tunnuksenomaista kokeilukulttuurille on, että prosessi etenee vaiheittain ja että kohderyhmä on mukana alkuvaiheista lähtien. Tavoitteena on saada aikaisessa vaiheessa tietoa kehitettävän palvelun tai tuotteen toimivuudesta. Tiedon perusteella kehittäjä tekee muutoksia ja tuo parannellun version uudelleen ko-



keiluun. Käytännössä kehitettävää kohdetta kuten palvelua kehitetään palvelun käyttäjien palautteen perusteella koko prosessin ajan. Kokeileva kehittäminen ei ole siis valmiiksi suunnitellun ja kehitetyn palvelun tai tuotteen pilotointia ja testaamista. (Poskela, Kutinlahti, Hanhike, Martikainen, Urjankangas 2015, 12.)

Valitsimme kokeilevan kehittämisen menetelmän, sillä se on käyttäjälähtöinen ja opinnäytetyömme perustuu osallisuuteen.

Ennen jokaista ohjaus kertaa starttipajalla teimme tavoitteellisen suunnitelman päivän kulusta. Ohjauspäivien jälkeen pidimme reflektio hetken, jolloin mietimme yhdessä havaintojen perusteella mitkä harjoitteet toimivat ja mitkä eivät. Tämä reflektio vaikutti aina seuraavan kerran toimintojen ja harjoitteiden suunniteluun.

Meillä itsellämme ei ole kokemusta ennestään median tuottamisesta, joten emme olleet varmoja mistä lähteä liikkeelle videoiden suunnittelussa. Lopulta pidimme useita ideointipäiviä, joissa kokeilimme eri ideointimenetelmiä.

## 6 TOIMINNALLINEN PROSESSI

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen prosessin Mäntsälän starttipajalla kesän ja syksyn 2019 aikana. Kävimme ensimmäisen kerran tutustumiskäynnillä Mäntsälän starttipajalla kesäkuussa. Pidimme tärkeänä tutustua työpajaan sekä tehdä itsemme tutuiksi sekä pajan ohjaajille että nuorille.

Halusimme käydä paikan päällä kertomassa opinnäytetyöstämme sekä sen toiminnallisesta osuudesta, tunnustella työpajan tunnelmaa sekä sopia yhdessä prosessin etenemisestä. Tiedustelimme nuorilta mitä ajatuksia, ideoita ja mielipiteitä opinnäytetyömme toiminnallinen prosessi heissä herätti. Oli tärkeää luoda heti alussa nuoria osallistava ilmapiiri ja tuoda esille heidän mahdollisuus vaikuttaa osaltaan prosessiin.

Koimme tärkeäksi jo alussa luoda pajalla olevien nuorten kanssa kunnioittavan, nuoria kohtaavan ja vertaisen tunnelman.

Ohjasimme työpajalla kolme toiminnallista päivää, joiden aikana käsitelimme mielen hyvinvointia edistäviä teemoja. Käsittelemiämme teemoja olivat voimavarat, turva- verkko, selviytymiskeinot sekä asiat, jotka vievät nuorta eteenpäin elämässä. Edellä mainitut teemat olimme sopineet yhdessä tilaajan kanssa.

Ohjausepäivien aikana osallistimme työpajalla olevia nuoria monin eri tavoin sekä lisäksi kävimme kolmena aamupäivänä ideoimassa ja suunnittelemassa videoita, jotka toimivat opinnäytetyömme produktina.

Koimme tärkeäksi käsitellä valittuja teemoja mahdollisimman laajasti, parhaamme mukaan ennen videoiden tekoa, jotta nuoret ymmärtäisivät ja hahmottaisivat paremmin prosessin kokonaiskuvan.

Ohjaamissamme päivissä oli aina selkeä teema, jota käsitelimme. Käsiteltävän teeman ympärille kokosimme rakenteen päivästä ja sen kulusta. Ennen jokaista ohjausepäivää suunnittelimme harjoitteet, jotka tukisivat parhaalla mahdollisella tavalla silloisen teeman käsittelyä työpaja nuorten kanssa. Harjoitteet valitsimme osaltaan sen perusteella, että niihin olisi mahdollisimman matala kynnyks osallistua ja että niiden kautta olisi sujuvaa käsitellä teemaa.

Tutustuessamme paremmin pajan nuoriin oli helpompi miettiä, mitkä harjoitteet saataisivat toimia ja mitkä taas voisivat olla sellaisia, että nuoret eivät välttämättä haluaisi osallistua niiden tekemiseen.

Jokaiselle ohjausepäivälle oli selkeä tavoite ja näimme tärkeänä miettiä teemat juuri työpajan kautta. Teemat, joita työpaja nuorten kanssa ohjausepäivien aikana käsitelimme, olivat vahvasti sidottuina mielenhyvinvoinnin edistämiseen, nuorten sosiaaliseen vahvistumiseen sekä vaikuttamiseen. Harjoitteet, joita nuorten kanssa teimme, olivat voimavaroja tukevia sekä nuorta sosiaalisesti vahvistavia, joka on merkittävä tavoite nuorten työpaja toiminnassa. Harjoitteet, joita nuorten kanssa teimme, olivat voimavaroja tukevia sekä nuorta sosiaalisesti vahvistavia, joka on myös nuorten työpaja toiminnan yksi tavoitteista.

Päivien osallistavat harjoitteet suunnittelimme yhdessä omaan ammatilliseen kokemukseen pohjautuen ja ideoinnissa apuna/ideoinnin pohjana käytimme myös ver-

kosta löytyvien osallistavien menetelmien oppaita. Lisäksi osassa harjoitteita käytimme hyväksimme Vahvistamon julkaisemaa Hyvän mielen treenivihkoa sekä sen liitteenä olevaa ohjaajan opasta.

Roolimme ohjaajina oli innostaa ja osallistaa nuoria käsittelemään teemoja sekä luoda rento ja turvallinen ympäristö, jossa käsitellä teemoja matalalla kynnyksellä.

Osallistavien harjoitteiden lisäksi päivät olivat täynnä antoisia keskusteluita nuorten kanssa, joiden aikana nuoret sanoittivat omia tuntemuksiaan. Nämä keskustelut johdivat useimmiten henkilökohtaistenkin asioiden käsittelyyn, jonka koimme tärkeäksi koko prosessin kannalta. Käsittelemämme teemat nostattivat nuorissa ajatuksia, joille tarkoituksella annoimme tilaa, jotta nuoret saivat mahdollisuuden kokea vahvistumisen ja voimaantumisen tunteita.

Ryhmän kokoonpano vaihteli ohjauksetojen välillä, mutta useimmat nuorista osallistuivat jokaiseen toiminnalliseen päivään. Paikalla oli vaihtelevasti neljästä kymmeneen nuorta. Ryhmän muuttuva kokoonpano vaikutti osaltaan ohjauspäivien suunnitteluun.

Ohjauspäivien aikana keräsimme aineistoa ja teimme havaintoja ryhmässä esille nousseista ajatuksista, jotka päivän päätteeksi kirjasimme ylös.

Ryhmän nuoret saivat osallistua juuri sen verran, kuin hyväksi kokivat. Koimme tärkeäksi luoda ryhmässä rennon tunnelman ja matalan kynnyksen itse toimintaan osallistumiselle. Painotimme nuorille toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Ennen ohjatun toiminnan aloittamista, pidimme tärkeänä juoda nuorten kanssa aamukahvit ja jutustella monenlaisista arkisista asioista heidän kanssaan. Nämä hetket lisäsivät osaltaan rentoa ja luottamuksellista tunnelmaa meidän välille.

## 6.1 Ohjauspäivä 1

Ensimmäisenä ohjauksetojana käsittelemme mielen hyvinvointia tukevia voimavaroja. Alustimme päivän kertomalla nuorille käsiteltävästä temasta, mitä voimavarat ovat ja miksi niitä tarvitaan omassa arjessa, sekä millä tavoin ne vaikuttavat arjessa jaksamiseen.

Tämän jälkeen kysyimme nuorilta, miten he voimavarat kokevat ja millaisia ajatuksia se heissä herättää. Alustuksen ja herättelevän keskustelun jälkeen siirryimme teeman käsittelyyn yhdessä nuorten kanssa.

Ensimmäisenä tehtävänä oli löytää ristikosta voimavaroja ja muita hyvää mieltä tuottavia asioita. Nuoret tekivät harjoitteen pareittain tai kolmen hengen ryhmissä. Mataltaaksemme osallistumiskynnystä annoimme nuorille mahdollisuuden myös tehdä tehtävän yksin, mikäli he niin tahtoivat.

Sanoja olivat musiikki, lemmikki, lepo, ystävät, harrastus, netti ja liikunta. Harjoitteen otimme osaamiskeskus Vahvistamon julkaisemasta Hyvän mielen treenivihkon ohjaajan oppaasta (Vahvistamo 2019a, 6). Tämä harjoite toimi kevyenä askeleena toimintaan herättämiselle. Nuoret innostuivat keskustelemaan sanoista, joita ristikosta löytyi. Hyvää yleistä pohdintaa tuli esimerkiksi siitä, kun ristikossa oli sanoja ohjeen mukaan 7, mutta nuoret löysivät ristikosta enemmänkin sanoja, joita he jäivät pohtimaan, että voisivatko ne olla jonkun ihmisen voimavaroja. Tästä esimerkkinä sana itu, jota ei oppaan julkaisija ole tarkoittanut löydettäväksi voimavarana ristikosta, mutta nuoret pohtivat yhdessä itujen olevan terveellistä ravintoja ja sen voivan olla lempiruokaa.

Koimme jo alussa tärkeäksi pitää toimintaan osallistumisen kynnyksen matalana, jotta mahdollisimman moni nuori innostuisi osallistumaan toimintaan. Ristikkotehtävän jälkeen keskustelimme vielä yleisesti voimavaroista ja niiden merkityksestä jokaisen arjessa. Keskustelussa nousi esille, että jotkin asiat voivat toimia niin voimavaroja vievänä tai lisäävänä ja näin ollen niillä voi olla käänteinen merkitys. Nuoret kokivat saavansa voimavaroja arkeen monista asioista kuten, perhe, kaverit, lemmikit, musiikki, liikkuminen, lepo. Totesimme myös, että voimavarat muuttuvat elämäntilanteiden myötä.

Lounaan jälkeen teimme nuorten kanssa starttipajan oman voimavara- viirin, siitä lähtökohdasta mitä voimavaroja nuori kokee starttipajalta saavansa. Idean tähän harjoitukseen saimme Hyvän mielen treenivihkosta, tosin muokkasimme sitä vähän, jotta harjoite palvelisi paremmin tarpeitamme.

Alustimme tehtävänannon ja nuoret alkoivat innokkaina kirjoittamaan ja kuvittamaan paperisia viirejä. Kannustimme nuoria luovuuteen viirien teossa ja kerroimme tyylin olevan vapaa.

Nuoret listasivat monia eri voimavaroja tukevia ja lisääviä asioita, joita he kokevat saavansa käydessään starttipajalla ja olemalla pajan toiminnassa mukana. Tämä harjoite toi esille millä eri tavoin työpaja toiminta vahvistaa sekä tukee nuorten voimavaroja.



Kuva 1. Viiriin nuoret ovat kirjoittaneet omia voimavarojaan mitä kokevat työpajalta saavansa.

Työpajan nuoret kirjoittivat viireihin seuraavia asioita; pajalla voi keskustella mistä vain, ei ole yksinäinen olo, kaverit, tapaa uusia ihmisiä, hyvä ilmapiiri; joten kiva ja mieluisa tulla, ohjaajat ovat ymmärtäväisiä ja päälliköitä, ohjaajien tuki, vertaistuki, saa tukea ja apua, jos joku painaa mieltä, asioiden hoitaminen, saa olla oma itsensä ja ei haittaa, jos on huono päivä, ruoka, arjenhallinta.

Kun viiri oli valmis, pyysimme ohjaajat huoneeseen ja luimme yhdessä mitä nuoret olivat viireihin kirjoittaneet sekä laitoimme voimavara- viirin seinälle. Uskomme että työpajan ohjaajista oli mukavaa kuulla mitä voimavaroja nuoret pajalta kokevat saavansa. Harjoite toi välitöntä palautetta myös työpajan ohjaajille.

Ensimmäisestä ohjauspäivästä jäi kokonaisuudessaan toiveikas olo ja olimme helpotuneita siitä, että pajan nuoret olivat lähteneet ohjattuun toimintaan kohtalaisen helposti mukaan.

## 6.2 Ohjauspäivä 2

Aloitimme päivän nostamalla kuvakortin, joka kuvasti aamun tuntemuksia. Tällä sanallisella harjoitteella halusimme herätellä nuoria päivän teemaan. Nuoret kertoivat saman harjoitteen olleen heillä aiemminkin ja se osaltaan vaikutti heidän motivaatioon

osallistua. Saimme nuoret kuitenkin innostettua mukaan sekä kertomaan jotakin liittyen kuvakorttiin ja aamun tuntemuksiin. Kyseinen kuvakortti- harjoite toimi hyvänä keskustelun herättelynä nuorten kanssa.

Toisella ohjauksella käsittelimme nuorten toiveita työntekijöille: Miten hankalista teemoista olisi helpompi jutella aikuisen kanssa. Mitä toiveita nuorilla olisi aikuisille, jotta kynnyks kääntyä heidän puoleensa olisi matalampi. Käsittelimme näiden kysymysten lisäksi turvaverkkoa, selviytymiskeinoista muille puhumista, sekä asioita, jotka vievät nuorta eteenpäin elämässä.

Alustimme päivän teeman kertomalla nuorille turvaverkosta ja selviytymiskeinoista. Sivusimme keskustelun lomassa muille puhumista, sekä sitä kokevatko nuoret muille puhumisen tärkeäksi osana selviytymiskeinoja.

Keskustelun jälkeen osallistimme nuoria tekemällä turvaverkko harjoitteen. Jokainen nuori sai tyhjän paperin, jonne he sijoittivat itsensä keskelle ja ympärille piirsivät renkaita. Tarkoituksena oli sijoittaa renkaille niitä ihmisiä, jotka nuori kokee omaksi turvaverkokseen. Mitä merkittävämmäksi nuori ihmisen koki, tuli se sitä lähemmäksi itseään. Uloimmille renkaille nuori laittoi henkilöitä, jotka eivät olleet lähintä turvaverkkoa, mutta jotka hän kuitenkin koki omaksi turvaverkokseen.

Harjoituksen tavoitteena oli havainnollistaa nuorelle hänen omaa turvaverkkoaan sekä tehdä näkyväksi merkityksellisiä ja tärkeitä ihmissuhteita nuoren elämässä.

Keskustelimme nuorten kanssa ihmissuhteista ja niiden merkityksestä omaan hyvinvointiin sekä korostimme nuorille puhumisen merkitystä. Pohdimme yhdessä mitä voisi tehdä, jos kokee ettei elämässä ole ketään kenelle kertoa omista huolistaan tai murheistaan sekä ketkä aikuiset voisivat olla sellaisia kenelle voisi mahdollisesti jutella omista asioistaan.

Osa nuorista koki ystäville omista huolista puhumisen kaveria kuormittavaksi. Keskustelussa korostui vertaistuen merkitys ja tärkeys, sekä puhumisen olevan helpompaa silloin kun toisella on ollut samanlaisia kokemuksia kuin itsellä.

Lounaan jälkeen aloitimme päivän toisen harjoitteen, jonka tavoitteena oli käsitellä muille puhumista sekä kohtaamista.

Nuoret saivat parin kanssa tehtäväksi luoda ja piirtää paperille kuvitteellisen hahmon/nuoren, jolle oli tarkoitus keksiä ainakin viisi taustatietoa, esim. ikä, perhe, elämäntilanne, asuinpaikka ja harrastus. Kuvitteellisella hahmolla tulisi olla ainakin muutama huoli tai murhe elämässä, johon hän kokisi kaipaavansa tukea tai apua. Huoli tai murhe voisi olla pienkin ja ns. tiedostamaton. Ketä mahdollisesti kuvitteellisen hahmon turvaverkkoon kuuluisi? Harjoitteen aikana nuoret saivat hyödyntää myös puhelimien käyttöä, jos he kokevat sen tarpeelliseksi.

Nuoret lähtivät innokkaina luomaan ja keksimään kuvitteellisia hahmoja. Annoimme heille aikaa n. 30min tehtävään, jonka jälkeen kävisimme yhdessä läpi ryhmässä nuorten kuvitteelliset hahmot. Innostimme nuoria käyttämään tehtävän annossa mielikuvitusta.

Nuorten luomat kuvitteelliset hahmot olivat ajatuksella tehtyjä ja nuoret olivat selkeästi nähneet vaivaa miettiessään mahdollisia ratkaisuja hahmojen huoliin. Oli mukava huomata, että tehtävänannosta oli selkeästi innostuttu ja myös mielikuvitusta oli käytetty reippaasti.

Kävimme yhdessä läpi nuorten tekemät hahmot ja saimme hyviä keskusteluja aikaiseksi niiden kautta. Kirjasimme ylös asioita kohtiin, joita olimme jo valmiiksi mietineet ennen tehtävänantoa; kenelle kuvitteellinen hahmo voi puhua, mikä voisi vaikuttaa siihen puhuuko mahdollisesti ongelmistaan tai huolistaan, mikä saattaisi madaltaa kynnystä sekä mikä helpottaisi asioista puhumista? Millaisia palveluita tai tukea kuvitteellinen hahmo kaipaisi ja mitä toiveita hahmolla saattaisi olla? Saimme edellä mainittuihin kysymyksiin hyviä vastauksia ja näkökulmia kuten, turvaverkko, vertais-tuki, mahdollinen tukihenkilö, sosiaalityöntekijän kautta avun saanti, motivaatio, tieto siitä mistä apua saa, eri tavat puhua, kenen kanssa synkkaa, sosiaalipalvelu, päihdetyö, psykiatri.

Kyseisen harjoitteen avulla nuoren saattoi olla helpompi kuvitteellisen hahmon kautta sanoittaa ja puhua vaikeistakin asioista. Harjoite kartoitti ja lisäsi osaltaan tietoutta nuorten tukipalveluista.

### 6.3 Ohjauspäivä 3

Kahvit juotuumme aloitimme aamun kyselemällä nuorten kuulumisia. Koimme tärkeäksi kuulla mitä nuorille oikeasti kuuluu, sillä näiden keskusteluiden aikana syntyi myös vastavuoroista ja aitoa kohtaamista nuorten kanssa.

Ohjauspäivän lähtökohtana oli oikeastaan koota aiempien ohjauskertojen teemoja ja käsitellä niitä nuorisotyön näkökulmasta. Olimme miettineet nuorille harjoitteen, jossa esitimme heille väittämiä ja nuoret saivat post it- lapuilla ilmaista olivatko he väittämästä samaa vai eri mieltä.

Väittämät olivat;

1. Nuorisotyön parista on helppo löytää aikuisia, joille voi puhua (onko tieto mistä apua saa helposti saatavilla?)
2. Nuorisotyö antaa/mahdollistaa asioita, jotka tuovat voimavaroja
3. Nuorisotyöllä on tärkeä rooli nuoren hyvinvoinnin ylläpitäjänä
4. Internetissä kohtaaminen ja puhuminen, helpompaa vai vaikeampaa?
5. Kokevatko nuoret tärkeäksi teemat, joita käsittelemme? Missä niitä nuorten mielestä kuuluisi käsitellä? (koulu, nuorisotyö, paja, koti)
6. Kokevatko nuoret tulevansa kuulluksi omassa elämässään ja heihin vaikuttavissa päätöksissä?
7. Toisille aikuisille on helpompi puhua kuin toisille (Miksi, kemiat?)

Nuoret ilmaisivat lapuilla mitä mieltä he väittämistä olivat ja pidimme asiasta tukkimiehen kirjanpitoa.

Kysyimme lisäksi nuorilta;

1. Miten ja millä tavoin nuorisoalan työntekijät voivat tukea nuoren voimavaroja sekä
  2. Mitä kaipaisit, kun kohtaat toimijoita? Miten työntekijät voisivat tukea paremmin?
- Nuoret saivat kirjoittaa post it- lapuille huomioitaan näihin kysymyksiin.

Esille nousseita asioita olivat;

1. pohtimalla ja voimavaroja keksimällä, kokeilemaan kannustaminen, osallistuu ja tulee mukaan esim. kokeilemaan uusia harrastuksia, auttamalla arjen asioissa esim. kela- hakemuksien täytössä, kuuntelee huolia, on muuten vaan tukena ja kannustaa



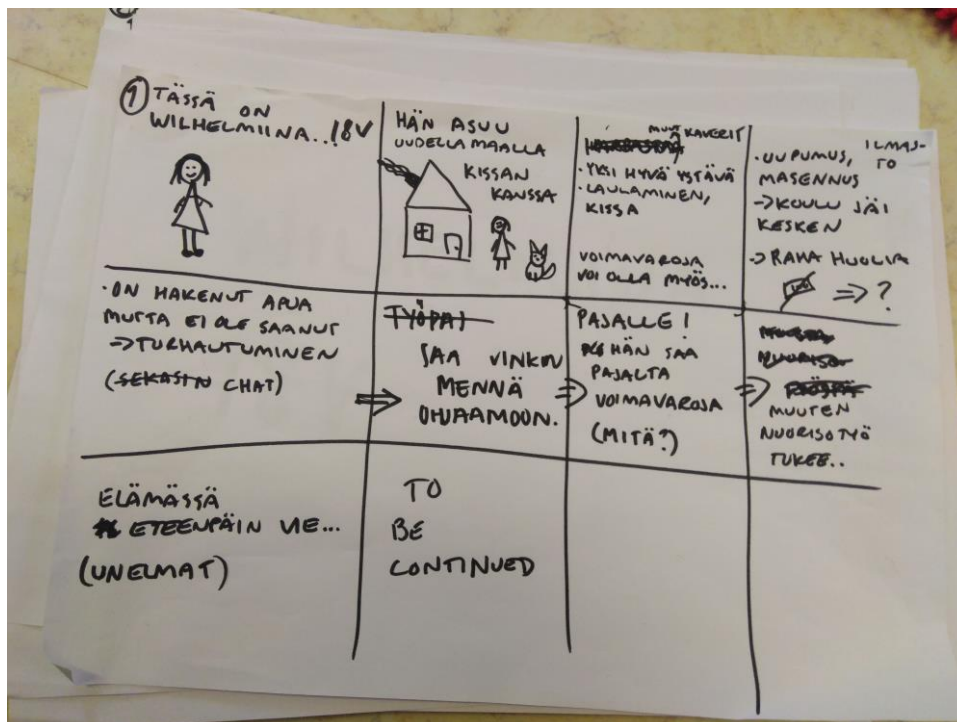
sekä ymmärtää nuorta, opettamalla arjessa tarvittavia asioita esim. ruuan laitto sekä leirien, harrastuksien, aktiviteettien järjestäminen ja mahdollistaminen.

2. Asiallista ja ystävällistä käytöstä vaikka kysymys tai asia olisi päivän selvä, tekemällä persoonallisia tehtäviä ja auttamalla tajuaamaan ”kuka sä oot”, keksimällä erilaisia keinoja avautua, matalampi kynnyks saada apua.

Iltapäivästä aloimme miettimään videoiden sisältöjä ja niiden mahdollisia toteuttamistapoja.

#### 6.4 Ideointipäivät

Ideointipäivien aikana suunnittelimme nuorten kanssa, millaisia videot voisivat olla sisällöltään ja kuinka ne voisi toteuttaa. Nuoret saivat suunnitella ryhmissä videoita ja koostaa ideoista mind mapit, annoimme suunnitteluun n. 30min aikaa, jonka jälkeen kävimme suunnitelmia yhdessä läpi. Nuoret pääsivät ideoinnin aikana vaikuttamaan millä tavoin videot olisivat mahdollista toteuttaa. Työpajanuorilta nousi ajatus, että videoiden kerronnan voisi toteuttaa kuvitteellisen hahmon kautta. Tämä hahmo voisi olla kuin kuka tahansa työpajalla käyvä nuori, jolla on arkisia huolia ja murheita.



kuva 2. Kuvassa on suunnittelun tulos, jonka pohjalta ensimmäinen video on tehty.

Ryhmässä esille nousseista ajatuksista kokosimme yhteen mielestämme merkittävimmät asiat ja teimme niistä ”käsikirjoitukset” videoille, joiden pohjalta ne ovat toteutettu. Nuoret kuvasivat videot itse ja vastasivat kokonaisuudessaan videoiden teknisestä toteutuksesta.

## 6.5 Produkti

Opinnäytetyömme produktina toimii kaksi videota, jotka ovat työstetty starttipajalla ohjauspäivien aikana käsitellyistä teemoista. Videot on suunniteltu kahden ideointipäivän aikana yhdessä nuorten kanssa. Videoilla nuoret sanoittavat asioita kuvitteellisen hahmon kautta sekä kertovat miten nuorille tarkoitettuja palveluita voisi kehittää, jotta ne vastaisivat paremmin nuoren tarpeita. Keskiössä videoilla ovat nuoren mielenhyvinvointia edistävät teemat, nuoren kohtaaminen sekä nuorille tarkoitettujen palveluiden parantaminen. Produktin tekoprosessi kokonaisuudessaan oli nuoria vahvistava.

Nuoret ovat vastanneet kokonaisuudessaan videoiden teknisestä puolesta ja niissä todella näkyy ja kuuluu nuorten ääni.

### Video 1.

Ensimmäisessä videossa esitellään kuvitteellinen hahmo Wilhelmiina, joka on kuin kuka tahansa 18- vuotias nuori. Wilhelmiinan voimavaroja ovat ystävät, kissa ja laulaminen. Hän ymmärtää myös ruuan, liikunnan ja riittävän levon merkityksen omassa arjessaan. Wilhelmiina kokee saavansa monenlaisesta tekemisestä ja asioissa onnistumisista energiaa arkeensa. Läheiset ihmissuhteet, sosiaalinen media, ohjaajat sekä psykologi omat merkittävässä roolissa sekä tukevat Wilhelmiinan voimavaroja. Muille puhuminen sekä vertaistuki on myös tärkeää. Musiikin kuuntelu, piirtäminen, kirjoittaminen ja omien ajatusten läpikäyminen vahvistavat Wilhelmiinan voimavaroja.

Wilhelmiinalla on murheita niin kuin kenellä tahansa nuorella sekä uupumusta, masennusta ja ajoittaista ilmasto- ahdistusta. Koulu on jäänyt syystä tai toisesta kesken

sekä välillä raha huolet painavat mieltä. Wilhelmiina on kokenut avun saannin kohtalaisen vaikeaksi.

Hän saa vinkin mennä käymään ohjaamossa, jossa hänelle tehdään starttivalmennukseen sopimus. Starttivalmennuksessa Wilhelmiina pääsee keskustelemaan huolistaan ja murheistaan ohjaajien kanssa. Työpajalla hän kokee saavansa tukea ja apua asioiden hoidossa sekä tapaa myös uusia ystäviä.

Wilhelmiina ymmärtää työpajajakson kautta paremmin nuorisotyön merkityksen ja tärkeyden sekä millä eri tavoin tämä voi tukea nuorta. Näitä ovat mm. omien voimavarojen löytäminen, uusien asioiden kokeileminen, arjen asioiden hoitaminen sekä niiden hallinta. Nuorisotyö itsessään tukee nuorta, kuuntelee nuoren huolia sekä kannustaa ja ymmärtää nuorta.

#### Video 2.

Toisessa videossa kerronta tapahtuu 19- vuotiaan Wilhelmiinan kautta, joka on kulu-  
neen vuoden aikana ollut Starttipajan toiminnassa aktiivisesti mukana. Työpajalta hän on saanut vertaistukea ja häntä on ohjattu eteenpäin. Wilhelmiina on aiemmin kokenut hankalaksi puhua omista asioistaan, mutta hän on keksinyt muutamia keinoja puhua vaikeistakin asioista, mm. erilaisten tehtävien tekeminen on helpottanut muille puhumista.

Wilhelmiina haluaa esittää muutamia toiveita ja kehittämiskohteita nuorisotyöntekijöille. Näitä ovat: matalampi kynnys hakea ja osallistua toimintaan, asiallista ja ystävällistä kohtaamista pulmasta ja sen pienuudesta riippumatta. Wilhelmiinan mielestä myös chat- palveluita tulisi parantaa ja kehittää. Hän toivoisi, että työntekijät tutustuvat nuoren tilanteeseen ennen tapaamista. Hänestä tapaamisen lopetuksessa on tärkeää asioiden kertaaminen, purku sekä yhteen koonti. Tapaamista ei saisi lopettaa kuin seinään. Wilhelmiina kokee, että joitakin lomakkeita tulisi kehittää selkeämmiksi ja minimoida niissä olevaa toistoa, sekä nuoren mielenkiintoa tulisi jollakin tapaa ylläpitää.

Wilhelmiinan tulevaisuus näyttää työpajatoiminnan jälkeen valoisalta ja nyt hän haluaa kiittää kaikkia häntä tukeneita ja auttaneita nuorisotyöntekijöitä.

## 7 TULOKSET JA JATKOKEHITTÄMINEN

Opinnäytetyömme tuotti nuorten meille sanoittamaa tietoa sekä sen lisäksi kaksi nuorten kanssa tehtyä videota.

Koemme, että valitsemamme aineistonkeruumenetelmät palvelivat tarkoitustaan ja olivat toimivia. Olisimme kuitenkin saaneet niitä hyödynnettyä paremmin, mikäli olisimme käyttäneet niitä suunnitelmallisemmin.

Havainnointi tuotti tietoa, jota hyödynsimme prosessin ja harjoitteiden suunnittelussa. Lisäksi saimme havaintoja menetelmien toimivuudesta sekä nuorten motivaatiosta osallistua prosessiin ja toimintoihin. Huomasimme, että eri tyyppisillä tehtävillä oli vaikutusta osallistumishalukkuuteen. Havaittiin, että osalla nuorista kynnyksellä osallistua oli selkeästi matalampi, jos tehtävän sai suorittaa omalta paikalta itse määrittämällä panoksella. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että suoran kontaktin ottaminen nuoreen usein vähensi halukkuutta osallistua tehtävään. Näissä tapauksissa nuorten huomattiin kuitenkin seuraavan tilannetta puhelimen selaamisen lomasta ja aktivoituvan silloin, kun heitä ei kehoitettu.

Havainnoimme, että harjoitteet avasivat nuorten välistä keskusteluyhteyttä ja synnytti syvällisiä keskusteluita aiheista.

Opinnäytetyötämme voi hyödyntää ja soveltaa työpajanuorten tai muiden nuorten kanssa tehtävissä projekteissa. Työstä voisi tehdä toimintamallin raamit, mutta suoraan menetelmiä ei voi käyttää sillä jokainen ryhmä on erilainen.

Aineistoa tuli myös nuorten sanoittamista asioista liittyen esimerkiksi nuorisovaltuuskunnan kehittämiskohteisiin. Näitä asioita löytyy muun muassa prosessikuvauksesta sekä työn liitteinä olevista videoista.

## 8 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja kehittävä prosessi. Tehdes-sämme opinnäytetyötä koimme toimivamme tulevina yhteisöpedagogeina sekä nuori-sotyön ammattilaisina aivan toimintaympäristömme ytimessä.

Opinnäytetyö prosessina kehitti meitä ammatillisesti sekä lisäsi ja syvensi osaamis-tamme, mitä tulevina yhteisöpedagogeina koemme tarvitsevamme.

Opinnäytetyömme aihe oli mielestämme yhteiskunnallisesti ajankohtainen, sillä mie-len hyvinvointi ja nuorten osallisuus ovat olleet vahvasti esillä yhteiskunnallisen kes-kustelun aiheina jo pitkään.

Tavoitteinamme oli tuottaa tietoa nuorten osallistamisesta sekä saada nuorten ääni kuuluviin. Tavoitteet toteutuivat ainakin siltä osin, että saimme nuoria innostettua ja osallistettua mukaan prosessiin, sekä uskomme nuorten kokeneen vahvistumisen ja voimaantumisen tunteita prosessin aikana. Nähdäksemme saimme nuoret innostettua mukaan prosessiin ja tästä saimme myös hyvää palautetta ohjaajilta.

Koemme saaneet nuorten äänen kuuluviin, vaikkakin otanta jäi hieman suppeaksi.

Prosessia helpotti se, että starttipajan ohjaajat ja nuoret lähtivät aktiivisesti mukaan työn toteutukseen sekä Vahvistamo tuki meitä. Teimme opinnäytetyön parityönä. Toi-minnallisessa osuudessa tämä näkyi siinä, että jaoimme tehtävät suunnitelmallisesti ohjauspäiville. Olisimme voineet tehdä tämän vielä tarkemmin, esimerkiksi havain-noinnin osalta. Kirjallisessa osuudessa jaoimme vastuualueet, mutta teimme osioita kuitenkin yhdessä.

Toiminnallisia päiviä suunnitellessa emme osanneet ottaa huomioon, mikä kaikki vai-kuttaa päivän onnistumiseen. Esimerkiksi, kävi niin että nuoria oli yhtenä päivänä huomattavasti oletettua vähemmän ja olimme suunnitellet käyttävämme Learning Cafe menetelmää ja nuorien pienestä määrästä johtuen jouduimme muuttamaan suunnitelmaa. Opimme huomaamaan minkälaiset osallistavat ja ideointi menetelmät sopii juuri kyseiselle ryhmälle.

Otimme eettisyyden huomioon opinnäytetyössämme koko prosessin ajan. Koimme tärkeäksi turvata nuorten anonymiteetin. Videoita tehdessä sovimme, että ketään nuorta ei videolta tunnista. Täysi-ikäiset nuoret kuitenkin halusivat itse laittaa ni-mensä näkyviin videoiden loppuun. Eettisyyden huomioiminen näkyi myös siinä, että

teimme tutkimustiedotteen, joka toimi samalla myös ala-ikäisille osallistuvilla nuorilla tutkimuslupana.

Mielestämme opinnäytetyömme oli onnistunut, vaikkakin näin jälkikäteen reflektoidessa ajattelimme, että olisimme voineet tehdä asioita eri tavoin. Opimme menetelmätyöskentelystä ja nuorten kanssa tehtävästä toiminnallisesta prosessista kokonaisuudessaan. Kirjallisen työn kanssa meillä oli ajallisia haasteita ja olisimme halunneet perehtyä syvemmin ja laajemmin tietoperustaan. Olisimme halunneet myös kontekstoida tietoperustaa enemmän juuri meidän opinnäytetyöhömmä ja toiminnalliseen prosessiin.

Palautetta pyysimme starttipajan ohjaajilta sekä niiltä nuorilta, jotka olivat vielä mukana toiminnassa videoiden ollessa valmiita. Olisimme kokeneet tarpeelliseksi reflektoinnin kannalta pyytää loppupalautetta kaikilta osallistuneilta nuorilta, mutta harmillisesti emme tajunneet tätä tehdä ennen kuin oli myöhäistä. Pyysimme kuitenkin palautetta nuorilta jokaisen toiminnallisen päivän jälkeen, josta saimme arvokasta tietoa nuorten voimaantumisesta.

## LÄHTEET

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 5. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Kirjayhtymä.

Kurki, Leena 2010. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa Elina Nivala & Mikko Saastamoinen (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. 2. uusittu painos. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. 201–228.

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2017. Sosiaalipedagoginen viitekehys nuorisoalan työssä. Teoksessa Tommi Hoikkala & Johanna Kuivakangas (toim.) Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Humanistinen ammattikorkeakoulu. ?

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa Tallinna: Gaudeamus Oy

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä Jyväskylä: Bookwell Oy, 13.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vahvistamo 2019a. Hyvän mielen treenivihko ja ohjaajanopas. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. 1.painos.

Vilka, Hanna 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 156–171.

## Internet lähteet

Nuorisolaki 2016.Viitattu1.11.2019.<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Pietikäinen, Reetta 2017. Sovari-sosiaalisen vahvistumisen mittari. Työpajatoiminnan valtakunnalliset tulokset 2017. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Viitattu 1.11.2019. <https://www.tpy.fi/aineistot/julkaisut/verkkojulkaisut/>

Poskela, Jarno & Kutinlahti, Pirjo & Hanhike, Tiina & Martikainen, Mikko & Urjan- kangas Hanna-Maria 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön jul- kaisuja. TEM-raportteja 67/2015. Viitattu 17.11.2019. [https://julkaisut.valtioneu- vosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap\\_67\\_2015\\_web.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneu- vosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1)

Työpajatoiminta 2018 Valtakunnallisen työpajakyselyn tulokset Viitattu: 17.11.2019 <https://www.avi.fi/documents/10191/13272028/Ty%C3%B6pajatoiminta+2018+- +LSSAVI/431ebd19-2db0-4c17-828b-4fc6c2c1d8f5>

Vahvistamo 2019b. Nuorten kertomaa 2/5: Miten käsitellä mielenterveyttä? Viitattu 16.11.2019. <https://vahvistamo.fi/blog-post/nuorten-kertomaa-2-5/>

Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2019. Viitattu 1.11.2019. <https://www.tpy.fi/tools/tyopajatoiminta-suomessa/>

Väestöliitto 2019. Mitä on kokemusasiantuntijuus? Viitattu 18.11.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/mita-teemme/kokemusasiantunti- jat/mita-on-kokemusasiantuntijuus/>



## LIITTEET

### Tutkimuslupa

#### TUTKIMUSTIEDOTE

09.07.2019

Teemme yhteisöpedagogitutkintoon liittyvää opinnäytetyötä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä on osallistaa nuoria aikuisia erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla ja tuottaa siten tietoa mielen hyvinvointia tukevista teemoista nuorten näkökulmasta. Saadun tiedon pohjalta tuotamme yhdessä nuorten kanssa aiheista lyhyet videot. Videoiden avulla pyrimme lisäämään nuorten osallisuutta sekä saamaan heidän äänensä kuuluviin. Tavoitteena on tuottaa prosessista osallistava toimintamalli siitä, miten käsitellä mielenterveyttä edistäviä ja tukevia teemoja osallisuuden keinoin työpajalla.

Opinnäytetyömme tilaajana on Suomen Mielenterveysseura MIELI ry / Osaamiskeskus Vahvistamo. Vahvistamo tarjoaa mielenterveyden edistämisen sekä päihde- ja pelihaittatyön osaamista nuorisolan työntekijöille ja innostaa osallistamaan nuoret osaksi oman hyvinvointinsa vahvistamista. Olemme sopineet yhteistyöstä Mäntsälän starttipajan kanssa. Opinnäytetyömme tutkimuksellinen osuus toteutetaan kesällä 2019 osana pajan starttivalmennuksia. Tarkoituksenamme on innostaa siellä käyvät nuoret pohtimaan ja käsittelemään mielen hyvinvointia tukevia teemoja osana starttipaja työskentelyä. Keräämme valmennusten aikana nuorten näkemyksiä mm. voimavaroista, selviytymistaidoista ja turvaverkosta. Lisäksi toivomme nuorten innostuvan mahdollisuudesta päästä vaikuttamaan videoiden muodossa. Valmennusten aikana nuoret pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan videot, joiden avulla he pääsevät kertomaan omia ajatuksia ja mielipiteitä nuorisolan toimijoille. Tavoitteena on, että nuoret osallistuvat itse videoiden tuottamiseen.

Opinnäytetyössä ja sen aikana tuotetussa videomateriaalissa ei tuoda julki siihen osallistuneiden nuorten nimiä eikä muitakaan tietoja, joiden perusteella tutkimusprosessiin osallistuneet voitaisiin tunnistaa. Osallistuminen videoiden tuottamiseen on starttipajan nuorille vapaaehtoista.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa, ja se esitellään Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa sekä tilaajalle erikseen sovittavassa tilaisuudessa. Valmiit, yhdessä nuorten kanssa tuotetut videot menevät tilaajamme Vahvistamon käyttöön ja siten tulevat mahdollisesti julkaistuksi esimerkiksi koulutuskäytön yhteydessä.

Annamme mielellämme lisätietoa starttivalmennuksiin liittyvästä opinnäytetyöstämme.

Ystävällisin terveisin,

Nimi: Cristoffer Wennström  
Opiskelija  
Puhelin: +358 44 9793981  
Sähköposti: cristoffer.wennstrom@humak.fi

Nimi: Heidi Nieminen  
Opiskelija  
Puhelin: +358 40 8459352  
Sähköposti: heidi.niemi@humak.fi

**SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN:**

**Suostumus tutkimukseen:**

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tiedotteessa mainituin keinoin saada ajankohtaista tietoa nuorten näkökulmasta mielen hyvinvointia tukevista teemoista, lisätä osallisuutta sekä kehittää nuorisotyön kenttää.

Osallistuminen tähän tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Voin kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisen tutkimukseen missä vaiheessa tahansa ilman, että minun tarvitsee kertoa syytä. Osallistumiseni tai osallistumattomuuteni tutkimukseen ei vaikuta millään tavalla starttipajatyöskentelyyni.

Olen saanut riittävästi tietoa kyseessä olevasta opinnäytetyöstä ja tutkimusprosessista, johon osallistun. Suostun osallistumaan tutkimukseen, jossa aineistoa kerätään ja tuotetaan niin, ettei kukaan prosessiin osallistuvista ole tunnistettavissa. Tutkimustulokset saa raportoida ja julkaista sellaisessa muodossa, jossa ketään yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

**Valitse rastittamalla toinen alla olevista vaihtoehdoista**

Annan osaltani luvan starttipajatyöskentelyssä kerätyn aineiston ja tuotetun videomateriaalin käyttämiseen kyseisessä opinnäytetyössä	
En anna osaltani lupaa starttipajatyöskentelyssä kerätyn aineiston ja tuotetun videomateriaalin käyttämiseen kyseisessä opinnäytetyössä	

Alle 18-vuotialta pyydetään huoltajan suostumus luvan antamiseen:

---

**VANHEMMAT**

*Annan luvan lapseni osallistumiseen kyseiseen tutkimukseen.* \_\_\_\_\_

*En anna lapselleni lupaa osallistua kyseiseen tutkimukseen.* \_\_\_\_\_

Jos tutkimuksessa käytetään kuvamateriaalia, sen käytöstä kysytään erikseen:

Lapseeni liittyvää kuvamateriaalia **saa** esittää tutkimustulosten esittämisen yhteydessä. \_\_\_\_\_

Lapseeni liittyvää kuvamateriaalia **ei saa** esittää tutkimustulosten esittämisen yhteydessä. \_\_\_\_\_

Päiväys: \_\_\_\_\_

Vanhemman allekirjoitus:

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero ja/tai osoite mahdollista myöhempää yhteydenottoa varten:

\_\_\_\_\_

### **STARTTIPAJAN NUORET**

**Osallistun tutkimukseen** \_\_\_\_\_

**En osallistu tutkimukseen** \_\_\_\_\_

Lapsen allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimen selvennys: \_\_\_\_\_

*Pyydämme palauttamaan starttipajan ohjaajalle maanantaihin 15.07.2019 mennessä.*