

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

Bullet Journal työvälineeksi Nuoret PySTyY -hankkeelle

TEKIJÄT: Maria Kiviniemi  
Linda Sinervuo

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Maria Kiviniemi & Linda Sinervuo	
Työn nimi Nuorten mielenterveyden tukeminen – Bullet Journal työvälineeksi Nuoret PySTyY -hankkeelle	
Päiväys	31.10.2021
Sivumäärä/Liitteet	35/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Siilinjärven kunta	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja suuri osa aikuisena sairastetuista mielenterveyden häiriöistä alkaa nuoruusiässä. Mielenterveys määritellään tilaksi, jossa ihminen pystyy selviytymään arjen haasteista, näkemään omat kykynsä, työskentelemään, sekä osallistumaan oman yhteisön toimintaan. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat ongelmia vähintään yhdellä edellä mainituista osa-alueista. Aikuisuuden mielenterveyshäiriötä voidaan ehkäistä lisäämällä resursseja nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen, tuottamalla nuorten tarpeisiin vastaavia palveluita.</p> <p>Bullet Journal -metodi, "bujoilu" on kasvattanut suosiotaan nuorten keskuudessa. Bullet Journal -metodin ideana on täyttää vihkoa, jolla voi seurata omaa elämää kirjaamalla vihkoon tietoja ylös. Bullet Journaliin voi myös kirjoittaa päiväkirjaa sekä pitää kalenteria. Bullet Journal luodaan alusta loppuun itse tyhjälle vihkopohjalle. Tutkimusten mukaan asioiden ylös kirjoittaminen helpottaa stressiä ja ahdistuneisuutta, joten Bullet Journalia voidaan pitää mielenterveydelle hyödyllisenä välineenä.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Siilinjärven kunta. Bullet Journal -vihko tuotettiin Nuoret PySTyY -hankkeen nuorille arjen tueksi. Siilinjärvellä ja Lapinlahdella toimiva Nuoret PySTyY -hanke toteutetaan yhteistyössä Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden kanssa. Hankkeen kohderyhmänä ovat 15–29-vuotiaat erityisen tuen tarpeessa olevat nuoret.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Bullet Journal -vihko hankkeen nuorille ja työntekijöille. Tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen Bullet Journal -vihkon avulla siten, että vihko tukee nuorta arjen toiminnissa, lisää nuorten yleistä terveystietämystä ja kannustaa nuoria huolehtimaan itsestään. Kehittämistyönä tuotettiin nuorille suunnattu Bullet Journal -vihko, jonka sivut ja aihealueet on valmiiksi otsikoitu, jotta Bullet Journalin pitäminen on mahdollisimman helppoa. Nuori voi täyttää vihkoa haluamassaan järjestyksessä ja koristella vihkon mieleisekseen. Lisäksi vihkon avulla nuoret voivat esimerkiksi pohtia omaa terveyttään koskevia kysymyksiä. Tuotetun Bullet Journal -vihkon aihealueet suunniteltiin Työterveyslaitoksen Kykyviisariin pohjalta, joka on heidän kehittelemä työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä.</p> <p>Palautteiden perusteella erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille suunnattu Bullet Journal -vihko on helppokäyttöinen ja nuorten kanssa työskentelyyn sopiva. Lisäksi aihealueet ovat nuorten toimintakykyä tukevia. Bullet Journalin hyödyistä ei löydy tieteellistä tutkimusta, joten tulevaisuudessa Bullet Journalin pitämisen hyötyjä voidaan tutkia mielialaoireista kärsivien nuorten keskuudessa.</p>	
Avainsanat nuorten elämänhallinta, Bullet Journal, kirjoittamisen edut mielenterveydelle, nuoret pystyy -hanke, nuorten mielenterveys, nuorten mielenterveyspalvelut, nuorten mielenterveyden tukeminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Authors Maria Kiviniemi & Linda Sinervuo	
Title of Thesis Supporting adolescents' mental health – Bullet Journal for adolescents among Nuoret PySTyY -project	
Date 31.10.2021	Pages/Appendices 35/1
Client Organisation/Partner Municipality of Siilinjärvi	
<p><b>Abstract</b></p> <p>Adolescent mental health disorders are common, and a large proportion of adult mental disorders begin in adolescence. Mental health is a state of well-being where a person can cope with everyday challenges, see their own abilities, and work and participate in the activities of their own community. Mental disorders cause problems in at least one of the areas mentioned above. Mental health disorders in adulthood can be prevented by investing in the overall well-being of adolescents by providing services that meet their needs.</p> <p>The Bullet Journal -method has grown in popularity among adolescents. The idea of the Bullet Journal -method is to keep a journal of life by different types of trackers in the journal. You can also write a diary and keep a calendar in the Bullet Journal. Bullet Journal is a method for organizing life on paper. The Bullet Journal is created from start to finish on the blank booklet template. Studies show that writing things down, "written meditation" relieves stress and anxiety, so the Bullet Journal can be seen as mental health promoting tool.</p> <p>This thesis was a functional thesis. The client organisation of the thesis was the municipality of Siilinjärvi. In the thesis work, the Bullet Journal for young people was produced to support everyday life. The Bullet Journal –booklet was designed especially for the adolescents among the Nuoret PySTyY -project. The Nuoret PySTyY -project is a joint project implemented in Siilinjärvi and Lapinlahti, the target group of which is young people aged 15-29 in need of special support. The Nuoret PySTyY -project especially reaches young people who may have mental health problems, the risk of social isolation or inability to take the initiative.</p> <p>The output of this thesis is a Bullet Journal with pre-titled pages and topics for young people. Pre-titled pages allow creating a personal Bullet Journal without too much effort. Young people can fill in the journal in order they wish and decorate the journal to their own liking. For example, the journal allows adolescents to reflect on their own health issues. The aim of the work is to promote the health of adolescents and increase health knowledge through the Bullet Journal. The subject areas of this Bullet Journal were designed based on the Finnish Institute of Occupational Health's the Abilitator, which is a method they have developed for assessing work and functional capacity.</p> <p>Based on the feedback, the output of the thesis, the Bullet Journal is easy to use and suitable for working with adolescents. The topics support adolescent operational capacity. There is no scientific research on the benefits of the Bullet Journal, so in the future the benefits of Bullet Journaling could be studied among adolescents with mental health issues.</p>	
<p><b>Keywords</b> adolescents, teenage, mental health, Bullet Journal, writing's benefits for mental health, nuoret pystyy -project, supporting adolescents mental health</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	NUOREN PSYKKINEN KEHITYS JA HÄIRIÖIDEN SYNTY .....	7
2.1	Nuoren psyykinen kehitys .....	7
2.2	Nuorten mielenterveyshäiriöt .....	8
2.3	Psyykkisille häiriöille altistavia tekijöitä .....	8
3	NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT MIELENTERVEYS- JA SOSIAALIPALVELUT .....	10
4	BULLET JOURNAL -METODI JA SEN HYÖDYT MIELENTERVEYDELLE .....	11
4.1	Bullet Journal mielenterveystyön välineenä .....	11
4.2	Kirjoittamisen edut mielenterveydelle .....	12
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TILAAJA .....	13
6	KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN .....	14
6.1	Ideointi ja suunnittelu .....	15
6.2	Bullet Journal -vihkon toteutus.....	17
6.3	Kehittämistyön päättäminen ja arviointi .....	23
7	POHDINTA.....	25
7.1	Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi .....	25
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
7.3	Ammatillinen kehittyminen .....	27
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat .....	29
	LÄHTEET .....	30
	LIITE 1: BULLET JOURNAL -VIHKO .....	36

## 1 JOHDANTO

Useat mielenterveyshäiriöt alkavat nuoruudessa. Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, tutkimusten mukaan jopa 20–25 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä. (THL 2021.) Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy selviytymään arjen haasteista, näkemään omat kykynsä, työskentelemään sekä osallistumaan oman yhteisön toimintaan (WHO 2018). Mielenterveyshäiriöt aiheuttavat ongelmia vähintään yhdellä edellä mainituista osa-alueista (Huttunen 2017).

Eryisesti nuoren kehittyvät aivot ovat alttiimpia haitallisille ärsykeille. Mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ovat esimerkiksi koettu yksinäisyys, elämänmuutokset ja syrjäytymisen uhka. (Pirkanmaan mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon.) Nuorilla esiintyviä mielenterveyshäiriöitä ovat muun muassa erilaiset mielialahäiriöt, käytöshäiriöt, syömishäiriöt sekä päihdeongelmat. Häiriöiden syntyyn vaikuttaa nuoren kasvuympäristön lisäksi geneettiset tekijät. (Haravuori & Marttunen 2015, 83–84.) Onneksi nykyisen tutkimustiedon mukaan nuorten mielenterveyden häiriöitä on mahdollista ehkäistä (Karlsson, Santalahti & Tamminen 2016, 432). Jos oireet ja häiriöt tunnistetaan varhaisessa vaiheessa, voidaan välttyä niiden vaikeutumiselta ja pitkittymiseltä (THL 2021).

Nuoruudessa syntyviä mielenterveysongelmia on tärkeää ehkäistä, jotta vältetään mielenterveysongelmia aikuisena. Seurantatutkimusten mukaan nuoruudessa mielenterveysongelmista kärsineillä on suurentunut riski oireilla myös nuorena aikuisena (Marttunen & Sourander 2016, 123). Mielenterveyttä edistävän ja tukevan työn tavoitteena on vahvistaa nuoren omia voimavaroja. Eritoten tärkeä osa tukevaa nuorisotyötä ovat laadukkaat, helposti saavutettavat mielenterveys- ja sosiaalitutkupalvelut. (Rautio 2019.) Mielenterveyshäiriöistä johtuvien sairaspäiväraha hakemuksien määrä oli vuonna 2019 kasvanut jopa 43 % vuodesta 2016. Toistaiseksi naisilla mielenterveyshäiriöt ovat yleisin sairaspäiväraha hakemusten syy. (Blomgren 2020.) Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön mukaan mielenterveyden häiriöt aiheuttavat yhteiskunnalle 11 miljardin euron kustannukset vuosittain (Lepistö 2019). Edellä mainituin perustein tahdoimme luoda jonkin konkreettisen työkalun, jolla mielenterveyttä voidaan edistää. Kehittämistyömme *Bullet Journal* -vihko on uusi, nuorten mielenterveyttä edistävä luova työkalu. THL:n vuonna 2019 julkaisemassa tutkimuksessa luovan toiminnan todettiin lisäävän osallisuutta ja hyvinvointia (Huhtinen-Hildén & Isola 2019).

*Bullet Journal* ei ole metodina uusi keksintö. *Bullet Journal* -metodi on erään amerikkalaisen journalistin kehittämä metodi, jonka tarkoituksena on organisoida omaa elämää. *Bullet Journalin* tarkoituksena on, että siitä tulee käyttäjänsä näköinen ja se sisältää juuri niitä asioita, joita käyttäjä haluaa sisällyttävän. *Bullet Journalin* avulla voidaan keskittyä muun muassa mielenterveyttä vahvistaviin asioihin, kuten seurata unen määrää tai pitää mielialapäiväkirjaa. *Bullet Journalin* kautta herätämme nuoria pohtimaan, onko nuoren elämässä asioita, joita muuttamalla tai joihin kiinnittämällä huomiota voisi lisätä hyvinvointia. Nuoren hyvinvointia lisääviä asioita ovat päivärytmi, terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, riittävä uni, ajankäytön hallinta, tunnetaidot ja mielenterveyttä tukevat asiat (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon c).

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa Bullet Journal -vihko luovaksi, psykoedukatiiviseksi työvälineeksi Nuoret PySTyY -hankkeen nuorille ja työntekijöille. Kehittämistyön tavoite on nuorten terveyden edistäminen Bullet Journal -vihkon avulla siten, että vihko tukee nuorta arjen toiminnoissa, lisää nuorten yleistä terveystietämystä ja kannustaa nuoria huolehtimaan itsestään. Kehittämistyön tilaaja on Siilinjärven kunta, joka toteuttaa Nuoret PySTyY -yhteistyöhanketta Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden ja Lapinlahden kunnan kanssa. Nuoret PySTyY -hanke on toiminnassa Siilinjärvellä ja Lapinlahdella, ja hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto.

## 2 NUOREN PSYKKINEN KEHITYS JA HÄIRIÖIDEN SYNTY

Nuoruus alkaa puberteetista eli murrosiästä. Murrosikä käynnistää psyykkisen prosessin, jossa nuori opettelee itsenäistymistä ja irtautuu hiljalleen huoltajasta. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Hormonitoiminta käynnistää murrosiän yleensä 8–14 vuoden iässä. Yleisesti tyttöjen murrosikä alkaa poikien murrosikää aikaisemmin. (Terveyskylä 2017.)

Nuoruudessa keskushermosto kehittyy nopeasti, samoin nuori kasvaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Marttunen & Karlsson 8). Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda kokonainen, sisäisellä tasolla ristiriidaton identiteetti. Aikuiseksi kasvaminen edellyttää vanhemmista irrottautumista ja oman identiteetin kehittymistä. Oman identiteetin etsiminen on luonnollinen osa nuoruuden psyykkistä kehitystä. (MLL 2019.)

### 2.1 Nuoren psyykkinen kehitys

Aivojen kehitys on voimakasta läpi nuoruusiän. Aikuisuuteen asti kehittyviä ovat etenkin aivojen alueet, jotka osallistuvat oman toiminnan ja käyttäytymisen suunnitelmalliseen säätelyyn sekä tunteiden tunnistamiseen. Siksi varhaisnuori usein näyttää tunteensa käytöksessään heti, kun taas varttuneempi osaa jo hallita paremmin tunnekuohuja. Nuoruusikään kuuluu keskushermoston nopean kehittymisen lisäksi sekä psyykkinen, fyysinen, että sosiaalinen kasvu. Nuoruusikä jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus, n. ikävuodet 12–14, keskinuoruus, n. ikävuodet 15–17 ja myöhäisnuoruus, n. ikävuodet 18–22. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–9.) Nuoren kehittyvät aivot ovat aikuisten aivoja huomattavasti alttiimpia haitallisille vaikutteille ja ärsykeille. Haitallisia ärsykeitä ovat esimerkiksi psyykkiset traumat, voimakkaat stressitilat sekä päihteidenkäyttö. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.) Lisäksi psyykkinen oireilu usein vaarantaa kehityksen (Marttunen & Karlsson 2013, 3). Psyykkiseen oireiluun tulee puuttua mahdollisimman nopeasti, jotta nuori saa ajoissa apua (Marttunen & Karlsson 2013, 11).

Nuoruuden psyykkisen kehityksen tärkeimmät muutokset liittyvät persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitykseen. Persoonallisella kehityksellä tarkoitetaan pääsääntöisesti pysyviä ajattelu-, käyttäytymis- ja tunnemalleja. Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan psyykkisissä ja tavoitteellisissa toiminoissa tapahtuvia kehittyviä muutoksia. (Sanders 2013.) Tutkimuksissa on todettu useita nuoren psyykkiseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, kuten perheen sosioekonominen asema, yhteisö, kulttuuri ja terveys. Myös nuoren vanhempien keskinäisellä suhteella on todettu olevan vaikutusta nuoren itsetuntoon ja seurustelusuhteisiin. (Aro ym. 2013, 32–33.)

Kehityksen myötä nuori kaipaa yhä enemmän yksityisyyttä. Myös mielialojen vaihtelu, ailahtelevat ihmissuhteet ja impulsiivinen käytös on nuoruusikää läpikäyvälle tavallista. Etenkin murrosikäinen saattaa eristäytyä omiin oloihinsa, mutta myös kaivata vanhempien tuomaa läheisyyttä ja turvaa. (MLL 2019.) Nuoren kehittymättömyys sanallisissa taidoissa näkyy usein impulsiivisena käytöksenä. Lisäksi mielialan ja itsetunnon ailahtelut voivat vaikeuttaa keskittymistä ja vaikuttaa koulumenestykseen. Tavanomainen kehitys kestää psyykkisen oireilun, eikä koulumenestys kärsi kuin hetkellisesti. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.) Psyykkisen kehityksen myötä nuori kokee olevansa vanhemmistaan erillinen yksilö ja kykeneväinen tekemään itsenäisiä päätöksiä. Omat mieltymykset, asenteet ja mieliteet alkavat muodostua kehityksen myötä. (MLL 2019.)

## 2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt

Mielen terveys ei tarkoita suoraviivaisesti hyvinvoivaa tai ongelmatonta mieltä. Erilaiset tunteet, kuten pettymykset, suru ja ahdistuneisuus ovat osa jokaisen ihmisen elämää ajoittain. Mielenterveyden häiriöksi määritellään tila, jossa henkilön tunteet, mieliala, käytös tai ajatukset ovat haitallisia suhteessa toimintakykyyn tai ihmissuhteisiin. Terve mieli reagoi ongelmiin rakentavasti ja psyykinen oireilu on ohimenevää. Joskus kuitenkin psyykkiset oireet pitkittyvät ja muuttuvat elämää rajoittaviksi. Tällöin voidaan puhua mielenterveyden häiriöstä. Etenkin vakavat mielenterveyden häiriöt voivat lamaannuttaa toimintakyvyn kokonaan. (Huttunen 2017.) Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee mielenterveyden ongelmat suureksi nuorten terveyttä uhkaavaksi tekijäksi (WHO 2021).

THL:n tekemien laajojen väestötutkimuksien tulosten perusteella jopa puolet mielenterveyden häiriöstä syntyy lapsuudessa ja nuoruudessa (THL 2019). Mielen järkkäminen lapsuudessa esimerkiksi traumaattisten kokemusten kautta voi altistaa myöhemmin psyykkisille ja somaattisille ongelmille (Galletly, Van Hooff & McFarlane 2011, 76–77). Syytä huolestua nuoren psyykkisestä terveydestä on, jos aiemmin sosiaalinen nuori eristäytyy muista ja viettää paljon aikaa yksin. Esimerkiksi koulu-oppilaan lisääntyminen, syömättömyys, ylensyönti, univalverytmin sekoittuminen, epähygieenisuus sekä itsetuhoisen käytös voivat viestiä nuoren psyykkisestä pahoinvoinnista. (Terveysylä 2018.) Nuorilla esiintyviä mielenterveyshäiriöitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, masentuneisuus, aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriö ADHD, syömishäiriöt, käytöshäiriöt, sekä psykoosit ja päihdeongelmat. Myös itsetuhoisuutta esiintyy. Toistuvia tai vakavia itsemurha-ajatuksia on n. 10–15 % nuorista, ja noin 3–5 % on yrittänyt itsemurhaa. Lisäksi joka viides nuori on kokeillut viiltelyä tai viiltelee itseään ilman itsetuhotarkoitusta. (THL 2021.) Tilastoissa itsemurha on nuorten toiseksi yleisin kuoliin, ja itsetuhoisuudesta on pahimmillaan tullut pysyviä vaurioita ja vammoja (Ando ym. 2017, 188).

Vuonna 2011 valmistuneessa suomalaisessa väitöskirjatutkimuksessa suomalaisten nuorten psyykkistä kehitystä seurattiin 14-vuotiaasta 24-vuotiaaksi. Kymmenen vuoden seurantajakson jälkeen varhaisaikuisilla oli 24-vuotiaana paljon erilaisia mielenterveysoireita. Oireilu oli yleisempää naisilla kuin miehillä. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä kummallakin sukupuolella oli masennus- ja pakko-neuroottiset oireet. (Kinnunen 2011, 68.) 24-vuotiaana koettuihin mielenterveysoireisiin yhteydessä olevana tekijöinä todettiin olevan ulkoiset tekijät, kuten tupakointi ja psykosomaattiset oireet sekä nuoren sisäiset tekijät, kuten kokemus omasta itsestä ja pystyvyydestä, hallinnan tunne, huolet ja kokemus vanhempisuhteista. Nuoren tyytyväisyydellä itseen ja tulevaisuuteen suuntautumisella todettiin olevan viitteellinen yhteys mielenterveyteen myöhemmällä iällä. Varhainen puuttuminen ja mielenterveyden vahvistaminen ovat keskeisiä elementtejä nuoruusiän mielenterveyden edistämisessä. (Kinnunen 2011, 107–110.)

## 2.3 Psyykkisille häiriöille altistavia tekijöitä

Nykyisen tutkimustiedon mukaan psykiatriset ongelmat voivat olla periytyviä. Noin 60 % masennusta sairastavien vanhempien lasten on arvioitu sairastuvan johonkin mielenterveyden häiriöön ennen 25-vuoden ikää. (Savolainen 2015.) Perimä ja biologiset tekijät vaikuttavat alttiuteen sairastua psyykkisesti. Sairastumista pyritään selittämään stressi-haavoittuvuusmallin avulla: mallin mukaan sairaudelle altis henkilö sairastuu psyykkiseen sairauteen kohdatessaan stressiä, johon hänen omat



psyykkiset säätelykykynsä ja voimavaransa eivät riitä. (Berg & Blommila julkaisuaika tuntematon, 6.) Toisinaan sairastumista edeltävät erinäiset tiedonkäsittelyn ongelmat, kuten oppimisvaikeudet, muistiongelmien ja aloittekyvyttömyys (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b). Myös lapsuudessa koetut traumat, pitkäaikaissairaudet, köyhyys ja koettu yksinäisyys voivat laukaista psyykkisen oireilyn (Mental Health Foundation 2021).

Kuten edellä todettiin, yksinäisyys on uhka mielenterveydelle. Yksinäisyys on jokaisen henkilökohtainen kokemus, joka voidaan kokea negatiivisena ja ahdistavana (Lyyra ym. 2019). Nuoruusiän kokemukset liiasta yksinäisyydestä tai syrjäytymisestä on tutkimuksissa liitetty huonoon itsetuntoon, mielialahäiriöihin ja emotionaalisen säätelyn ongelmiin. Yksinolo vaikuttaa altistavan psyykkiselle sairastumiselle, sillä terveen sosiaalisen kehityksen turvaamiseksi nuori tarvitsee muita ympärilleen. (Bentall ym. 2018, 57.) Keväällä 2018 tehdyssä koululaistutkimuksessa yksinäisyyttä kokeneet 7.–9. luokkalaiset nuoret raportoivat muita useammin erilaisia kiputiloja, univaikeuksia ja ahdistuneisuutta. Lääkkeiden, etenkin kipulääkkeiden käyttö oli tutkimuksen mukaan kolme kertaa yleisempää, kuin muilla varhaisnuorilla. Usein mielenterveysongelmat ja unettomuus kytkeytyivät yksinäisyyteen. (Lyyra ym. 2019.)

### 3 NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT MIELENTERVEYS- JA SOSIAALIPALVELUT

Tutkimuksissa on selvitetty, että nuorten mielenterveyshäiriöiden ehkäisy on sekä mahdollista, että taloudellisesti kannattavaa. Lisäksi nuorten mielenterveyshäiriöiden tehokas ja varhainen hoitaminen ehkäisee mielenterveyshäiriöitä aikuisena. Mitä varhaisemmin tukevat toimet päästään aloittamaan, sitä parempia tuloksia saadaan. Mielenterveyshäiriöitä voidaan ehkäistä tukemalla nuorten mielenterveyttä myös terveydenhuollossa. (Aronen ym. 2016.)

Mielenterveys- ja sosiaalipalvelut linkittyvät vahvasti toisiinsa. Palveluiden yhteistyö auttaa hahmottamaan asiakkaan kokonaisvaltaista avuntarvetta ja vastaamaan tarpeisiin paremmin. Lisäksi Suomen laki velvoittaa mielenterveys- ja sosiaalipalvelut toimimaan yhteistyössä ja täydentämään toistensa palveluita (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 6§; Mielenterveyslaki 2009/1112, 5§). Kunnan sosiaalihuolto esimerkiksi ohjaa mielenterveydellistä tukea tarvitsevia asiakkaita mielenterveyspalveluiden piiriin sekä yhteensovittaa yksilön ja yhteisön psykososiaalisen tuen järkyttävissä tilanteissa (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 25§). Mielenterveyspalveluita tarjoavat kunnat ja erikoissairaanhoido. On selvää, että mielenterveyden tukeminen on kaikkien nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten vastuulla. (STM julkaisuaika tuntematon.)

Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan mielenterveysongelmia ehkäisevää, lievittävää ja hoitavaa työtä (THL 2020b). Palveluihin sisältyy muun muassa ohjaus, psykososiaalinen tuki, kuntoutus, mielenterveydellisten häiriöiden tutkimus ja hoito. Lisäksi mielenterveystyön tavoitteisiin ja osa-alueisiin kuuluvat mielenterveyden vahvistaminen, mielenterveyteen kohdistuvien uhkien vähentäminen, mielenterveyttä edistävä työ, mielenterveyshäiriöihin kohdistuva ehkäisevä ja hoitava työ, sekä mielenterveyspalvelut. (STM julkaisuaika tuntematon.)

Mielenterveyspalveluita ohjaa Suomessa Terveydenhuoltolaki 1326/2010 ja Mielenterveyslaki 1116/1990 (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a). Terveydenhuoltolain tarkoituksena on muun muassa mielenterveyden edistäminen ja ylläpitäminen, eri väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen, sekä eri toimijoiden yhteistyön parantaminen (Terveydenhuoltolaki 2010/1326, 2§). Mielenterveyslain tarkoituksena on täydentää terveydenhuoltoa koskevia säädöksiä mielenterveystyötä koskevilla säännöksillä (STM 2016, 4).

Nuorten mielenterveyshäiriöitä hoidetaan nuoren perheeseen ja nuoreen itseensä kohdistuvilla psykososiaalisilla hoitomuodoilla, mutta joissain tilanteissa ja häiriöissä voidaan tarvita lääkehoitoa (THL 2020a). Nuoren mielenterveyttä hoitaessa huomio tulisi kiinnittää nuoren omiin voimavaroihin ja niiden vahvistamiseen. Lisäksi nuorta tulee kannustaa päihitteettömyyteen, mutta jotta saavutetaan paras höyty, on ensisijainen näkökulma pidettävä nuoren sisäisissä tekijöissä, kuten häpeässä, syyllisyydessä tai huolissa. (Kinnunen 2011, 111.)

## 4 BULLET JOURNAL -METODI JA SEN HYÖDYT MIELENTERVEYDELLE

Bullet Journal -metodin avulla voi järjestellä ja listata elämän eri osa-alueita. Metodien idean voi tiivistää kolmeen lauseeseen: jäsennä menneisyytesi, järjestä nykyisyytesi ja suunnittele tulevaisuutesi (Carroll 2018, 3). Bullet Journal -metodi yhdistää kalenterin, muistiinpanot ja tehtävälistat, joilla voidaan seurata omaa arkea (Kalenterimania 2018). Usein Bullet Journalin tekeminen aloitetaan tyhjään vihkoon ja sen sisältö luodaan itse käsin piirtämällä tai tulostamalla tietokoneelta valmiita pohjia niitä tarjoavilta verkkosivuilta. Suosituin tapa on pitää Bullet Journalia sekä kalenterina, että elämäntapaseurannan välineenä. Bullet Journal -metodi on saavuttanut erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten suosion. (Bullet Journal julkaisuaika tuntematon.)

Bullet Journal on Ryder Carollin luoma metodi, joka on julkaistu vuonna 2013. Carroll on muun muassa New York Times -lehdelle työskennellyt digitaalinen suunnittelija, jolla todettiin oppimisvaikeuksia ja keskittymishäiriö (ADD) teini-ikäisenä. (Carroll 2018, 14.) Carroll halusi kehittää tuottavuuttaan ja keskittymiskykyään, joten hän alkoi kirjata asioita ylös erilaisiin muistivihkoihin, leikekirjoihin, sekä kollaaseihin. Carroll alkoi kirjoittaa ajatuksiaan pätkittäin ylös pitkin päivää ja huomasi tavan rauhoittavan häntä sekä helpottavan ahdistuneisuutta. Myöhemmin työurallaan Carroll kokosi edelleen käyttämänsä muistiinpanot, leikekirjat ja kollaasit yhteen. Näin syntyi Bullet Journal -metodi. Vuonna 2013, huomattuaan työkavereidensaakin käyttävän erilaisia muistivihkoja Carroll perusti Bullet Journal nettisivut, jonne hän loi lyhyen opetusvideon metodistaan. Näin metodi levisi yleisön keskuuteen. (Russell 2019.)

### 4.1 Bullet Journal mielenterveystyön välineenä

Mielenterveystyössä Bullet Journalia voidaan pitää psykoedukaatiivisena välineenä. Psykoedukaatiolla tarkoitetaan koulutuksellista terapiaa, joka on alun perin kehitetty psykoosien hoitoon. Nykyisin psykoedukaatiota sovelletaan myös muiden psyykkisten sairauksien hoidossa. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon d.) Psykoedukaation tarkoituksena on, että psyykkisesti sairastunut henkilö saa tietoa sairaudestaan ja keinoja sairauden kanssa arjessa selviämiseen (Kieseppä & Oksanen 2013, 2133).

Korkeilan mukaan (2017, 210) psyykkistä hyvinvointia voidaan edistää erilaisin keinoin omalla toiminnalla, kuten arvioinnilla ja tulkinnalla, sekä erilaisilla motivaatiotekijöillä. Bullet Journalin avulla nuorella on mahdollisuus arvioida ja analysoida omaa toimintaansa. Tiedetään, että käyttäytymisen omaseuranta on motivoivaa ja vaikuttavaa elämäntapamuutoksia tehdessä, etenkin kun ne kirjataan itse ylös, eivätkä ne tallennu automaattisesti esimerkiksi puhelimeen (Absetz & Hankonen 2017, 1017–1018).

Bullet Journal -metodin käytöstä mielenterveystyössä ei juurikaan löydy kliinisiä tutkimuksia. Bullet Journalin hyötyjä voidaan heijastaa esimerkiksi luovaan kirjoittamiseen ja mindfulness-harjoitteisiin, joiden vaikutusta mielenterveyteen on tutkittu. Mindfulness on tietoista läsnäoloa nykyhetkessä ja siihen keskittymistä. Mindfulness-harjoitteilla on todettu olevan myönteisiä ja oireita lievittäviä vaikutuksia muun muassa aikuisten masennukseen ja ahdistukseen. Lapsilla ja nuorilla mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia ei ole vielä tutkittu niin paljon, että sen tehosta heidän ikäryhmässään olisi yhtä vankkaa näyttöä kuin aikuisilla. Menetelmä kuitenkin vaikuttaisi toimivan iästä riippumatta.

(Raevuori 2016, 1893–1894.) Mindfulness-harjoitteita muistuttavista metodeista esimerkiksi taideterapia on toimiva keino ahdistuksen ja masennuksen lievittämiseen (Bettencourt & Newland 2020). Itse asiassa Suomessakin Kela maksaa korvausta kuvataidepsykoterapiasta (Kela 2019).

#### 4.2 Kirjoittamisen edut mielenterveydelle

Michiganin, Pohjois-Carolinan ja Washingtonin yliopiston tutkijoiden tekemän tutkimuksen tulosten mukaan tunteista kirjoittaminen vähentää niiden aiheuttamaa stressiä huomattavasti. Tutkittavien harrastettua kirjoittamista 20 minuuttia päivässä tutkijat totesivat tutkittavien masentuneisuuden vähentyvän merkittävästi. Lisäksi kirjoittaminen on aika- ja kustannustehokasta sekä helposti saatavilla oleva ahdistuksen purkukeino. (Askren ym. 2013, 1150–1151.)

Kirjoittaminen tapahtuu nykyään yhä enemmän tietokoneilla ja älylaitteilla. On ajateltu, ettei katoavalla käsin kirjoittamisen kulttuurilla ole juurikaan merkitystä, mutta tutkimukset ja näyttö osoittavat toisin. Käsin kirjoittamisen hyödyt näyttävät olevan laajat. (Toivanen 2014.) Lapset oppivat lukemaan nopeammin opeteltuaan ensin kirjoittamaan käsin, he ovat luovempia ja muistavat helpommin opitut asiat (Konnikova 2014). Käsin kirjoittamalla oppiminen tehostuu ikään katsomatta, sillä käsin kirjoitus aktivoi molempia aivopuoliskoja. Etenkin kaunokirjoitus vaatii ja kehittää motorisia taitoja sekä keskittymiskykyä. Käsin kirjoittaminen vaatii älylaitteella kirjoittamiseen verrattuna enemmän keskittymistä, joka tehostaa oppimista entisestään. (Castelluccio 2018, 55–56.)

Kirjoittaminen ja piirtäminen ovat tehokkaita keinoja ahdistuneisuuden lievittämiseen (Salmi 2017). Ajatusten ja tehtävien kirjaaminen Bullet Journaliin voi auttaa jäsentämään ajatuksia ja käsittelemään ahdistuneisuutta. Kirjoittaminen voi auttaa jäsentelemään elettyä elämää ja orientoitumaan tulevaisuuteen. Lisäksi kirjoittamalla voi tyhjentää omia ajatuksia ja etsiä inspiraatiota. Kirjoittaminen voi olla keino vuorovaikuttaa ja sen avulla voi tarkastella sekä rakentaa omaa identiteettiä, tuoda esiin omia näkökulmia ja vahvistaa osallisuuden ja pystyvyyden tunteita. (Karjalainen 2019, 102.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TILAAJA

Kehittämistyönä tehtävä opinnäytetyömme on osa Nuoret PySTyY -hanketta. Kehittämistyömme tarkoituksena on tuottaa Bullet Journal -vihko Nuoret PySTyY -hankkeen nuorille ja työntekijöille. Työn tavoitteena on nuorten mielenterveyden edistäminen Bullet Journal -vihkon avulla siten, että vihko tukee nuorta arjen toiminnoissa, lisää nuorten yleistä terveystietämystä ja kannustaa nuoria huolehtimaan itsestään. Usealla Nuoret Pystyy -hankkeen nuorista on säännöllisiä tapaamisia ohjaajan kanssa, ja nuoren halutessa vihkoa voidaan käydä säännöllisesti ohjaajan kanssa läpi.

Nuoret PySTyY (PsykoSosiaalinen tuki, Työllisyys ja Yhteistyö) -hanke on Siilinjärvellä ja Lapinlahdella toteuttava yhteishanke, jota alettiin kehittää, kun huoli Pohjois-Savon nuorten nuorisotyöttömyydestä sekä nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmien lisääntymisestä kasvoi. Hanke on käynnissä 1.10.2019–31.12.2021 ja sitä toteuttavat Siilinjärven ja Lapinlahden kunnat sekä Helsingin Diaconisalaitoksen Vamos-palvelut. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. (Nuoret PySTyY -hanke julkaisuaika tuntematon.)

Hankkeen varsinaisena kohderyhmänä ovat 15–29-vuotiaat, erityisen tuen tarpeessa olevat nuoret, jotka ovat joko työelämän ja koulutuksen ulkopuolella tai ovat kohonneessa riskissä jäädä niiden ulkopuolelle. Tärkeän kohderyhmän muodostavat nuoret, joilla on kohonnut riski syrjäytymiselle, nuoret, joilla on psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia sekä haasteita elämänhallinnassa sekä nuoret, jotka eivät ole kykeneväisiä kuntouttavaan työtoimintaan. Nuoria ohjautuu hankkeen toimintaan mukaan esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden palveluista, etsivästä nuorisotyöstä, työllisyyspalveluista, sekä oppilaitoksista. (Ruhanen 2021.)

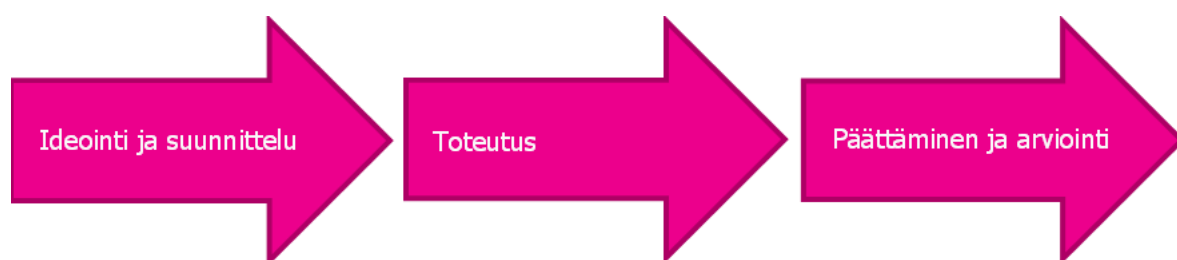
Nuoret PySTyY -hankkeen tarkoituksena on tavoittaa erityisesti nuoret, jotka ovat jumiutuneet kotiinsa eivätkä ole tarjolla olevien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piirissä, vaikka voisivat niistä hyötyä. Tavoitteena on parantaa nuorten elämäntilannetta vahvistamalla osallisuutta, kokonaisvaltaista elämänhallintaa, arjen toimintakykyä sekä psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi hankkeen tavoitteena on tiivistää nuorten kanssa toimivien tahojen välistä yhteistyötä, sekä luoda Lapinlahden ja Siilinjärven kuntiin kohderyhmän nuorille suunnattu monitoimijakoinen palvelukokonaisuus. (Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon.)

Hankkeen toiminta on jaettu yksilö- ja ryhmävalmennukseen. Valmennus on nuorelle ilmaista ja vapaaehtoista. Jokainen nuori saa valmentajan, jonka kanssa nuori kartoittaa elämäntilannettaan, voimavaroja ja haasteita. Näiden perusteella mietitään valmennukselle tavoitteet, joita kohti nuorta tuetaan. Tarvittaessa hanke toteuttaa myös kotiin vietävää yksilövalmennusta. Valmennus tapahtuu nuorten tarpeiden mukaisesti, noin kerran viikossa. Valmennus sisältää nuoren tarpeiden mukaan esimerkiksi päivän sisältöjen suunnittelemista, kaupassa asioimista ja bussilla kulkemisen harjoittelua, sekä nuorelle sopivien palveluiden etsimistä ja ajan varaamista niihin. Ryhmävalmennuksessa on suljettuja, 6–8 henkilön ryhmiä, jotka koostuvat yksilövalmennuksessa käyvistä nuorista. Ryhmävalmennuksessa nuoret saavat harjoitusta sosiaalisista tilanteista sekä voivat saada toisiltaan vertaistukea. Valmennuksen teemoja ovat esimerkiksi arjen sujuvuus, sosiaalinen vahvistuminen sekä mielen hyvinvointi. (Nuoret PySTyY -hanke julkaisuaika tuntematon.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

Kehittämistyö on projekti, jolla luodaan esimerkiksi työvälineitä ja toimivia toimintatapoja organisaation käyttöön. Kehittämistyöllä on yleensä jokin kohderyhmä tai hyödynsaaja. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2015, 11.) Kehittämistyössä toimijat vievät projektia eteenpäin kehittämistoiminnan ideoinnin pohjalta sitoutuen yhteisiin sääntöihin ja sopimukseen (Salonen 2013, 7). Kehittämistyössä on olennaista tuntee ja osata käyttää erilaisia menetelmiä, hallita keskeisimmät käsitteet sekä tuntee aiheeseen liittyvä tieto. Kehittämistyö voidaan jakaa eri vaiheisiin eri tavoilla. Salonen (2013, 16–19) jakaa kehittämistyön konstruktiivisessa mallissaan seitsemään vaiheeseen, joita ovat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe sekä lopulta valmis tuotos. Moilanen ym. (2015, 24) taas jakavat kehittämistyön prosessin kuuteen vaiheeseen, joita ovat kehittämiskohteen tunnistaminen, kehittämiskohteen perehtyminen, kehittämistehtävän määrittäminen ja rajaaminen, tiedon etsintä ja menetelmien suunnittelu, toteuttaminen sekä kehittämisprosessin ja tulosten arviointi.

Kehittämistyöhön tulee valita jokin lähestymistapa, jolla työtä suunnitellaan. Erilaiset haastattelut ja havainnoinnit ovat hyviä lähestymistapoja tilaajan mieltymysten ja nykytilanteen selvittämiseen. (Moilanen ym. 2015, 51.) Prosessin eri vaiheissa olisi hyvä havainnoida, arvioida ja reflektoida toteutustapaa. Prosessissa vuorottelee suunnittelu, toiminta ja arviointi. (Moilanen ym. 2015, 60–61.) Tässä työssä käytimme kolmea vaihetta: ideointi ja suunnittelu, toteutus, sekä arviointi ja kehittämistyön päättäminen (kuva 1).



KUVA 1. Kuvio kehittämistyön etenemisestä

Päädyimme käyttämään kolmea vaihetta, jotta kehittämistyön etenemisprosessi pysyy selkeänä. Ensimmäiseen vaiheeseen sisällytimme ideoinnin ja suunnittelun, joka sisältää työsuunnitelman ja hankesopimusten kirjoittamisen sekä Bullet Journal -vihkon sisällön suunnittelun. Bullet Journal -vihkon ulkoasu muotoutui yhtä aikaa vihkon sisältöä suunniteltaessa. Suunnitteluvaiheessa osallistuimme opinnäytetyöpajoihin, jotta osaamme edetä työssämme ohjeistusten mukaisesti.

Toteutusvaiheessa aloimme työskennellä Bullet Journal -vihkon parissa suunnitelmiamme pohjalta ja loimme Bullet Journal -vihkon sivut. Toteutusvaiheessa kokosimme sivut yhteen aihealueittain Työterveyslaitoksen Kykyviisarin teemojen mukaisesti ja tulostimme koeversioita vihkosta. Seuraavaksi lähetimme valmiin vihkon sähköisesti tilaajallemme, jonka vastuulla oli vihkon painattaminen. Painatuksen jälkeen vihko pääsi käyttöön Nuoret Pystyy -hankkeen nuorelle. Viimeisessä, eli päättämisen- ja arviointivaiheessa kirjoitimme opinnäytetyöraportin, johon olimme etsineet teorian tietoa ja keränneet palautetta Bullet Journal -vihkosta. Osallistuimme opinnäytetyöpajoihin ja äidinkielenopetukseen myös viimeistelyvaiheessa, jotta huomioimme työn epäkohdat ja pystymme korjaamaan ne. Englanninkielinen tiivistelmä lähetettiin englannin kielen opettajalle arvioitavaksi ja korjattiin opettajalta

saatujen ohjeiden mukaisesti. Lisäksi kävimme läpi opinnäytetyön arviointikriteerit ja pohdimme, vastaako työemme laadukkaasti opinnäytetyön kriteerejä. Viimeistelyvaiheessa luimme tekstiä usean kerran läpi kielio pillisten virheiden varalta. Virheiden tunnistamisen apuna käytettiin muun muassa Kotimaisten kielten keskuksen julkaiseman Kielikello-lehden ohjeistuksia.

## 6.1 Ideointi ja suunnittelu

Sovimme Teams-tapaamisen Nuoret PySTyY -hankkeen työntekijöiden kanssa, ja he ehdottivat opinnäytetyön aiheeksi Bullet Journal -vihkoa nuorten arjen tukemiseen. Ideana oli luoda valmis Bullet Journal -vihko, josta nuori saa viitteitä asioihin joihin arjessa kannattaa kiinnittää huomiota. Nuoret PySTyY -hankkeen työntekijät ehdottivat meitä ottamaan vihkon eri osa-alueet Työterveyslaitoksen Kykyviisarista, joka arvioi henkilön toimintakykyä, ja jota hankkeen työntekijät käyttävät työkaluna työskennellessään nuorten parissa. Vihkossa käsiteltäviksi osa-alueiksi tuli Kykyviisarin mukaan psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, arjesta selviytyminen, sosiaalisuus, taloudenhallinta ja päihteet (Kykyviisari julkaisuaika tuntematon). Tutkimuksen mukaan Kykyviisaria voidaan käyttää työikäisten toimintakyvyn arviointiin (Heikkilä, Jauhiainen, Joensuu & Savinainen 2020).

Kehittämistyö alkaa perehtymällä tutkittavaan ilmiöön ja ilmiöstä aiemmin kirjoitettuun materiaaliin. Työn kirjoittaja kerää kirjallisuudesta ja verkkolähteistä raportteja, tutkimuksia ja artikkeleja (Kananen 2012, 47.) Perehdyimme verkkolähteiden ja kirjallisuuden kautta Bullet Journaliin ja siitä tehtyihin artikkeleihin. Aiheen valinta tuli perustella hyvin, jotta pääsimme etenemään seuraavaan vaiheeseen eli suunnitelmavaiheeseen. Hyvä työsuunnitelma on tärkeä osa onnistunutta kehittämistyötä. (Moilanen ym. 2015, 51.)

Rajasimme kehittämiskohteen tarkasti koskemaan ainoastaan Nuoret PySTyY -hankkeen nuoria. Kohderyhmänä olivat erityisen tuen tarpeessa olevat nuoret, joilla saattoi olla myös kognitiivisia haasteita. Suunnittelimme tekevämme Bullet Journal -vihkosta mahdollisimman selkeän ja helposti ymmärrettävän. Kohteen rajaamisen lisäksi kartoitimme aikataulumme ja -resurssijamme ja suunnittelimme niiden pohjalta kehittämistyön toteutusaikataulun (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön työstämisen aikataulu

<b>JOULUKUU 2020</b>	<p>-Tähän mennessä: päätetty Bullet Journalin sisältö, aloitettu työsuunnitelman kirjoittaminen, otettu yhteys ohjaavaan opettajaan ja pidetty palaveri tilaajan kanssa</p> <p>-Työsuunnitelman kirjoittaminen</p>
<b>TAMMIKUU- HELMIKUU 2021</b>	<p>-8.1.2021 Etäpalaveri tilaajan kanssa</p> <p>-Työstetään työsuunnitelmaa</p> <p>-Työstetään Bullet Journal -vihkon sisältöä yhdessä mietittyjen ideoiden pohjalta</p>

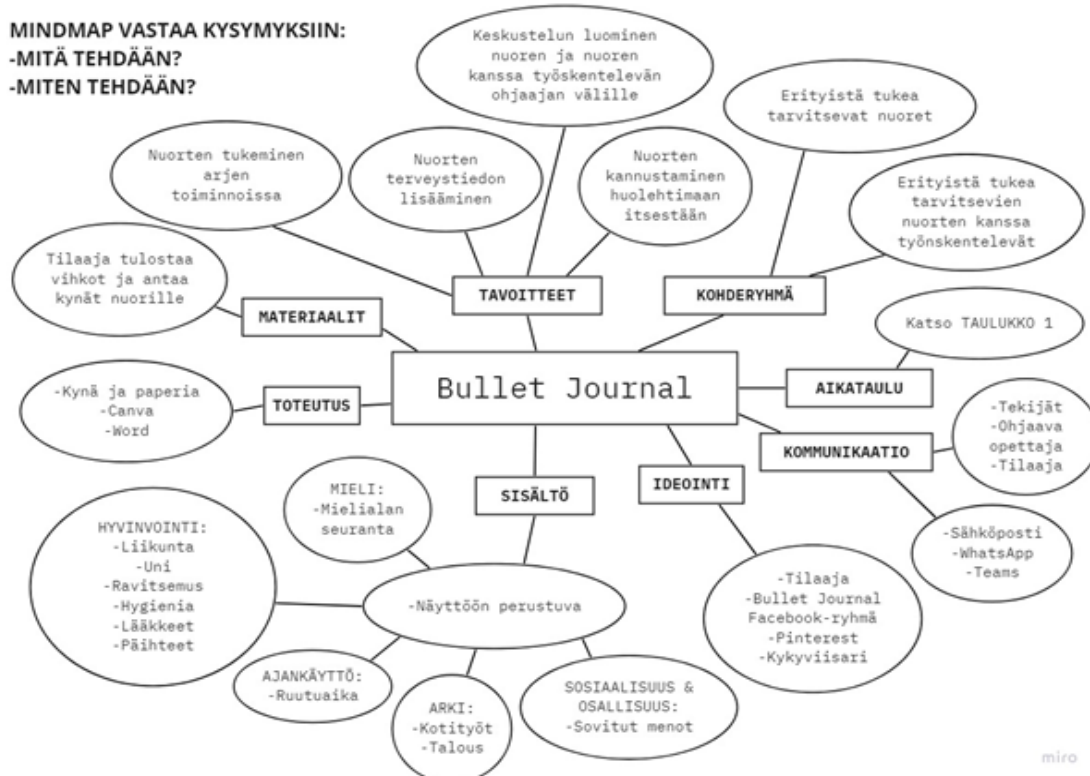
<b>MAALISKUU 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Täytetään ja allekirjoitetaan ohjaus- ja hankkeistamissopimus</li> <li>-Viimeistellään työsuunnitelma</li> <li>-Tutkimuslupahakemuksen tekeminen ja lähettäminen tilaajalle</li> <li>-Bullet Journal tarkistettavaksi opettajalle ja tilaajalle</li> <li>-Kirjallisen osuuden työstäminen: lähteiden ja tutkimusten etsintä</li> </ul>
<b>HUHTIKUU- TOUKOKUU 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kirjallinen osuuden työstäminen: teorian kirjoittaminen: työsuunnitelma valmis ja palautettu</li> <li>-Bullet Journal -vihkon viimeistely ja lopullisen version lähettäminen opettajalle ja tilaajalle</li> </ul>
<b>KESÄKUU- MARRASKUU 2021</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Käyttökokemusten analysointi</li> <li>-Kirjallisen osuuden työstäminen: loppuraportti ja pohdinta</li> <li>-Mahdolliset muutokset Bullet Journal -vihkoon</li> <li>-Hyvinvointikonferenssi ja kypsyysnäyte</li> </ul>

Suunnitteluvaiheessa pohdimme, miten hankimme ja analysoimme tietoa. Pohdimme aineiston laajuutta ja rajaamista eri ikäluokkiin, joista päädyimme nuoriin. Suunnitelman tarkoitus on jäsentää, mitä ollaan tekemässä ja siihen tulisi sitoutua (Airaksinen & Vilkkä 2003, 26–27). Suunnitelma aloitettiin kartoittamalla lähtötilannetta: selvitettiin, onko vastaavanlaisia ideoita jo luotu ja miten ne on toteutettu. Alkukartoituksella vältettiin toistoa ja vanhan kopioimista. Alkukartoituksen jälkeen pohdittiin, millä keinoin asetetut tavoitteet ovat saavutettavissa. Pohdimme myös, toteutetaanko kehittämistyön suunnittelu itse vai ulkoistetaanko se. Päädyimme suunnittelemaan Bullet Journal -vihkon itse tietokoneella. Vaihtoehtoinen toteutustapa olisi ollut pyytää apua suunnitteluun esimerkiksi graafisen suunnittelun opiskelijoilta, mutta se olisi vaikeuttanut ajanhallintaa.

Etsimme tietoa nuorten terveydestä ja eri keinoista edistää nuorten kokonaisvaltaista terveyttä sekä Bullet Journalista käyttäen muun muassa hakusanoja Bullet Journal, adolescent, social isolation, mental health, mindfulness, nuoret ja mielenterveys. Tietokantoina käytimme usein PubMedia ja Cinahlia, sekä etsimme tietoa myös kirjallisuudesta, e-materiaaleista ja avoimista verkkolähteistä. Seuraavaksi teimme työsuunnitelman, joka antoi pohjan opinnäytetyöraportille.

Jotta pystyimme aloittamaan vihkon suunnittelun ja toteutuksen, kartoitimme kehittämistyön tilaajan toiveet ja odotukset vihkoa kohtaan. Tilaaja antoi meille vapaat kädet toteutukseen, muutamaa toivesivua lukuun ottamatta. Tilaajan toiveita olivat esimerkiksi vihkosta löytyvä rahareikätaulukko ja mielenkiinnon kohteiden kartoitus. Etsimme inspiraatiota Pinterest-yhteisöpalvelusta ja Bullet Journal Suomi -Facebook-ryhmästä. Ideoimme vihkon sisällön itse pysyen tilaajan kanssa sovittujen aihealuiden sisällä. Vihkon suunnitelman valmistuttua päivitimme aikataulua sekä arvioimme vihkon vaatimia resursseja. Teimme mindmapin selventämään kehittämistyön toteutusta (kuva 2).





KUVA 2. Mindmap Bullet Journalin toteutuksesta

## 6.2 Bullet Journal -vihkon toteutus

Bullet Journal -vihko on laaja ja osioita on useita (liite 1). Esitämme tässä raportin osiossa esimerkkejä vihkon sisällöstä. Bullet Journal -vihkon sisällön luomiseen käytettiin Canva-suunnittelunettisivustoa ja Microsoft Wordia. Canvalla luotiin vihkon sivut, jotka sommiteltiin Wordilla vihkoksi. Bullet Journal -vihkon sivut järjestettiin aihealueittain, jotka ovat psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, arjesta selviytyminen, sosiaalisuus, taloudenhallinta ja päihteet, jotta vihko olisi selkeä. Vihkon alkuun kirjoitimme käyttäjälle tietoa Bullet Journalista sekä vinkkejä sen käyttämiseen.

Osa-alueeseen päihteet kuuluu muun muassa sivu ”Motivaatiota muutokseen”, jossa tarkoituksena on pohtia jotain omaa tapaa, rutiinia tai asiaa, jota haluaisi vähentää tai lopettaa, mutta jonka kokee haastavaksi (kuva 3). Esimerkkinä sivulla käytimme tupakointia. Erilaiset mielialahäiriöt liittyvät nuorten tupakoinnin aloittamiseen, ja tupakoinnin riskiä voivat lisätä esimerkiksi ongelmat koulussa (Ollila 2018b). Kyselytutkimuksissa yli puolet tupakkaa poltavista nuorista olivat yrittäneet lopettaa, joista yli puolet olivat yrittäneet lopettaa useammin kuin kerran (Ollila 2018a). 14–20-vuotiaiden päivittäinen tupakointi onkin vähentynyt vuosista 2008–2009 vuoteen 2019 (Tupakkatilasto 2018).

## MOTIVAATIOTA MUUTOKSEEN

ONKO SINULLA JOKIN RUTIINI, TAPA TAI ASIA, JONKA TEKEMISTÄ HALUAISIT VÄHENTÄÄ TAI LOPETTAA, MUTTA KOET SEN HAASTAVAKSI? ESIMERKIKSI TUPAKOINTI VOI OLLA TÄLLAINEN ASIA. SITÄ KÄYTETÄÄN ESIMERKKINÄ TÄMÄN SIVUN KYSYMYKSISSÄ, MUTTA KYSYMYKSIÄ VOI SOVELTAA MYÖS MUIHIN ASIOIHIN.

POHDI ENSIN TUPAKOINTIIN LIITTYVIÄ TAPOJA:  
MILLOIN, MISSÄ JA MILLAISISSA TILANTEISSA TUPAKOIT?



MIHIN AIKAAN PÄIVÄSTÄ TUPAKOIT?



TUPAKOITKO YKSIN VAI MUIDEN SEURASSA?

TEETKÖ SAMALLA JOTAIN KUN TUPAKOIT?



POHDI MIKSI TUPAKOIT?

MITÄ TAPAHTUU, JOS VÄHENNÄT TAI LOPETAT?

MITÄ HYÖTYÄ TUPAKOINNIN VÄHENTÄMISESTÄ TAI LOPETTAMISESTA ON?

MITÄ MUUTA VOISIT TEHDÄ TUPAKOINNIN SIJAAAN?

KUVA 3. Bullet Journalin sivu "Motivaatiota muutokseen" (Kiviniemi 2021c)

Taloudenhallinta osa-alueeseen teimme tilaajan pyynnöstä aukeaman "Rahareikätaulukko", jossa taulukkoon on listattu eri tuotteita hintoineen, sekä kuinka paljon tietty määrä tuotetta maksaa viikossa, kuukaudessa ja vuodessa (kuva 4). Rahareikätaulukon tarkoituksena on herätellä nuoria pohtimaan rahankäyttöä. Syrjäytyneillä tai syrjäytymisriskissä olevilla nuorilla on usein ongelmia talouden hallinnassa. Monipuolisten maksutapojen, luottojen ja digitaalisten palveluiden määrän kasvu houkuttaa raha-asioiden hoidosta kokemattomia nuoria kuluttamaan impulsiivisesti. (Hämäläinen 2019.) Bullet Journal -vihkon taloudenhallinnan osa-alueeseen kuuluu myös muita sivuja.

# RAHAREIKÄTAULUKKO

TÄSSÄ TAULUKOSSA ON ESIMERKKEJÄ RAHAREI'ISTÄ. JATKA ALLE OMIA RAHAREIKIÄSI JA POHDI MENOJESI TARPEELLISUUTTA. TAULUKON AVULLA VOIT TUUKKIA RAHAREIKIÄSI JA TEHDÄ RAHANKÄYTTÖSTÄSI SUUNNITELMALLISEMPAA.



TUOTE	€/KPL	MÄÄRÄ
LIMSAPULLO 1,5L	3€	3 PULLOA/VIIKKO
SUKLAALEVY	2,5€	2 LEVYÄ/VIIKKO
TUPAKKA-ASKI	7,6€	2 ASKIA/VIIKKO
MIKRÖPITSA	1€	7 PITSAA/VIIKKO
OLUTTÖLKKI	1,2€	7 TÖLKKIÄ/VIIKKO
NETFLIX	8€	KUUKAUSIMAKSU
YHTEENSÄ:		

€/VIIKKO	€/KUUKAUSI	€/VUOSI
9€	36€	432€
5€	20€	240€
22,8€	91,2€	1094,4€
7€	28€	365€
8,4€	33,6€	403,2€
	8€	96€
52,2€	216,8€	2601,6€

KUVA 4. Bullet Journalin aukeama "Rahareikätaulukko" (Kiviniemi 2021a)

Teimme Bullet Journal -vihkoon sivun "Sovitut tapaamiset", jolle nuori täyttää taulukkoon tapaamisen päivämäärän, kellonajan, paikan, sisällön ja mahdollisesti muistettavan asian (kuva 5). Sivun yksi sosiaalisuuden osa-alueen sivuista. Varis (2019, 7) selvitti sosionomitutkintonsa (YAMK) opinnäytetyössään työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevien nuorten näkemyksiä sosiaalisesta toimintakyvystä ja sen vahvistamisen keinoista. Nuorten mielestä toimivat ihmissuhteet olivat suurin vahvuus pohdittaessa tyytyväisyyttä omaan elämään. Vaikka nuorella on ystäviä, heitä ei välttämättä tavata usein. Sosiaalinen media on nuorten tyypillinen tapa pitää yhteyttä ja ystäviä löytyy virtuaalisista yhteisöistä internetissä ja peliympäristöissä. Ihmisten tapaaminen kasvokkain koettiin kuitenkin tärkeäksi, eikä kasvokkain tapaamista voitu korvata sosiaalisen median tai virtuaalisten viestimien kautta tapahtuvalla kohtaamisella. Mikäli ainoat sosiaaliset kontaktit tapahtuivat virtuaalisesti, nuoret kokivat olevansa sosiaalisen elämän ulkopuolella. (Varis 2019, 57–58.) Yksinäisyys ja toimettomuus voivat lisätä psyykkisten sairauksien oireilua. Pitkien toimettomien jaksojen jälkeen nuorista oli haastavaa saada kiinni arjen rutiineista ja palata sosiaaliseen elämään. (Varis 2019, 60.) Halusimme tukea nuoren sosiaalisuutta ja ihmisten kanssa sovittuja tapaamisia, jotta nuorella olisi kasvokkaisia kohtaamisia ihmisten kanssa.



## MITÄ TEHDÄ KUN TUNTUU PAHALTA?

KOKEILE JA MERKITSE SINULLA TOIMIVAT KEINOT + KEKSI ITSE LISÄÄ!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> JUO LÄMMINTÄ TEETÄ                   | <input type="radio"/> MENE KÄVELYLLE TAI<br>JUOKSEMAAN   |
| <input type="radio"/> KIRJOITA AJATUKSET YLÖS              | <input type="radio"/> JUO VETTÄ                          |
| <input type="radio"/> LEPÄÄ TAI NUKU PÄIVÄUNET             | <input type="radio"/> SYÖ JOTAIN HYVÄÄ                   |
| <input type="radio"/> LUE KIRJAA TAI LEHTEÄ                | <input type="radio"/> VENYTTELE                          |
| <input type="radio"/> HOIDA KASVEJA                        | <input type="radio"/> HYMYILE JA NAURA                   |
| <input type="radio"/> YRITÄ OPPIA JOTAIN UUTTA             | <input type="radio"/> MENE ULOS TARKKAILEMAAN<br>LUONTOA |
| <input type="radio"/> PIIRRÄ TAI MAALAA                    | <input type="radio"/> ITKE                               |
| <input type="radio"/> KUUNTELE MUSIIKKIA TAI<br>ÄÄNIKIRJAA | <input type="radio"/> TEE PALAPELIÄ                      |
| <input type="radio"/> OTA SUIHKU TAI KYLPY                 | <input type="radio"/> TANSSI TAI LAULA                   |
| <input type="radio"/> SIIVOA TAI JÄRJESTELE                | <input type="radio"/> SYÖ JOTAIN TERVEELLISTÄ            |
| <input type="radio"/> NUKU KUNNON YÖUNET                   | <input type="radio"/> TEE KÄSITÖITÄ                      |
| <input type="radio"/> KATSO LEMPI TV-SARJAASI              | <input type="radio"/> PYYDÄ APUA                         |
| <input type="radio"/> HALAA IHMISTÄ TAI<br>LEMMIKKIÄ       | <input type="radio"/> PUHU LUOTETTAVALLE<br>HENKILÖLLE   |
| <input type="radio"/> POTKI TAI HEITTELE PALLOA            | <input type="radio"/> LEIVO TAI TEE RUOKAA               |
| <input type="radio"/> TEE HENGITYSHARJOITUS                | <input type="radio"/> OTA TAI KATSO VALOKUVIA            |
| <input type="radio"/> SOITA TÄRKEÄLLE IHMISELLE            | <input type="radio"/> TÄYTÄ SUDOKUA TAI RISTIKKOA        |
| <input type="radio"/> PUHALLA SAIPPUAKUPLIA                | <input type="radio"/> PURISTELE STESSIPALLOA             |

KUVA 6. Bullet Journal -vihkon sivu "Mitä tehdä kun tuntuu pahalta?" (Kiviniemi 2021b)

Useisiin mielenterveyshäiriöihin liittyy ahdistuneisuutta, jonka hoidossa elintavoilla kuten unella ja liikunnalla on valtava merkitys (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus 2019). Siksi Bullet Journal -vihkon fyysisen hyvinvoinnin osa-alueeseen liittyen tehtiin sivuja esimerkiksi unesta ja nukkumisesta (kuva 7). Nuorten suositellaan nukkuvan 7–10 tuntia yössä, mutta alle 8 tuntia yössä nukkuvien nuorten määrä on noussut 2010-luvulla. Huonosti nukkumisen haittoja ovat mm. keskittymis- ja muistivaikeudet, väsymys, ärtymys ja tarkkaavuuden heikentyminen. Pitkittyessään unettomuus voi aiheuttaa myös ylipainoa sekä sykkeen ja verenpaineen kohoamista. (Partonen 2019.) Lisäksi pitkäaikainen unettomuus lisää riskiä masennukseen (Rintahaka 2021).

VÄRITÄ SOPIVAT VAIHTOEHDOT  
TÄYDENNÄ OMAT HAVAINNOT TYHJILLE RIVEILLE  
**KUN NUKUN RIITTÄVÄSTI...**

...OLEN VIRKEÄ  
...JAKSAN PAREMMIN  
...OLEN PAREMMALLA TUULELLA  
...STRESSAAN VÄHEMMÄN ...MUISTAN PAREMMIN  
...VASTUSTUSKYKYNI ON PAREMPI ...OPIN HELPOMMIN  
...OLEN MOTIVOITUNEEMPI ...HAVAINNOKKYKYNI ON PAREMPI  
...JAKSAN PITÄÄ HUOLTA ITSESTÄNI

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**KUN NUKUN LIIAN VÄHÄN...**

...OLEN VÄSYNYT .....  
...SUUTUTTAA .....  
...EN JAKSA LIIKKUA .....  
...KESKITTYMISKYKYNI ON HUONO .....  
...MUISTINI PÄTKII .....  
...HERKUTTELEN ENEMMÄN... .....  
...KOE AHDISTUNEISUUTTA .....  
...MIELENI ON MATALAMPI KUIN YLENSÄ  
...AINEENVAIHDUNTANI HIDASTUU

KUVA 7. Bullet Journalin sivu "Kun nukun riittävästi – kun nukun liian vähän" (Sinervuo 2021a)

Arjesta selviytymisen osa-alueeseen liittyen teimme Bullet Journal -vihkoon muun muassa siivoussivun, jonne nuori miettii ohjaajansa kanssa sopivia päivittäisiä, viikoittaisia, kuukausittaisia sekä tarvittaessa ja kerran vuodessa tehtäviä siivoustehtäviä (kuva 8). Sivulle lisättiin linkki siivousvinkkejä sisältävälle nettisivulle hyödyntämällä QR-koodia. Käytimme QR-koodeja myös muilla Bullet Journal -vihkon sivuilla linkkeinä mielenterveyttä edistäville ja terveystietoisuutta sisältäville nettisivuille.



KUVA 8. Bullet Journal -vihkon sivu "Siivous" (Sinervuo 2021b)

### 6.3 Kehittämistyön päättäminen ja arviointi

Loppuarvioinnin tarkoitus on arvioida, kuinka kehittämistyössä on onnistuttu (Moilanen ym. 2015, 47). Tarkoituksenamme oli lähettää vihkoa käyttäneille nuorille kyselylomake, jolla voisimme arvioida tavoitteiden toteutumista ja kehittää vihkoa. Kyselylomakkeella olisimme kysyneet nuorilta käyttökokemuksia Bullet Journal -vihkostamme, millaiseksi nuori täyttämisen koki ja oppiko hän jotain uutta terveydestä. Meistä riippumattomista aikataulullisista syistä vihko pääsi laajempaan levitykseen vasta syksyllä 2021 ja kesällä 2021 se oli käytössä vain yhdellä nuorella. Syksyllä vihko pääsi laajemmin käyttöön ja saimme vapaata palautetta vihkosta. Palautteiden perusteella vihko on nuorisotyöhön soveltuva, monipuolinen ja helppokäyttöinen. Saimme eräältä nuorelta vapaan palautteen Bullet Journal -vihkosta ja pyysimme tilaajan välityksellä nuorelta luvan julkaista sen anonymisti opinnäytetyöraportissamme. Nuori antoi seuraavan vapaan palautteen elokuussa 2021:

*"On ollu tosi hyvä juurikin ensimmäiseks bujoks. -- Mukavan paljon muistiinpano-sivuja, siitä tykkäsin kovasti. Lemppari osuudet siinä bujossa on ollu etenki ateriasuunitelma, harrastuksien kartoittaminen ja ne erilaiset tsekkilistat. Niitä tsekkilistoja vois tosin varmaan tehdä muutaman lisää, koska tällä hetkellä siinä on voinu seurata asioita vaan viikon ajan. Ja miusta on ollu tosi hyvä idea laittaa sinne niitä vinkkejä lepoon, liikkumiseen ja mielen hyvinvointiin, ja linkkejä sivuille joista saa lisätietoa. Jokunen osio on ollu, mitä ei oo ite tullu käytettyä (esim rahareikätaulukko ja tietokonepäiväkirja), mut varmaan on joillekkii muille ihan tarpeellisia kaikki bujon osiot. Toisaalta oisin ehkä toivonu mahdollisuutta tyylitellä vihkoo enemmän oman näköseks, mut se on kyllä aika kiva tuolleen simpelinäkin. Ensimmäisenä bujona tosiaan kyllä hyvin toimiva, oon tykänny."* (Nuoret PySTyY -hankkeen nuori 2021.)

Syyskuussa 2021 vihko pääsi useiden toimintaterapeuttien ja nuorisotyöntekijöiden käyttöön. Alla erään nuorten kanssa työskentelevän henkilön palaute vihkosta:

*"Olen käyttänyt vihkoa nuorten opiskelijoiden kanssa, pääasiassa alaikäisten. Heille tämän vihkon tehtävät ovat olleet todella hyviä, niiden helppouden vuoksi. Aihealueet ovat tärkeitä liittyen koulu-kuntoisuuteen ja sen kohentamiseen/ tukemiseen. Nuoret ovat myös innostuneet vihkon värittämisestä sekä koristelusta, koska sen saa omaksi. Jos tehtäviä on tehty yhdessä, niin nuori on voinut samalla väritellä kuvia vihkosta. Lisäksi erään nuoren äiti pyysi itselleen vihkon tehtäviä. Työskentelee kaupungin lastensuojelussa perheiden tukihenkilönä. Vihko voisi toimia myös hyvin peruskoulunsa päättävälle, jotka ovat siirtymässä 2. asteen opintoihin."* (Vamoksen työntekijä 2021.)

Ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen yhteydessä annoimme oikeudet Bullet Journal -vihkosta tilaajalle. Koska teimme vihkoa melko tiiviissä yhteistyössä tilaajan kanssa, muokkasimme sen lopulliseen versioon jo ennen kuin annoimme sen käyttöön nuorille. Alun perin tarkoituksena oli muokata vihkoa vielä nuorten käyttökokemusten perusteella. Bullet Journal -vihkon muokkaaminen päättyi siis kesäkuussa 2021. Palautimme opinnäytetyön raportin syksyllä 2021, esittelimme opinnäytetyömme syksyn 2021 hyvinvointikonferenssissa marraskuussa ja kirjoitimme kypsyysnäytteen.



## 7 POHDINTA

Opinnäytetyö oli meille pitkä ja opettavainen prosessi. Koimme Bullet Journal -vihkon tekemisen mukavana, mutta raportin kirjoittaminen oli hankalaa ja ajoittain motivaatio kirjoittaa oli kadonnut. Vaikka aihealue oli meille mieluista, oli tutkitun tiedon niukkuus turhauttavaa.

Työn ollessa viime metreillä huomasimme kuitenkin oppineemme yllättäviä asioita. Kirjoittamistaitomme kehittyi ja opimme etsimään tietoa kielipista esimerkiksi kirjoittajan ABC-verkkosivuilta. Huomasimme työssämme sairaanhoitajana käyttävämme yhä enemmän tutkimustietoa lähteenä tiedonhaussa. Lisäksi opimme lähdekriittisyyttä arkielämässä.

Vaikka opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja raskas, koemme onnistuneemme työssämme. Emme menneet sieltä missä aita on matalin. Kehittämistyön tekeminen prosessina kulkee mukanaamme työelämään tehden meistä valmiimpia tuleviin kehittämishaasteisiin ammatissamme.

### 7.1 Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi

Kehittämistyössä olennaista on tuntee ja osata käyttää erilaisia menetelmiä, hallita keskeisimmät käsitteet sekä tuntee aiheeseen liittyvä tieto. Kehittämistyössä tarvitaan laajoja tiedonhankintaitoja, taitoa erotella epäoleellinen oleellisesta sekä luovuutta. (Moilanen ym. 2015, 11.) Opinnäytetyönä tehtävä kehittäminen kohdistuu johonkin ilmiöön, joka voi olla esimerkiksi organisaatio tai tuote. Kehittämiskohdetta kuvaillessa itse ilmiö ja ilmiön toimintaympäristö kuvataan selkeästi. Kehittämistyötä voidaan kuvata esimerkiksi kaaviolla. Kehittämistyö alkaa perehtymällä kehitettävään ilmiöön. Perehtymällä riittävästi ilmiöön pyritään selvittämään ilmiön lähtökohdat ja siihen vaikuttavat asiat. Lisäksi on tärkeää rajata ja määritellä ilmiö, jotta kehittäminen kokonaisuuden hallinta on helpompaa. (Kananen 2012, 55.)

Opinnäytetyön aihealuetta miettiessä päädyimme nuoriin ja mielenterveyteen liittyvään aiheeseen. Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä Nuoret Pystyy -hankkeen käyttöön Bullet Journal -vihko. Tavoitteena oli edistää nuorten terveyttä tukemalla nuoria arjen toiminnoissa, lisäämällä nuorten terveystietoa ja kannustamalla heitä huolehtimaan omasta terveydestä. Aloitimme työme perehtymällä Bullet Journal -metodiin ilmiönä. Lisäksi pohdimme, kuinka selitämme tuoreen ilmiön työssämme niin, että lukija ymmärtää mistä on kyse. Onnistuimme kuvaamaan Bullet Journal -metodin ymmärrettävästi.

Kehittämistyön onnistumista voidaan arvioida lopputuloksen kautta (Kananen 2012, 81). Mielestämme Bullet Journal -vihkomme on hyvä ja toimiva. Palautteiden perusteella vihko tukee nuoren toimintakykyä, joten onnistuimme tavoitteessamme tukea nuorten terveyttä vihkon avulla. Saimme tilaajalta paljon luottamusta, joka osaltaan loi suuret paineet onnistua. Käytimme paljon aikaa ideointiin ja näyttöön perustuvan tiedon hakuun. Kuuntelimme tilaajan toiveita, jotka toivat hyvin esille hankkeen piirissä olevien nuorten tarpeita. Koemme Bullet Journal -vihkon suunnittelun onnistuneen hyvin.

Hyvä käytännön työkalu kehittäminen toteuttamiseen on toimintasuunnitelma. Suunnitelma sisältää perustelut projektille, kehittäminen tavoitteen, toteuttamiseen tarvittavat tehtävät, osallistuvat

henkilöt, aikataulutuksen ja käytettävissä olevat resurssit. (Kananen 2012, 78.) Kehittämistyön prosessimme ei täysin noudattanut toimintasuunnitelmaamme, sillä aikataulut venyivät paljon. Bullet Journal -vihko päätyi tilaajan käyttöön myöhemmin kuin olimme ajatelleet. Myös tilaajalla oli aikataulullisia ongelmia, ja Bullet Journal -vihkon painattamiseen meni suunniteltua enemmän aikaa. Vihkon painattaminen oli sen suuren sivumäärän vuoksi haastavaa. Aikataulujen venymiseen vaikutti se, että Bullet Journalin kaltaisen kirjallisen tuotoksen tekeminen oli meille uutta. Aikaa kului yllättävän paljon käytännön asioiden opetteluun, kuten siihen miten vihko voidaan tehdä tietokoneella. Myös opinnäytetasoisen raportin kirjoittaminen oli meille uutta. Selkeän tavoitteen asettamisessa oli haasteita, ja välillä tarkoitus ja tavoite sekoittuivat keskenään.

Olemassa olevaan tietoon tulee perehtyä syvällisesti, jotta välttyään esittämästä omia havaintoja uusina löydöksiä. Hyvä tietoperusta auttaa ratkaisujen perustelussa. Lisäksi työn luotettavuutta lisää, jos voidaan viitata aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta. (Kananen 2012, 189.) Etsimme artikkeleita ja tieteellisiä tekstejä Bullet Journal -metodiin liittyen, jotta ymmärrämme metodia paremmin. Liityimme sosiaalisessa mediassa Bullet Journalia käsitteleviin yhteisöihin, jotta oppisimme lisää ja saisisimme ideoita. Onnistuimme tiedonkeruussa haasteista huolimatta hyvin, ja etenkin sosiaalinen media auttoi ymmärtämään metodia. Kuten edellä todettiin, koimme opinnäytetyöraportin kirjoittamisen haastavaksi, sillä luotettavaa tietoa Bullet Journalin hyödyistä ei juuri ole. Aloittaessamme opinnäytetyön suunnittelua ja lähteiden hakua huomasimme heti, että aiheesta oli vaikea löytää luotettavaa tietoa. Tästä syystä jouduimme soveltamaan erilaista teoretietoa paljon esim. kirjoittamiseen, taiteeseen ja mielenterveyteen liittyen. Löysimme tutkimuksia, mutta joissain aiheissa jouduimme turvautumaan kevyisiin tietolähteisiin, kuten blogikirjoituksiin.

Meillä oli paljon hyviä ideoita mitä halusimme vihkoon, mutta osa jäi toteuttamatta tietoteknisen osaamattomuutemme vuoksi. Ennen aloittamista olisimme voineet perehtyä paremmin siihen, mitä vihkon tuottaminen vaatii ja millä eri tavoin voisimme sen toteuttaa. Paljon aikaa kului tietoteknisten pulmien selvittämiseen. Nämä olisi voitu välttää selvittämällä paremmin omia resurssijamme sekä ottamalla yhteyttä koulun tietotekniikan opettajaan. Olemme kuitenkin tyytyväisiä kehittämistyön tuotokseen, eli Bullet Journal -vihkoon. Ideoita erilaisiksi sivuiksi olisi ollut enemmänkin, mutta jos olisimme toteuttaneet kaikki ideat, olisi vihkosta tullut liian pitkä. Ajatuksena oli tehdä mahdollisimman houkutteleva ja helppokäyttöinen vihko, jota nuori on motivoitunut täyttämään. Liian pitkä vihko olisi voinut olla nuorelle liian vaativa.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön tavoitteiden tulee olla korkean moraalien mukaisia, työssä tulee noudattaa rehellisyyttä ja huolellisuutta ja kehittämistyön on oltava käytäntöä hyödyttävä. Toiminnan on oltava läpinäkyvää ja kehittämistyön tavoitteiden selviä. Käyttökokemuksia kerätessä taatulla anonymiteetilla saadaan luotettavampia vastauksia. Vastaajille on tiedotettava tiedonkeruun anonymiteetista. (Moi-lanen ym. 2015, 48.) Kehittämistyöhön liittyvät tiedonkeruun oikeudelliset kysymykset selvitettiin ja vaadittavat lupa-anomukset lähetettiin tilaajalle. Lähteisiin suhtauduttiin kriittisesti ja suosittiin alkuperäistutkimuksia.

Halusimme tehdä mielenterveysaiheisen opinnäytetyön ja aihe rajautui nuorten mielenterveyden tukemiseen. Ehkäisevän mielenterveys- ja nuorisotyö on tärkeä osa nuorten terveyden tukemista. Halusimme luoda uuden mielenterveyttä edistävän konkreettisen työkalun nuorille ja nuorten kanssa työskenteleville. Koska maamme ikärakenne muuttuu jatkuvasti ja lääke- ja hoitotiede kehittyvät, tulee myös sosiaali- ja terveystyö kehittämään, jotta laatu ja luottamus suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltoon säilyvät (Honkatukia, Pekurinen, Rehunen, Reissel & Tiitu 2016, 7). Sairaanhoidon ammattissa tarvitaan kykyä kehittyä ja kehittää toimintaa sekä toimia tutkittuun näyttöön perustuen (Sairaanhoidajat julkaisuaika tuntematon). Kyky kehittyä on usein menestyksen taakka (Moilanen ym. 2015, 13). Palveluiden kehittäminen on tärkeää, jotta tarjotut palvelut kohtaavat nuorten toiveet ja tarpeet.

Tietoa etsittiin terveydenhuollon tietokannoista kuten PubMedistä. Itse Bullet Journalista on hyvin niukasti tutkimuksia, mutta tietoa etsittiin soveltaen esimerkiksi tutkimuksia taiteen ja kirjoittamisen vaikutuksesta mielenterveydelle. Bullet Journal -vihkoon valitut sivut perustuvat näyttöön ja tutkittuun tietoon terveyden kannalta merkityksellisistä asioista. Kehittämistyötä tehdessä noudatettiin ammattikorkeakoulujen yhteisiä eettisiä suosituksia, eli Arenen eettisiä ohjeita, joissa kuvataan suositukset opinnäytetyöprosessista. Arenen ohjeiden mukaan AMK opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäyteprosessissaan, tieteellisen käytännön vastuut, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet ja eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakoarviointimenettely (Arene 2020, 5). Noudatimme koko kirjoittamisprosessin ajan eettisiä ohjeistuksia. Lisäksi tarkistimme työmme useasti Turnitin-palvelulla tahattoman plagioinnin estämiseksi. Eettiseksi pulmaksi muodostui jo aiemmin mainittu vaikea luotettavan tiedon hankinta. Lisäksi palautteita vastaanottaessamme jouduimme selvittämään, missä muodossa palautteen voi kirjoittaa opinnäytetyöraporttiin niin, että henkilösuoja säilyy.

### 7.3 Ammatillinen kehittyminen

Etsiessämme tietoa kehittämistyön teoriasta opimme lisää tutkimuksien tekemisestä, sekä niiden suuresta työmäärästä ja haastavuudesta. Ymmärsimme, että kehittäminen vaatii aikaa ja huolellista suunnittelua. Opimme, että huolellisesta suunnittelusta huolimatta aikataulut eivät kuitenkaan välttämättä pidä tai kehittämistyö etene niin kuin on ajateltu. Omia voimavaroja tulee arvioida realistisesti aikatauluja suunnitellessa ja huomioida ympäristötekijät, jotka voivat hidastaa opinnäytetyön etenemistä. Opimme uutta aikatauluttamisesta, tekstinkäsittelystä ja tiedonhausta.

Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hankkeessa sairaanhoitajaksi (AMK) valmistuneen vähimmäisosaamisvaatimukset on jaettu yhdeksään kompetenssiin seuraavasti:

1. Asiakaslähtöisyys
2. Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus
3. Johtaminen ja yrittäjyys
4. Kliininen hoitotyö
5. Näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko
6. Ohjaus ja opetusosaaminen
7. Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

8. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö
9. Sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015).

Pohdimme omaa ammatillista kasvuamme näiden kompetenssien kautta. Asiakaslähtöisyyttä opimme selvittämällä nuorten tarpeita. Tilaajalta kerättiin tietoa nuorten tarpeista ja kysyttiin toiveita vihkon sisällöstä, jotta se olisi nuorille mahdollisimman hyödyllinen. Tilaajan kanssa pohdittiin vihkon ulkoasua koskevia kysymyksiä nuorten näkökulmasta. Päädyimme tekemään vihkosta mahdollisimman yksinkertaisen, jotta nuori saisi vihkosta omannäköisensä. Personoitu vihko palvelee nuoren tarpeita parhaiten.

Hoitotyön eettisyyttä ja ammatillisuutta kehitimme pitäessämme huolen anonyymiyden toteutumisesta. Pohdimme vihkon sisältöä niin, että se palvelisi mahdollisimman laajaa joukkoa nuorista ja olisi helposti ymmärrettävä. Näin esimerkiksi suomen kieltä opettelevat nuoret voivat käyttää vihkoa. Aihealueita mietittäessä tarkistimme aina, onko aihealue hyödyllinen ja onko sen hyödyistä tutkimuksia. Näin menettelimme esimerkiksi "huolipuu"-sivun kanssa. Löysimme useita tutkimuksia huolien kirjoittamisesta ylös.

Johtamista ja yrittäjyyttä opimme omajohtajuuden kautta. Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää johtaa itseään jämakästi, mutta myös hyväksyvästi. Aina voimavaroja ja jaksamista ei ole samalla tavalla ja se täytyy huomioida. Itseohjautuvuutemme kasvoi merkittävästi työtä tehdessä. Aikataulujen pitämisessä meillä oli haasteita. Jotta olisimme voineet edetä johdonmukaisemmin kohti tavoitteita, olisi meidän pitänyt tehdä selkeä aikataulu ja pitää siitä kiinni. Heikon aikataulutuksen myötä raporttimme laatu kärsi hieman. Jos saisimme aloittaa uudelleen, tekisimme selkeät deadlinet alusta asti ja pitäisimme niistä kiinni.

Kliinistä hoitotyötä toteutimme vihkon kautta terveyden edistämisen näkökulmasta. Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on yksi sairaanhoitajan tärkeimpiä tehtäviä. Jotta voidaan toimia terveyttä edistävästi, täytyy sairaanhoitajalla olla riittävä teoretietopohja yksilön tai ryhmien terveyteen vaikuttavista taustatekijöistä (Eriksson ym. 2015, 19). Kehittämistyömme vaati paljon tiedonkeruuta teoretietämyksen kasvattamiseksi. Opimme paljon nuorten terveydestä ja siihen vaikuttavista asioista. Huomasimme perheen ja vanhempien hyvinvoinnilla olevan nuorten terveyteen suuri merkitys. Suomessa perheiden sosioekonomiset erot näyttäisivät olevan suuri koettuun terveyteen vaikuttava tekijä. Kaventamalla sosioekonomisia eroja voidaan vaikuttaa terveyteen myönteisesti. Tahdoimme tehdä mielenterveysaiheisen opinnäytetyön, mutta mielenterveyteen liittyviä töitä on tehty jo paljon. Kun saimme aiheeksi nuoria tukevan *Bullet Journal* -vihkon tekemisen, olimme iloisia aiheesta, mutta koimme sairaanhoitajan näkökulman tuomisen työhön haastavaksi. Mielenterveysongelmat kuitenkin ovat kasvava ongelma ja terveydenhuoltoa kuormittava tekijä, johon halusimme osaltamme vaikuttaa. Päädyimme tekemään *Bullet Journaliin* erilaisia mielenterveyttä ja fyysistä terveyttä tukevia tehtäväsivuja ja infotekstejä. Tahdoimme herätellä nuoret ajattelemaan omaa terveyttä psykofyysisenä kokonaisuutena.

Näyttöön perustuvaa toiminnan ja päätöksenteon osaamista kehitti teorian ja tutkimusten etsiminen. Lähdekirjittisyys on todella tärkeää ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ja tulevassa sairaanhoita-

jan ammatissa. Pyrimme käyttämään vain luotettavia lähteitä, mutta toisaalta lähteiden luotettavuuden arviointi osoittautui haastavaksi esimerkiksi blogikirjoitusten osalta. Ymmärrämme myös paremmin tutkitun ja vertaisarvioitun tiedon tärkeyden luotettavan tekstin pohjana. Bullet Journalista ei löytynyt tehtyjä tutkimuksia, joten emme tiede, onko sen käytöstä hyötyä mielenterveyden edistämässä tai arjen toimintojen tukena. Välillä huomasimme pitävämmä jotain terveyteen liittyvää asiaa totena, mutta siitä olikin hankalaa löytää tutkittua tietoa tai luotettavaa lähdeä.

Ohjaus ja opetusosaamistamme kehittyi pohtiessamme, miten teemme Bullet Journal -vihkosta helpokäyttöisen ja ymmärrettävän. Sosiaali- ja terveystalvueluiden toimintaympäristö tuli tutummaksi tilaajan kanssa keskustellessa Vamoksen ja Nuoret PySTyY -hankkeen toiminnasta, sekä Siilinjärvellä järjestettävistä nuorten tukitoimista. Opimme lisää netin tarjoamista tukipalveluista, kuten nuorten tukipuhelimista ja chat-toiminnasta. Sosiaali- ja terveystalvuelujen laatuun ja turvallisuuteen perehdyimme nuorten osalta ja totesimme, että niitä tulee kehittää, jotta nuoret ja heidän tarpeensa tulevat kohdatuiksi.

#### 7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Koemme tavoitteemme olleen realistiset. Saavutimme pääasiallisen tavoitteemme eli sen, että luomme tuotoksen, josta on jotain hyötyä nuorille. Palautteiden perusteella Bullet Journal vihko toimii erityisesti yläasteikäisillä, joten vihko on hyödynnettävissä etenkin heidän ikäluokassaan.

Tulevaisuudessa vihkoa voidaan kehittää niin, että saadaan pieni, kompakti ja tiivistetympi vihkonen, jonka voi helposti tulostaa omalla tietokoneella ja tulostimella missä tahansa. Nuorisotyöntekijä voi luomiemme sivujen pohjalta tehdä nuorelle oman vihkon, jonne valitsee juuri nuoren tarpeisiin soveltuvat osa-alueet tai sivut. Mikäli nuorella on vuorokausirytmien kanssa haasteita, vihkosta on mahdollista tehdä elämänhallintaan keskittyvän. Jos taas ahdistus on ongelma, vihkoon pystyy valitsemaan enemmän mielenterveyttä tukevia sivuja. Vihkoa voi käyttää mielenterveyden omahoidon tukivälineenä. Siitä saa tietoa, ideoita ja QR-koodeilla pääsee hyödyllisten lähteiden äärelle.

Vihkoa voi jatkossa kehittää myös eri ikäryhmille: erityisen tuen tarpeessa olevat lukutaitoiset lapset tai aikuiset. Erityisen tuen tarve voi liittyä esimerkiksi autismiin tai arjen rytmien opetteluun. Bullet Journalista voidaan kehittää ikäryhmittäin suunnattu omahoitovihko mielenterveys-, nuoriso- tai sosiaalityön välineeksi. Jatkotutkimusaiheeksi esitämmä nuorten mielialaoireilun tutkimista ennen Bullet Journalin käyttöä ja säännöllisen käytön jälkeen.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 123, 207–213. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2007/2/duo96233>. Viitattu 19.9.2021.
- Absetz, Pilvikki & Hankonen, Nelli 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133, 1015–1021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>. Viitattu 6.1.2021.
- Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 21.09.2021). <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50119#s22>.
- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Ando, Shuntaro, Endo, Kaori, Hatch, Stephani, Nishida, Atsushi, Okazaki, Tsukasa, Richards, Marcus, Sasaki, Tsukasa, Shimodera, Shinji, Usami, Satoshi & Yamasaki, Syudo 2017. Preference for Solitude, Social Isolation, Suicidal Ideation, and Self-Harm in Adolescents. *Journal of adolescent health* 61, 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.02.018>. Viitattu 18.12.2020.
- Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytteiden eettiset suositukset. Verkkodokumentti. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 5.1.2021.
- Aro, Hillevi, Berg, Noora, Huurre, Taina, Kiviruusu, Olli, Marttunen, Mauri & Mustonen, Ulla 2013. Elämäntapojen, mielenterveys ja hyvinvointi – Seurantatutkimus 16-vuotiasta tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaana (TAM-projekti). Raportti. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-962-6>. Viitattu 20.10.2021.
- Aronen, Eeva, Ebeling, Hanna, Kumpulainen, Kirsti, Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri, Puura, Kaija & Sourander, Andre 2016. Lukijalle. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kirja. Duodecim Oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/ljn00001/do>. Viitattu 22.10.2021.
- Askren, Mary K., Berman, Marc G., Deldin, Patricia J., Jonides, John, Kross, Ethan & Krpan, Katherine M. 2013. An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders* 150, 1148–1151. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.065>. Viitattu 27.12.2020.
- Bentall, Richard P., Eldridge, Alaw, Sellwood, William & de Sousa, Paulo 2018. The role of social isolation and social cognition in thought disorder. *Psychiatry Research* 269, 56–63. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.048>. Viitattu 18.12.2020.
- Berg, Leif & Blommila, Karri julkaisuaika tuntematon. Mielenterveys ja sosiaalinen toimintaympäristö – Opas kognitiivisista toimintarajoitteista. FinFami Uusimaa ry. [https://www.finfamiusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Mielenterveys\\_ja\\_sosiaalinen\\_toimintaymp%C3%A4rist%C3%B6.pdf](https://www.finfamiusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Mielenterveys_ja_sosiaalinen_toimintaymp%C3%A4rist%C3%B6.pdf). Viitattu 28.9.2021.
- Bettencourt, B. Ann & Newland, Pamela 2020. Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 41. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>. Viitattu 6.1.2021.
- Blomgren, Jenni 2020. Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Kelan tutkimusblogi. 29.1.2020. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5168>. Viitattu 7.10.2021.

Bullet Journal julkaisuaika tuntematon. Who, what and why. Verkkojulkaisu. Bullet Journal. <https://bulletjournal.com/pages/about>. Viitattu 27.12.2020.

Carroll, Ryder 2018. Bullet Journal -metodi. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Castelluccio, Michael 2018. The cost of losing handwriting. *Strategic Finance*, 99 (12), 55-57. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/cost-losing-handwriting/docview/2062958369/se-2?accountid=27296>. Viitattu 25.8.2021.

Eriksson, Elina, Korhonen, Teija, Merasto, Merja & Moisio, Eeva-Liisa 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Verkkokirja. Ammattikorkeakoulujen terveystalon verkosto ja Suomen sairaanhoidajaliitto ry. <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>. Viitattu 21.9.2021.

Galletly, Cherrie, Van Hooff, Miranda & McFarlane, Alexander 2011. Psychotic symptoms in young adults exposed to childhood trauma — A 20 year follow-up study. *Schizophrenia Research* 127, 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2010.12.010>. Viitattu 18.12.2020.

Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri 2015. Nuorison tilanne – miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? Teoksessa Airi Partanen, Juha Moring, Viveca Bergman, Jouko Karjalainen, Minna Kesänen, Jaana Markkula, Mauri Marttunen, Saini Mustalampi, Esa Nordling, Timo Partonen, Päivi Santalahti, Pia Solin, Tytti Tuulos & Sanna Wuorio (toim.) *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Mitentästä eteenpäin? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 20/2015*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7>. Viitattu 28.9.2021.

Heikkilä, Hannu, Jauhiainen, Olli, Joensuu, Matti & Savinainen, Minna 2020. The concurrent validity of the Abilitator: a self-assessment questionnaire on functioning and work ability. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01438-1>. Viitattu 20.10.2021.

Honkatukia, Juha, Pekurinen, Markku, Rehunen, Antti, Reissel, Eeva & Tiitu, Maija 2016. Sosiaali- ja terveystalvelujen tarpeen, käytön ja tuottamisen alueelliset muutokset ja tulevaisuuden vaihtoehdot. Verkkodokumentti. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 41/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-294-4>. Viitattu 18.1.2021.

Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. *Tutkimuksesta tiiviisti* 13/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>. Viitattu 19.9.2021.

Husu, Petra 2019. Professori: Yhä useampi nuori on moniongelmainen – nuorten mielenterveyspalveluiden tarve on kasvanut räjähdysmäisesti. Verkkojulkaisu. Yleisradio. <https://yle.fi/uutiset/3-10900293>. Viitattu 5.1.2021.

Huttunen, Matti 2017. Mielenterveyden häiriöt. Verkkojulkaisu. Duodecim: Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>. Viitattu 19.9.2021.

Hämäläinen, Timo 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Verkkojulkaisu. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/>. Viitattu 22.8.2021.

Kalenterimania 2018. Kalenteritermistö auki – bullet journal. Kalenterimania blogi. <http://www.kalenterimania.com/2018/03/kalenteritermistö-auki-bullet-journal/>. Viitattu 26.2.2021.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karjalainen, Anna Liisa 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Anna Liisa Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosi- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 101–140.

Kela 2019. Korvauksen määrä. Verkojulkaisu. Kansaneläkelaitos. <https://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia-korvauksen-maara>. Viitattu 6.1.2021.

Kieseppä, Tuula & Oksanen, Jorma 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 129, 2133–2139. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/20/duo11273>. Viitattu 25.8.2021.

Karlsson, Linnea, Santalahti, Päivi & Tamminen, Tuula 2016. Ehkäisevän ja edistämisen työn menetelmiä. Teoksessa Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 428–436.

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>. Viitattu 30.8.2021.

Kiviniemi 2021a. Bullet Journal -vihkon aukeama "Rahareikätaulukko". Kuva.

Kiviniemi 2021b. Bullet Journal -vihkon sivu "Mitä tehdä kun tuntuu pahalta?". Kuva.

Kiviniemi 2021c. Bullet Journal -vihkon sivu "Motivaatiota muutokseen". Kuva.

Konnikova, Maria 2014. What's Lost as Handwriting Fades. Verkojulkaisu. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2014/06/03/science/whats-lost-as-handwriting-fades.html>. Viitattu 25.8.2021.

Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133, 209–214. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528>. Viitattu 6.1.2021.

Kykyviisari julkaisuaika tuntematon. Kykyviisari® työ- ja toimintakyvyn tukena. Verkojulkaisu. Työterveyslaitos. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>. Viitattu 27.12.2020.

Lepistö, Joonas 2019. Mielenterveyden häiriöt tarkoittavat Suomessa 11 miljardin euron kustannuksia joka vuosi – "Lääkitys on usein ainoa ja ensisijainen hoitomuoto". Verkojulkaisu. MTV uutiset. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/mielenterveyden-hairiot-tarkoittavat-suomessa-11-miljardin-euron-kustannuksia-joka-vuosi-laakitys-on-usein-ainoa-ja-ensisijainen-hoitomuoto/7599768#gs.b5sig4k>. Viitattu 19.9.2021.

Lyyra, Nelli, Juntila, Niina, Tynjälä, Jorma & Välimaa, Raili 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti 7, 1670–1675. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>. Viitattu 10.12.2020.

Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm & Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 7–14.

Marttunen, Mauri & Sourander, Andre 2016. Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116–124.

Mental Health Foundation 2021. Children and young people. Verkojulkaisu. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>. Viitattu 19.9.2021.

Mielenterveyslaki 1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1990/19901116>. Viitattu 20.1.2021.



Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a. Lakitietoutta. Verkkojulkaisu. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Mielenterveyspalvelut/Pages/Lakitie-toutta.aspx>. Viitattu 22.9.2021.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon b. Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet. Verkkojulkaisu. Terveyskylä. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/oppimisen\\_ja\\_tiedonkasittelyn\\_opas/Pages/osio2.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio2.aspx). Viitattu 18.12.2020.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon c. Mielenterveyden vahvistaminen – mielenterveys. Verkkojulkaisu. Terveyskylä. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielen-terveyden\\_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielen-terveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx). Viitattu 19.9.2021.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon d. Psykoedukaatio. Verkkojulkaisu. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oireenhal-linta.aspx>. Viitattu 25.8.2021.

Mieli 2021. Minulla on paha olo. Verkkojulkaisu. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/nuorten-kriisit/minulla-on-paha-olo/>. Viitattu 21.9.2021.

MLL 2019. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Verkkojulkaisu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 22.2.2021.

Moilanen, Teemu, Ojasalo, Katri & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: SanomaPro.

Nuoret PySTyY -hanke julkaisuaika tuntematon. Nuoret PySTyY -hanke. Esittelymateriaali.

Nuoret PySTyY -hankkeen nuori. Vapaa palaute Bullet Journal -vihkosta. 14.8.2021.

Ollila, Hanna 2018a. Nuorten tupakoinnin lopettamistuki. Verkkojulkaisu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix00270>. Viitattu 21.9.2021.

Ollila, Hanna 2018b. Tupakoinnin aloittamisen riskitekijät. Verkkojulkaisu. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01824>. Viitattu 21.9.2021.

Partonen, Timo 2019. Teini-ikäisten Nuorten uni. Verkkojulkaisu. Uniliitto. <https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>. Viitattu 21.9.2021.

Pirkanmaan mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon. Hyvän mielen tietopankki. Verkkojulkaisu. Suomen mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>. Viitattu 19.9.2021.

Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132, 1890–1897. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>. Viitattu 6.1.2021.

Rautio, Marjatta 2019. Tilasto: Syrjäytyneiden nuorten määrä on laskenut, syrjäytyneitä silti yhä 60 000 – ministeri pitää tärkeänä "yhden luukun" palveluita. Verkkojulkaisu. Yleisradio. <https://yle.fi/uutiset/3-10652582>. Viitattu 10.12.2020.

Rintahaka, Pertti 2021. Lasten ja Nuorten unihäiriöt. Verkkojulkaisu. Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00684>. Viitattu 21.9.2021.

Ruhanen, Henni 2021. Projektikoordinaattori. Nuoret PySTyY -hanke. Haastattelu 8.1.2021.

Russell, Anna 2019. Can bullet journaling save you? Verkkojulkaisu. The New Yorker. <https://www.newyorker.com/culture/culture-desk/can-bullet-journaling-save-you>. Viitattu 19.9.2021.

- Sairaanhoidajat julkaisuaikea tuntematon. Ammatti ja osaaminen. Verkkojulkaisu. Sairaanhoidajat. <https://sairaanhoidajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/>. Viitattu 26.2.2021.
- Salmi, Susanne 2017. Ahdistaako? Kokeile terapeuttista kirjoittamista: 20 minuuttia päivässä auttaa. Verkkojulkaisu. Pedanet. <https://peda.net/tampere/tyl/verkkolehti-sytyke2/nimet%C3%B6n-39f1/aktk2mpa>. Viitattu 19.1.2021.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkinnalliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 9.9.2021.
- Sanders, Renata 2013. Adolescent Psychosocial, Social, and Cognitive Development. Verkkojulkaisu. Pediatrics in Review 34, 354–358. <https://doi.org/10.1542/pir.34-8-354>. Viitattu 25.2.2021.
- Savolainen, Laura 2015. Vanhemman mielenterveyshäiriö siirtyy usein lapselle – Mutta se ei ole kohdalo. Verkkojulkaisu. Yleisradio. <https://yle.fi/uutiset/3-8339556>. Viitattu 28.9.2021
- Sinervuo 2021a. Bullet Journal -vihkon sivu ”Kun nukun riittävästi – kun nukun liian vähän”. Kuva.
- Sinervuo 2021b. Bullet Journal -vihkon sivu ”Siivous”. Kuva.
- Sinervuo 2021c. Bullet Journal -vihkon sivu ”Sovitut tapaamiset”. Kuva.
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Viitattu 26.12.2020.
- STM julkaisuaikea tuntematon. Mielenterveyspalvelut. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>. Viitattu 26.12.2020.
- STM 2016. Arviomuistio: mielenterveyslain ja päihdehuoltolain palvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/documents/1271139/1977545/Arviomuistio+mielenterveyslain+ja+p%C3%A4ihdehuoltolain+palvelut.pdf/22c2f719-e424-4c80-81fa-6caf7c9e2d7e>. Viitattu 1.10.2021.
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#a1326-2010>. Viitattu 26.12.2020.
- Terveyskylä 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy#>. Viitattu 19.9.2021.
- Terveyskylä 2018. Perhe ja kaverit – Ongelmakohtia. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/perhe-ja-kaverit/hoidon-siirtyminen-%E2%80%93-opas-vanhemmille/ongelmakohtia>. Viitattu 19.9.2021.
- THL 2019. Lasten ja nuorten mielenterveys. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>. Viitattu 18.12.2020.
- THL 2020a. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelut>. Viitattu 9.9.2021.
- THL 2020b. Mielenterveyspalvelut. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>. Viitattu 18.1.2021.
- THL 2021. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Viitattu 19.9.2021.

Toivanen, Tuuli 2014. Käsikirjoitus vähenee – miten se vaikuttaa meihin? Verkojulkaisu. Yleisradio. <https://yle.fi/uutiset/3-7037746>. Viitattu 22.8.2021.

Tupakkatilasto 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti, Suomen virallinen tilasto 44/2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121046603>. Viitattu 21.9.2021.

Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisuaika tuntematon. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. Nuoret PySTyY -hanke. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projekti-koodi=S21771>. Viitattu 20.10.2021.

Vamoksen työntekijä 2021. Vapaa palaute Bullet Journal -vihkosta. 28.9.2021.

Varis, Karin 2019. Työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevien nuorten näkemyksiä sosiaalisesta toimintakyvystä ja sen vahvistamisen keinoista. Opinnäytetyö. Sosionomin (YAMK) koulutusohjelma, sosiaalialan käytäntöjen asiakaslähtöinen kehittäminen. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019061517020>. Viitattu 15.8.2021.

WHO 2018. Mental health: strengthening our response. Verkojulkaisu. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 25.9.2021.

WHO 2021. Adolescent and young adult health. Verkojulkaisu. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>. Viitattu 19.9.2021.

LIITE 1: BULLET JOURNAL -VIHKO