



**Tuulaleena Malila
Minna Tanner
Inga Wilen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

MÄ JA MUN MIELI

Positiivisen mielenterveyden päivä 7.-luokkalaisille

TIIVISTELMÄ

Tuulaleena Malila

Minna Tanner

Inga Wilen

Mä ja mun mieli -positiivisen mielenterveyden päivä 7.-luokkalaisille

46 sivua ja 3 liitettä

Kevät, 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää seitsemäsluokkalaisille nuorille positiivisen mielenterveyden päivä, jossa nuoret oppisivat uudella tavalla mielen hyvinvoinnista. Kyseessä on toiminallinen päivä, jossa mukana on myös kutsuttuja yhteistyötoimijoita. Päivän tavoitteena on normalisoida ja arkipäiväistää mielenterveydestä puhumista. Tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyössä käydään läpi tapahtumankuvaus, lähtökohdista suunnitteluun, toteutukseen sekä palautteisiin ja prosessin pohdintaan. Teoreettisen viitekehyksen muodostaa mielenterveys, nuorten mielenterveys sekä nuoren kasvu ja kehitys.

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö toteutettiin Nokian kaupungin nuorisopalveluille ja tapahtumapäivä toteutettiin nuorisotiloilla. Tapahtuma suunniteltiin nuorisopalveluiden toiveen mukaisesti tukemaan seitsemäsluokkalaisten arkea yläasteelle siirtymisestä. Tarve päivälle nousi myös halusta tukea nuorten mielenterveyttä ja tietämystä asiasta, jonka ajankohtaisuus on tullut viime vuosina suuresti esille. Tapahtuma koostui erilaisista teemapisteistä, joissa nuoret pääsivät tutustumaan mielen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin toiminallisuuden, pohdinnan ja keskustelun kautta. Tapahtumaan kutsuttuja yhteistyötoimijoita oli Sekasin-chat, YAD, Nuorten Helpperi sekä tunnetaitovalmentaja Sini Tefke. Jokaisella toimijalla oli tapahtumassa oma pisteensä. Lisäksi tapahtumassa oli pisteitä, jossa omatoimisesti ohjeiden mukaan toteutettiin toiminallinen tehtävä.

Tapahtuma toteutettiin 25.01.2023 ja siihen osallistui yli sata nuorta. Päivä onnistui suunnitelman mukaisesti ja keräsi paljon kiitosta toteutuksesta. Tapahtumasta on tarkoitus luoda jokavuotisesti toistuva päivä nuorisopalveluille sekä laajentaa sen vaikuttavuutta vielä laajemmin seitsemäsluokkalaisten keskuuteen. Palautetta tapahtumasta saatiin paljon ja se oli kokonaiskuvassa erittäin positiivista. Nuoret olivat tapahtumassa aktiivisia ja kiinnostuneita ja se näkyi myös heidän palautteissaan. Annettujen palautteiden perusteella saimme nuorten tietämystä lisättyä, ja he pitivät päivän toteutusta onnistuneena.

Asiasanat: nuorten mielenterveys, positiivinen mielenterveys, toiminallinen päivä

ABSTRACT

Tuulaleena Malila

Minna Tanner

Inga Wilen

Mä ja mun mieli -positive mental health day for seventh graders

46 p., 3 attachments

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis aims to organize a positive mental health day for seventh graders, where they would learn about mental well-being in a new way. It is a functional day which also includes invited cooperation actors. The goal of the day is to normalize and make it commonplace to discuss about mental health. The goal is to increase young people's knowledge of factors affecting mental health. In this thesis, we describe the event from the starting points to the planning, implementation, feedback and reflection of the process. A theoretical perspective for this thesis has been created through mental health, mental health of young people, and young people's growth and development.

This development-oriented thesis was implemented for the youth services of the city of Nokia and the event day was held at the youth facilities. The event was planned based on the wishes of the youth services to support the everyday life of seventh graders from the transition to middle school. The need for the day also arose from the desire to support young people's mental health and knowledge about an issue that has become very topical in recent years. The event consisted of various theme-based stations, where the young could get to know the factors affecting the well-being of the mind through activities, reflection and discussion. Collaborators invited to the event were Sekasinchat, YAD, Nuorten Helperi and an emotional skills coach, Sini Tefke. Each collaborator had their own station in the event. In addition, there were stations in the event where a functional task was performed independently according to the instructions.

Over hundred young people took part in the event on January 25th 2023. The day went according to the plan and gathered a lot of praise for its execution. The purpose of the event is to create an annual day for youth services and to expand its impact even more widely among seventh graders. We got a lot of feedback about the event, and it was overall very positive. The young were active and interested in the event, and it was also reflected in their feedback. Based on the feedback given, we were able to increase the knowledge of the young people, and they considered the implementation of the day a success.

Keywords: mental health of young people, positive mental health, functional day

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	5
2.1 Tarkoitus ja tavoitteet	5
2.2 Työelämän toimeksiantaja ja muut toimijat	5
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
3.1 Opinnäytetyöryhmä	7
3.2 Toiminnallisen päivän suunnittelu	8
3.3 Opinnäytetyön aikataulu.....	10
4 MIELENTERVEYS.....	11
4.1 Mielenterveyden osa-alueet.....	11
4.2 Mielenterveyden edistäminen	12
4.3 Positiivinen mielenterveys.....	13
4.4 Mielenterveyspalvelut.....	14
5 NUORTEN MIELENTERVEYS	15
5.1 Mieli murrosiässä	15
5.2 Mielenterveyspalveluiden tarve ja toteutus	17
5.3 Kohtaaminen mielenterveystyössä	20
6 NUOREN KASVU JA KEHITYS.....	21
6.1 Nuoruusikä.....	21
6.2 Identiteetti ja minäkuva	23
6.3 Tunteet ja toiminta	24
7 MÄ JA MUN MIELI -PÄIVÄN PISTEET.....	25
7.1 Ehkäisevä päihdetyö	25
7.2 Tunnetaidot	27
7.3 Sekasin-chat	28
7.4 Unelmat ja tulevaisuus	30
7.5 Ajankäyttö	31
7.6 Media ja minä.....	32
8 MÄ JA MUN MIELI-TAPAHTUMAPÄIVÄ	34
8.1 Tapahtumapäivän kulku	34
8.2 Nuorten palaute tapahtumasta.....	36
8.3 Toimeksiantajan palaute tapahtumasta.....	39
8.4 Toimijoiden palaute tapahtumasta	41

9 POHDINTA	43
9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	43
9.2 Prosessin pohdinta.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITE 1. Tapahtuman mainos.....	53
LIITE 2. Infokirje toimijoille	54
LIITE 3. Mä ja mun mieli -kuvia.....	55

1 JOHDANTO

Mielenterveys on osa jokaisen ihmisen arkea, se elää ja muovautuu yksilön elämän mukana. Hyvä mielenterveys tukee ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveys koostuu monimuotoisesta kokonaisuudesta ja siihen vaikuttavat monet eri asiat. Mielenterveyden luonne kiteytyy voimavarojen ja toimintakyvyn olemassaoloon. (Mieli ry, 2022.) Maailman terveysjärjestö, WHO, määrittelee mielenterveyden olevan hyvinvoinnin tila, jossa ihmisellä on mahdollista huomata omat kykynsä ja kohdata elämänkulun haasteet sekä kyetä työskentelemään ja olemaan osa yhteisönsä toimintaa (Mieli ry, 2021).

Nuoruus on merkittävä kohta ihmisen psyykkisessä kehityksessä. Nuorilla ajatusmaailma ja tunne-elämä ovat vasta kehittymässä. Nuorten kohdalla mielenterveyden edistäminen koostuukin pitkälti tuesta, joka liittyy kehitystehtävien myönteiseen ratkaisemiseen sekä persoonallisuuden ja identiteetin kehittymiseen. Sosiaalisten taitojen sekä ongelmanratkaisu- ja tunnetaitojen harjoittelu on keskiössä pyrittäessä lisäämään nuorten mielenterveystaitoja. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2020, s. 20–21.) Nuoruusikä on merkittävä mahdollisuuksien aika, se sisältää ainutlaatuisen potentiaalin ihmisen psyykkiselle kasvulle. Nuoruusiän myönteiset kokemukset saattavat toimia jopa eheyttäjinä lapsuuden aikaisille haitallisille kokemuksille. (Aalberg & Siimes, 2010, s. 67.) Nuoruusikä sisältää siis otollisen ja tärkeän maaperän, kun halutaan työskennellä mielenhyvinvoinnin puolesta.

Opinnäytetyötämme raamittaa kiinnostuksemme mielenterveyden ulottuvuuksiin sekä keinoihin, joilla mielen hyvinvoinnista voi huolehtia. Sosionomiopintojemme aikana olemme toteuttaneet useamman toiminnallisen tapahtuman samalla ryhmäkokoonpanolla, jolla teemme opinnäytetyön. Kehittämispainotteinen ja nimenomaan toiminnallinen opinnäytetyö tuntui näin ryhmällemme luontevalta ja mieleiseltä ratkaisulta. Jokaisen ryhmämme jäsenen opintojen suuntauksena on mielenterveys ja päihteet, joten opinnäytetyön aihe valikoitui luontevasti suuntauksemme parista. Opintojen harjoitteluissa ja työelämässä

olemme päässeet tutustumaan monipuolisesti eri ikäisiin asiakkaisiin. Kohde-ryhmäksi yläasteikäiset nuoret valikoituivat kiinnostuksesta ja halusta tukea nuorten mielenterveyden hyvinvointia. Toiminnallisen päivän ja opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Nokian kaupungin nuorisopalvelut ja positiivisen mielenterveyden päivä toteutettiin yläkoulun seitsemäsluokkalaisille.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toiminnallinen ja osallistava päivä positiivisen mielenterveyden ympärille 7.-luokkalaisille nuorille. Tarkoituksena on myös luoda uudenlainen, mielenkiintoinen tapa oppia mielen hyvinvoinnista. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää nuorten tietämystä positiivisesta mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena on myös normalisoida mielenterveydestä puhumista ja tuoda esille mielen hyvinvoinnin arkipäiväisyyttä. Pyrimme tuomaan esille sen, että puhuttaessa mielenterveydestä, ei aina tarkoiteta automaattisesti mielenterveyden ongelmia. Halusimme ottaa positiivisen lähestymistavan asiaan, joka yleensä enemmän liitetään negatiivisuuteen. Luonnollisesti tuomme esiin myös asioita, jotka vaikuttavat laskevasti mielenterveyteen, ja miten ja mistä voi saada apua mielenterveyden järkkyydessä.

.

2.2 Työelämän toimeksiantaja ja muut toimijat

Ensimmäinen idea toimintaan nousi työelämän toimeksiantajaltamme eli Nokian kaupungin nuorisopalveluilta, jolle opinnäytetyö toteutettiin. Nuorisopalveluilta tuli ajatus toteuttaa 7.-luokkalaisille suunniteltua toimintaa, ajatuksena tukea nivelvaihetta alakoulusta yläkouluun siirtymiseen. Tapahtuma sovittiin tammikuulle 2023, kevätlukukauden alkuun. Halutessaan nuorisopalvelut voivat tehdä konseptistamme säännöllisesti toistuvan tapahtuman.

Suunnitellessa tapahtumaamme ideoimme ulkopuolisia teemaan sopivan toimijoita päiväämme mukaan. Lähdimme miettimään toimijoita meille ainakin osittain tutuista toimijoista, joiden palveluntarjonta sopii tapahtuman teemaan. Toimijoiden pisteiden lisäksi tapahtumaan suunniteltiin omatoimi pisteitä, joissa nuoret pääsivät tekemään ohjeistetun, toiminallisen harjoituksen. Pohdimme toimijoita kuten Mieli ry., Ehyt ry., Sekasin-chat, Mediakasvatusseura, Nuorten Helpperi sekä erilaisia itsetuntoon, minäkuvaan ja tunnetaitoihin liittyviä toimijoita. Toiveissamme oli saada osa toimijoista fyysisesti paikalle.

Kartoituksen ja kyselyiden jälkeen yhteistyö toimijoiksi varmistuivat Nuorten Helpperi, Sekasin-chat, YAD sekä yksityinen tunnetaitovalmentaja. Toimijoiden avulla on tarkoitus lisätä tapahtuman monipuolisuutta, ja tuoda mielenkiintoisia lähestymistapoja aiheeseemme. Nuorten Helpperi on Nokian kaupungin tarjoamaa varhaisen tuen apua. Helpperi on suunnattu 12–17-vuotiaille nokia-laisille nuorille ja palvelun piiriin voi hakeutua mieltä painavista asioista kuten mielialaan, päihteisiin ja ihmissuhteisiin liittyvistä asioista. (Nokian kaupunki, i.a.) Sekasin-chat tarjoaa netissä keskusteluapua 12–29-vuotiaille (Mieli ry., i.a.-a). YAD on ehkäisevän päihdetyön järjestö nuorille, jonka työskentely suuntautuu erityisesti huumetyöhön (YAD, 2023). Kouluttautunut tunnetaitovalmentaja tulee nimensä mukaisesti kertomaan tunnetaidoista ja niiden tärkeydestä sekä rentoutumisesta ja palautumisesta (Siloisuuttasuloisuutta, 2021).

Päätimme opinnäytetyöryhmän kesken, ettemme pyydä oppilashuoltoa eli terveydenhoitajaa, kuraattoria tai psykologia mukaan. Perustelimme valintaamme sillä, että olemme luomassa uudenlaisen konseptin, jossa haluamme tuoda nuorille tietoisuuteen mahdollisesti tuntemattomampia, kouluarjen ulkopuolisia toimijoita. Emme väheksy oppilashuollon tärkeyttä ja vaikuttavuutta, mutta nuorisopalveluiden edustaessa hyvinvointi- ja vapaa-aikapalveluita toimme tapahtumaa irti kouluarjesta. Oppilashuollon lisäksi nuoret voivat saada apua mielialaan liittyvissä asioissa erilaisista palveluista koulun ulkopuolelta, kuten mielenterveyspalveluista ja nuorisotyön palveluista tai internetin kautta tarjottavilta alustoilta. Mielenterveyden ongelmista kärsivät nuoret eivät kuitenkaan välttämättä hakeudu tarjotun avun piiriin. On huomattu, että

nuoret hakevat apua erityisesti perheeltään ja ystäviltään sekä turvautuvan it-sehoitoon ja elämäntapamuutoksiin useammin kuin ammattiapuun. Nuoret ha-kevat apua peremmin, jos heillä on tietoa mielenterveyden ongelmista ja avun tarjoajista, he pystyvät ilmaisemaan itseään ja tunteitaan, ja heillä on luotta-musta auttaviin tahoihin. (Kanste ym., 2018, s. 46–47.)

On tärkeää, että tapahtumassa olisi nuorille joitakin tuttuja kasvoja, jolloin kek-simme pyytää mukaan 7.-luokkalaisten oppilaiden tukioppilaat. Tukioppilaat toimivat tapahtuman omatoimisten pisteiden valvojina ja ohjaajina. Tapahtuma on tukioppilaille hyvä ja erilainen ohjausharjoitus. Osallistuville 7.-luokkalaisten jännitystä varmasti helpottaa, kun he näkevät omat tukioppilaansa, joita he säännöllisesti tapaavat. Tukioppilaat eivät mitenkään arvio toimintaa pisteellä, vaan auttavat ja ohjeistavat tarvittaessa.

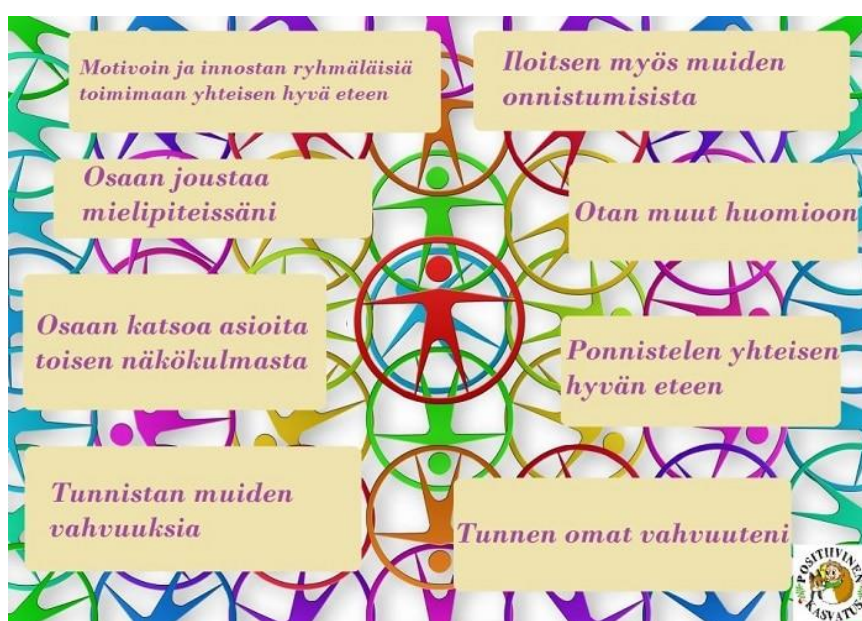
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Opinnäytetyöryhmä

Opinnäytetyön ideointi lähti meillä siitä ajatuksesta, minkälainen opinnäytetyö olisi mielekästä ja innoittavaa toteuttaa. Idea toiminallisesta päivästä tuli meille yhteisesti mieleen. Toiminallisen tekemisen järjestäminen on meille kaikille luontevaa, joten halusimme toteuttaa päivän, jossa voimme jakaa osaamis-tamme sekä kehittää jotain uutta. Samankaltaiset kiinnostuksen kohteet, mo-nipuolinen tietämys ja halu järjestää jotain uudenlaista innostivat meitä tapah-tuman järjestämisessä.

Opinnäytetyön toteuttaminen kyseisessä kolmen hengen ryhmässä päätettiin jo pari vuotta sitten, kun yhteistyömme alkoi opintojen parissa. Suuri osa opin-tojaksojen kurssitehtävistä on ollut ryhmätöitä, jotka olemme mahdollisuuksien mukaan suorittaneet yhdessä. Saamme toteuttaa opinnäytetyön toimivaksi to-

detussa ryhmässä, jossa tunnemme toisemme jo erittäin hyvin ja olemme todenneet ryhmätyötaitomme hyvin yhteensopiviksi (Kuvio 1). Opintomme ja osaamisemme huipentuu opinnäytetyöhön, joten sen kirjoittaminen pienryhmässä on mielekästä ja tuottavaa. Ryhmätyötaidot rakentuvat ystävällisen kohtaamisen ja joustavuuden ympärille. Ryhmässä toimiessa halutaan tuoda kaikkien osaaminen parhaassa muodossa esille, mutta hyväksytään myös haasteet ja epäonnistumiset. Psykologisella turvalla tarkoitetaan sitä, kun henkilö pystyy tuomaan osaamisensa ryhmään vahvuuksineen ja heikkouksineen. Toimivassa ryhmässä ollaan vastavuoroisia ja osataan kuunnella. (Vuorinen, 2017.)



Kuvio 1. Ryhmätyötaidot (Positiivinen kasvatus, 2018.)

3.2 Toiminnallisen päivän suunnittelu

Tapahtuma järjestetään yhden koulupäivän aikana niin, että jokaisella luokalla on 60 minuuttia aikaa viettää tapahtumassa. Tapahtuma järjestetään nuorisotilalla. Nuorisotila on kooltaan suuri ja tapahtumalle sopiva. Nuorisotiloilta löytyy suuri keittiö, päätila, sohvahuone, musiikkihuone, pajahuone ja paljon käytävää, joihin pisteet sijoitetaan tasaisesti. Pisteitä tapahtumaan olemme suunnitelleet kahdeksan kappaletta. Neljä pisteistä on kutsuttujen toimijoiden vetämiä, kolme omatoimisia pisteitä, joissa ohjeiden mukaan toteutetaan toiminnallinen tehtävä. Viimeinen piste on palautepiste.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa mielenterveystaidoilla ja erilaisten voimavarojen harjoittamisella. Tällaisia ovat esimerkiksi tunne- ja kaveritaidot, kyky selviytyä haastavista tilanteista, itsensä huomiointi, arjen hallinta sekä kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan arkeensa ja, että toiminnallaan saa myös arvostusta muilta. (THL 2020a, s. 21.) Näitä asioita haluamme tuoda pisteillä erityisesti esille. Haasteeksi saattaa muodostua se, miten tarvittaessa rajoitamme jollekin pisteelle pääsyn esimerkiksi ruuhkan takia tai, jos joku toivoo yksityisyyttä pisteellä toimimiseen.

Tapahtuman sujuva toteutus vaatii yksityiskohtaisen aikataulusuunnittelun, johon itse toiminnallisen päivän toteutuspäivä antaa tärkeimmän suuntaviivan. Tapahtuma toteutetaan keskiviikkona 25.1.2023. Tapahtuma ajoittuu koulupäivän ajalle ja vaatii etukäteisvalmisteluja jokaiselta tapahtumaan osallistuvalla toimijalta. Jokaisen toimijan kanssa käydään huolelliset suunnittelupalaverit joulukuussa 2022. Näissä palavereissa pohditaan etukäteen jokaisen toimijan kanssa pisteen tarkemmat toiminnallisen menetelmän yksityiskohdat, toiminnan vaatima tilantarve sekä mahdolliset tarvittavat välineet. Jokaisen toimijan yksilöityjen tarpeiden ollessa selvillä, käymme suunnittelemassa tilojen käytön yksityiskohtaisemmin tapahtumapaikalla sekä varmistamme muiden sovittujen asioiden toteutumisen.

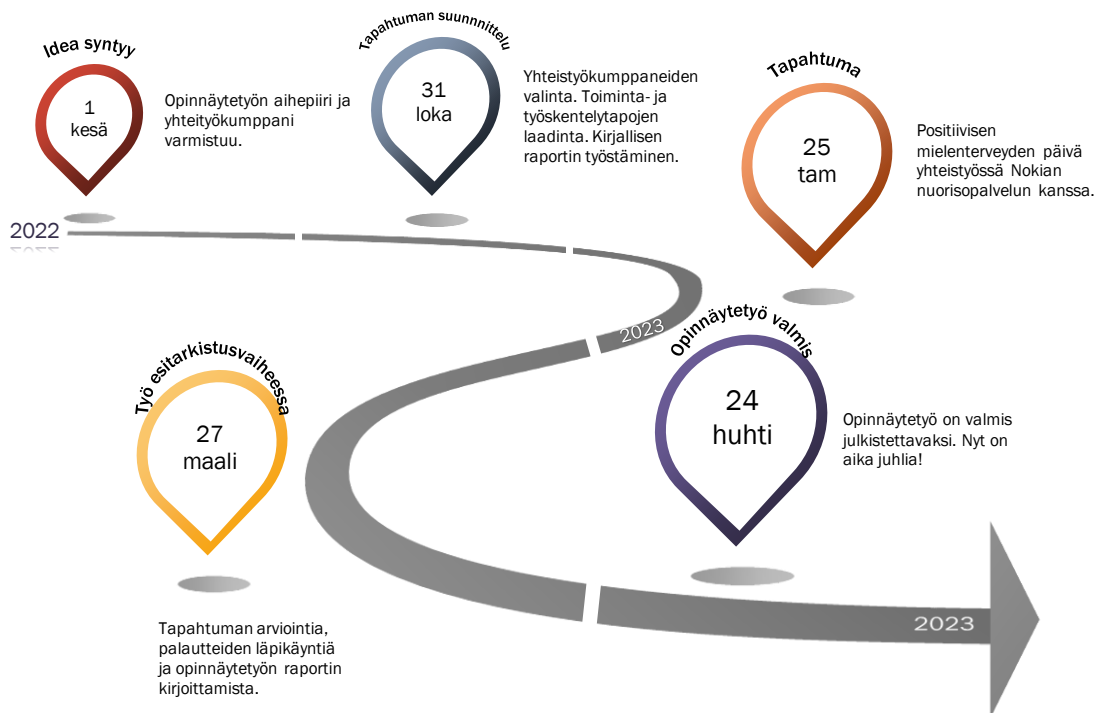
Tapahtuman ydinajatuksena on ryhmässä tekeminen ja toiminnallisuus. Toimimalla ryhmässä osanottajat kehittävät osaamistaan yhdessä muiden kanssa sekä hyödyntävät ympäristön voimavaroja. Toiminnalliset menetelmät vahvistavat osallistujien aktiivista roolia sekä luovat mahdollisuutta osallistujan olevan tärkeä toiminnan toteuttaja. (THL, 2020b).

Tapahtumapäivässä jokaiselta osallistujanuorelta kerätään palaute. Palautteen antamisen pitää olla nopeaa ja yksinkertaista. Osallistuneet nuoret saavat qr-koodin kautta täyttää nopean palautekyselyn, jonka kautta he kuitenkin pääsevät pohtimaan juuri näkemäänsä ja oppimaansa. Nokian kaupungin nuorisopalvelulta, kutsuilla toimijoilta sekä tapahtumaan osallistuneilta opettajilta keräämme palautteet jokaiselle erikseen räätälöidyllä palautelomakkeella.

Toteutukseen tarvittavat tilat ja tilajärjestelyihin liittyvät laitteet ja tarvikkeet saamme käyttöömmme nuorisotiloilta. Toiveenamme on, että tapahtumaan osallistuva toimija toisi mukanaan toiminnassaan mahdollisesti tarvittavat erikoisvälineet. Materiaalien tekemiseen ja tulostamiseen hyödynnämme omia sekä rajoitetussa määrin työpaikkojemme laitteistoja. Tapahtumaamme sponsoroii virvoitusjuomatehdas Olvi, joka tarjoaa meille veloituksetta tapahtumassa nuorille palautetta vastaan annettavat mehukivennäisvedet. Budjettimme rajoittuu lähinnä mainos- ja esitemateriaalin mahdollisiin tulostuskustannuksiin. Tapahtuman toimijoille emme korvaa kustannuksia. Tapahtumapäivään liittyvät riskit rajoittuvat lähinnä luonnollisiin, arkipäiväisiin muutoksiin, kuten sairastumisiin. Tässä kuitenkin merkittävänä helpotuksena on se, että päivän toteutus ei ole kenenkään yhden henkilön varassa. Koko prosessin ajan pidämme kaikki tiimiimme jäsenet tietoisina suunnittelun ja toteutuksen yksityiskohdista.

3.3 Opinnäytetyön aikataulu

Opinnäytetyömme prosessi ajoittuu kokonaisuudessaan vuoden 2022 kesäkuun ja vuoden 2023 huhtikuun väliselle ajalle (Kuvio 2). Koko prosessi saa alkunsa idean ja aihepiirin löytymisellä sekä yhteistyökumppanin varmistumisella. Vuoden 2022 loppu pitää sisällään sekä aktiivista toiminnallisen päivän suunnittelua että kirjallisen raportin alulle laittoa. Tammikuun 2023 rajapyykki on merkittävä ja jännittävä –toiminnallinen päivämme toteutuu. Päivän toteutuksen jälkeen paneudumme tiiviisti raportin tekoon, aina siihen asti, kunnes opinnäytetyömme on täysin valmis, huhtikuussa 2023.



Kuvio 2. Opinnäytetyön aikataulun kaavio.

4 MIELENTERVEYS

4.1 Mielenterveyden osa-alueet

Mielenterveys on iso osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveyteen kuuluvat psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus, joten sen vaaliminen on todella tärkeää. Mielenterveys sisältää yhdistelmän erilaisia kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia, joita ovat esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin, mahdollisuus ja kyky hyvänolon tunnetta, muutosten ja kehityskriisien onnistunutta läpikäymistä, kyky selviytyä ja hakea apua tarvittaessa ja kyky ja mahdollisuus huomata ne tekijät, jotka tukevat tai heikentävät omaa mielen terveyttä. (Mieli, 2021.)

Painotamme tässä opinnäytetyössämme positiiviseen mielenterveyteen ja mielenterveyttä vahvistaviin tekijöihin ja mielenterveyden edistämiseen. Hyvän mielenterveyden tunnistaminen ja tukeminen voi olla joskus vaikeaa, mutta sille on olemassa selkeitä tunnusmerkkejä. Niitä ovat esimerkiksi hyvä toimintakyky fyysisesti ja henkisesti, kyky ihmissuhteisiin ja rakastamiseen, mahdollisuus ja kyky tunteiden ilmaisemiseen ja vuorovaikutukseen, kyky tehdä työtä ja huolehtia omista eduistaan ja velvollisuuksistaan, valmius elämän muutoksiin, todellisuudentaju ja selviytymiskeinojen löytäminen omassa elämässä. (Mieli, 2021.)

4.2 Mielenterveyden edistäminen

Toteuttamamme tapahtuman ”Mä ja mun mieli” perusajatuksena oli mielenterveyden edistäminen ja positiivinen mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen onkin näin ollen tärkeässä roolissa koko opinnäytetyössämme. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoinnin lisäämistä niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Mielenterveyden edistämisen taustalla on ajatus positiivisesta terveystähtäyksestä ja ajatus siitä, että mielenterveys on resurssi ja voimavara, jota voidaan vaalia ja kuluttaa koko elämän ajan. Hyvän mielenterveyden pohja rakennetaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa, josta syystä onkin tärkeää panostaa mielenterveyden edistämiseen ja vahvistamiseen jo varhain. Mielenterveyden edistäminen vahvistaa hyvinvointia ja sitä täytyy ajatella niin yksilötasolla kuin kokonaisuutenakin. Tärkeää mielenterveyden edistämässä on se, että sitä osataan kohdistaa oikein myös erilaisille yksilöille ja kohderyhmille ja että nähdään se, mikä tuottaa hyvinvointia ja terveyttä kullekin yksilölle ja kohderyhmälle. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 13–14.)

Mielenterveyden edistämistä tukevia tekijöitä on monia ja etenkin nuorten kohdalla kohtaamisen tärkeyttä ei voida aliarvioida. Tärkeää on, että niin nuoren kuin vanhemmankin arki ja muut ympärillä olevat rakenteet tukevat mielen hyvinvointia. Kyseessä eivät ole suuret teot eivätkä suuret muutokset, vaan kyse on tilanteisiin ja asioihin puuttumisesta, asenneilmapiirin tarkastelusta ja mielenterveyden edistämisen näkyvyydestä. Siitä, että jokainen tietää voivansa

itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Voimavaralähtöinen työ on tuloksekasta, sillä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen käytetty pääoma palautuu takaisin 1–5 vuodessa jopa viisinkertaisena suhteutettuna siihen sijoitettuun pääomaan. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 13.) Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan edistää käytäntöjen ja lakien avulla. Lakien avulla voidaan velvoittaa ja tukea hoitavia tahoja priorisoimaan ja kehittämään mielenterveyspalveluita etenkin nuorille. Tällaisia palveluita voivat olla esimerkiksi kouluissa toimivat palvelut tai online-palvelut, kuten chatit. (World Health Organization, 2023.)

Mielenterveyden edistäminen vaikuttaa myös elinikään pidentävästi, mielenterveyttä tukevista asioista huolehtiminen ja niiden toteuttaminen voi lisätä elinaikaa jopa 7,5 vuodella. Tärkeimpiä edistäviä tekijöitä aiemmin mainittujen lisäksi ovat ihmissuhteiden vaaliminen ja ylläpito, aktiivisena pysyminen, ympäristön havainnointi, uuden oppiminen ja opettelu ja jakaminen ja takaisin antaminen. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 14.)

4.3 Positiivinen mielenterveys

Positiivisen mielenterveyden ja sen teemojen avulla pyritään siihen, että mielenterveyttä ajatellaan myös positiivisena asiana ja voimavarana, eikä pelkää ongelmia- ja häiriökeskeisesti. Positiivinen mielenterveys ei myöskään tarkoita ainoastaan sitä, että mielenterveyshäiriöitä ei ole, vaan siihen sisältyy myös voimavaratekijöitä ja suojaavia tekijöitä. Näitä voimavaroja ja suojaavia tekijöitä voi kehittää ja hyödyntää. Myös sairautta ja terveyttä voi esiintyä yhtä aikaa, eli vaikka henkilö kärsisi mielenterveyshäiriöstä, voi hän silti kokea mielen hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, s. 1759–1760.)

Positiivisesta mielenterveydestä puhutaan myös mielen hyvinvointina. Positiivinen mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia ja hyvää toimintakykyä. Positiivisessa mielenterveydessä kiinnitetään huomiota ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, oman elämän vaikutusmahdollisuuksiin, toiveikkuuteen ja elämänhallinnan tunteeseen, hyvien sosiaalisten suhteiden olemassaoloon ja myönteiseen käsitykseen itsestään. Positiivisen mielenterveyden perusajatus on juuri

se, mitä me ajamme takaa, eli ei ajatella ongelma- ja sairauskeskeisesti, vaan nimenomaan pyritään pois sellaisesta ajattelusta. Positiivinen mielenterveys vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi fyysiseen terveyteen, parempaan koulumenestykseen ja parempaan elämänlaatuun. (THL, 2022a.)

Positiivisen mielenterveyden mittaaminen voi olla haastavaa, sillä monesti tutkimuksista puuttuu ne mittarit, joilla mitataan hyvää mielenterveyttä eikä ainoastaan siihen liittyviä tekijöitä. Tämänkin takia mielenterveyttä tarkastellaan useissa tutkimuksissa ainoastaan häiriö- ja ongelmalähtöisesti. Positiivisen mielenterveyden mittaaminen ja tutkiminen olisi tärkeää esimerkiksi käytännön potilastyössä, sillä positiivisten vaikutusten näkeminen on potilaalle ja läheisille voimaannuttavaa. Kroonisissa sairauksissa toipuminen näkyy herkemmin hyvinvoinnin parantumisenä ja vahvistumisena kuin itse oireiden lieventymisenä. Tästä syystä positiivisen mielenterveyden vaikutusta ja esille nostoa ei voida vähätellä. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016 s. 1764.) Myös tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa positiivista mielenterveyttä ajatellessa. Jokainen meistä voi kehittää tunteita, joiden avulla voidaan säädellä tunnereaktioita ja oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä. (Mieli ry., i.a.b)

4.4 Mielenterveyspalvelut

Mielenterveyspalveluiden avulla pyritään lievittämään, ehkäisemään ja hoitamaan mielenterveyden häiriöitä ja niistä aiheutuneita seurauksia. Mielenterveyspalveluihin kuuluu neuvontaa, ohjausta, psykososiaalista tukea, kriisitilanteiden tukea sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimusta ja hoitoa. Mielenterveyspalveluita ohjaa lainsäädäntö, josta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveyspalveluiden valvonta kuuluu Valviralle (sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto) ja aluehallintovirastoille. (THL, 2022b.)

Mielenterveyspalveluita määrittelee laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. Lain tarkoitus on ylläpitää ja määritellä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämistä ja yhdenvertaisten ja yhteen toimivien palveluiden järjestämistä. Laki määrittelee, että hyvinvointialueiden on toteutettava ja

suunniteltava alueen asiakkaiden tarpeiden edellyttämää sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Hyvinvointialue vastaa sosiaali- ja terveystalouden järjestämisestä ja hyvinvointialueella on oltava tarpeeksi osaamista, valmiutta ja toimintakykyä tarjota riittävässä laajuudessa niitä sosiaali- ja terveystalouden palveluita, joita ko. alueen asukkaat tarvitsevat. (L612/2021.)

Suomessa mielenterveyspalvelut ovat kansainvälisesti mitattuna hyvällä tasolla ja Suomen mielenterveyspalvelut on listattu maailman kuudenneksi parhaimmaksi. Suomessa on myös Euroopan toiseksi eniten mielenterveyspalveluiden työntekijöitä 100000:ta henkeä kohden ja mielenterveyspalveluiden työntekijöiden koulutustaso on korkea muihin OECD-maihin (Organisation for Economic Cooperation and Development eli Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö) verrattuna. Mielenterveyspalvelut Suomessa ovat edullisia tai jopa ilmaisia niiden käyttäjille. Suomessa, kuten muissakin maissa, on vähennetty mielenterveysongelmien sairaalahoitoa ja painotettu enemmän avohoittoa. Huolimatta mielenterveyspalveluiden hyvästä tasosta, suunta on huolestuttava, sillä mielenterveysongelmat ovat Suomessa yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen, ja nuorten itsetuhoisuus on yleistä ja huolestuttavaa. Suomessa itsemurhakuolleisuus nuorten keskuudessa on yleisempää kuin muissa Euroopan maissa. (Lantta ym., 2021, s. 2.)

5 NUORTEN MIELENTERVEYS

5.1 Mieli murrosiässä

Mielenterveys pohjautuu vahvasti arjen sujuvuuteen. Tunne siitä, että voi hyvin, edistää sujuvaa arkea ja ihmisen toimintakykyä. Yksinkertaisilla, päivittäisillä rutineilla on yllättävän merkittäviä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Uni, ravinto, mielihyvä, liikunta sekä toisen ihmisen kohtaaminen ovat hyvän mielenterveyden peruspilareita iästä riippumatta. Kaikkea näitä voi olla päivittäin haastavaa täysin toteuttaa. Ajan kuluessa, jonkin näistä toteutuessa heikosti tai toiminnan puuttuessa arjesta kokonaan, voi ihmisille tulla niin psyykkisiä

kuin fyysisiäkin haasteita. (Mielenterveystalo, i.a.-a.) Nuoren elämänkulku yhdistyy sosiaalisiin konteksteihin elämän mukaan. Ihmissuhteet, kulttuuriset ilmiöt, yhteiskunnan rakenteet ja historia vaikuttavat elämänkulkuun. Nuoren on myös mahdollisuus rakentaa elämänsä henkilökohtaisten valintojen ja arvojen pohjalta. Subjektiiivinen kokemus määrittelee, mitkä ilmiöt elämässä nousevat käännekohdiksi. Käännekohtien merkitys voi selvitä vasta myöhemmin, kun eletyn elämän käännekohtien vaikutukset nähdään pidemmällä aikavälillä. (Juntunen, 2020, s. 21–22.)

Nuoren perheessä asennoituminen murrosiän luonnollisuuteen ja sen ohimevyyteen voi helpottaa vaiherikasta elämänvaihetta. Jokainen kaipaa hyväksyntää, positiivista huomiota ja palautetta. (Tampereen yliopistollinen sairaala, 2022.) Murrosikäisellä nuorella sisäinen ja ulkoinen ärsyketulva lisääntyy merkittävästi. Mieli saattaa olla täynnä ajatuksia ja tunteita, joita on vaikea jäsentellä ja ymmärtää. Tunnesanasto voi olla vielä heikkoa ja ylipäättään tunteiden tunnistaminen vaikeaa. Tunteiden sanoittamisen vaikeus voi näyttäytyä fyysisinä oireina kuten vatsakipuna tai päänsärkinä. Tunteet voivat myös purkautua äkkipikaisesti ja hallitsemattomasti. Vanhemmalle voi olla raskasta, jos tunne- tai keskusteluyhteys nuoreen tuntuu katoavan. Molemmilta osapuolilta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja ymmärrystä. Nuoren voinnista tulee huolestua, jos haasteet pitkittyvät merkittävästi tai ne ilmenevät yhä rajummin. Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista, käytöksen merkittävä muutos sekä omasta hyvinvoinnistaan ja vastuistaan huolehtimisen merkittävä heikentyminen ovat tilanteita, jolloin tarvitaan ulkopuolista apua. (Mielenterveystalo, i.a.-b.)

Nuoruuteen ja murrosikään kuuluu tunteiden ailahtelu. Tunteet kehittyvät aivoissa, tuntuvat kehossa ja tulevat näkyviin käytöksessämme. Tunteita opitaan tunnistamaan ja niiden kanssa opitaan toimimaan. Murrosiässä kaikki voi tuntua vaikealta, ärsyttävältä ja siltä, että kukaan ei ymmärrä. Mieliala tasaantuu, kun murrosikä etenee, aivot kehittyvät ja keho sopeutuu hormoneihin. (Väestöliitto, i.a.) Vaikka käsittelemme tunteitamme jatkuvasti, tunnetaitoja ei voi pitää itsestänselvyytenä. Tunnetaitojen avulla emme ole tunteidemme vietävissä, vaikka tunteet leimahtavat. Taitojen avulla pystytään paremmin tekemään tietoisia valintoja, joiden takana seistään myös tunteen laannuttua. Tun-

netaitojen avulla itsetuntemus lisääntyy ja itseään ja tarpeitaan oppii huomaamaan ja tunnistamaan paremmin. Tätä kautta voi huomata myös, jos jotkin asiat käyvät mielelle liian raskaaksi tai syntyy tunne, että omia rajoja rikotaan. Tunnetaitojen avulla olisi tärkeää huomata, koska omat neuvot eivät enää riitä tilanteen normalisointiin. (Nuorten Exit, 2021.)

Nivelvaiheella viitataan hetkiin nuoren elämässä, kun hänen oletetaan etenevän seuraavaan vaiheeseen koulutuksellisella polulla esimerkiksi peruskoulun jälkeen. Elämänkulun siirtymät voivat viitata koulutukseen, ammatillisuuteen tai itsenäistymiseen. Enää ei voida olettaa tiettyjen elämänvaiheiden läpikäymisten olevan ikäsidonaisia, sillä nuoret luovat toimijuudellaan ainutlaatuisia elämänkulkuja. Suomalaista nuorisopolitiikkaa on kritisoitu elämänkaari-poliittisesta painotuksesta, mikä ei tarpeeksi huomio näitä yksilöllisiä elämänkulkuja. Nuoren elämän ei tulisi näyttäytyä ennustettavien siirtymien ja tapahtumien sarjana. (Juntunen, 2020, s. 20–21.) Nuorten osattomuuskeskusteluissa koetaan kiinnitettävän liikaa huomioita koulutukseen ja työelämään, vaikka haasteita ilmenee muillakin elämän osa-alueilla. Nuoren hyvinvointiin tulisi kiinnittää kokonaisvaltaisesti huomiota, jolloin tuettaisiin nuoren kasvua, itsenäistymistä ja kiinnittymistä yhteiskuntaan. (Autio & Sekki, 2020, s. 201.)

5.2 Mielenterveyspalveluiden tarve ja toteutus

Suomessa suurin osa lapsista ja nuorista voivat hyvin. Nuorilla kuitenkin erilaiset mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat varsin yleisiä. On arvioitu, että 20–25 prosentilla nuorista ilmenee jonkinlaisia mielenterveyden häiriöitä, joista yleisimpiä ovat ahdistuneisuus, masentuneisuus, tarkkaavuuden häiriö sekä päihde- ja syömishäiriöt. On yleistä, että useampaa näistä esiintyy nuorella samanaikaisesti. Nuorten psyykkiset häiriöt eivät ole merkittävästi lisääntyneet viime vuosikymmenten aikana, mutta nuorten itse raportoima oireilu on kasvanut, tytöillä erityisesti. Vaikka ammattilaisten kyky tunnistaa ja kohdata ongelmia ovat parantuneet, lapset ja nuoret kokevat arjessa saatavan tuen määrän liian vähäiseksi. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä yli 40 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista kokivat, etteivät olleet saaneet tarvitsemaansa tukea koulusta tai muista palveluista mielen hyvinvoinnin tukemiseen. (THL, 2020a, s. 13.)

Jokaisella on henkilökohtainen kokemus siitä, millainen on hyvä mielenterveys. Sen ylläpitämiseen vaaditaan kuitenkin tiettyjä toimintoja ja ylläpitäviä tekijöitä, jolloin niitä on muodostunut ihmisille myös paljon erilaisia. (Nuortenetti, i.a.)

Mielenterveystyö on moniammatillista yhteistyötä. Kouluarjessa ja nuoren vapaa-ajalla ammattilaisilla on oleellinen rooli mielenterveyden edistämässä, varhaisessa puuttumisessa sekä arjen sujuvuuden tukemisessa. Hoidon toteutukseen ja sen arviointiin osallistuu ammattilaisia myös terveydenhuollon ulkopuolelta kuten sosiaalityöstä ja opiskeluhollosta. (THL, 2020a, s. 14.) Onnistuessaan moniammatillinen työ vähentää päällekkäisen työn tekemistä ja aikaa säästyy niin ammattilaiselta kuin asiakkaalta. Yhteiset tavoitteet ja niiden suunnitelmallinen seuranta sekä arviointi edistää yhteistyön vaikuttavuutta. (Seppänen, 2022, s. 70.)

Perustason mielenterveyspalveluja lapsille ja nuorille tarjotaan terveydenhuollossa, lastenneuvolassa, kouluterveydenhuollossa ja terveyskeskuksen vastaanotolla. Mielenterveyden peruspalveluita toteutetaan myös sivistyspalveluissa kuten varhaiskasvatuksessa, opiskeluhollossa ja nuorisotyössä sekä sosiaalipalveluissa kuten perhetyössä, ja lastensuojelussa. Kunnat tarjoavat nuorille erilaisia matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita. Osassa kunnista nuoret kuuluvat vielä perheneuvoloiden palveluiden piiriin. Tällä hetkellä perustason palvelut kouluikäisille ovat tarpeeseen nähden liian vähäiset. Palveluiden ongelmia ovat pirstaleisuus ja niiden keskinäinen kommunikointi ja yhteistyön koordinointi. Lain silmissä, vain terveyskeskuksilla on velvollisuus hoitaa mielenterveyden häiriöitä. Neuvolat ja opiskeluholto on velvoitettu tukemaan ja edistämään mielen hyvinvointia. (THL, 2019, s. 1–2.) Ohjaus- ja neuvontatyöllä kuten etsivällä nuorisotyöllä, työpajatoiminnalla ja Ohjaamoilla tuetaan nuoren valintoja ja kasvua. Ulkopuolelle julkisista ja yksityisistä palveluista jää monta nuorta, joille matalan kynnyksen palvelut kolmannella sektorilla nousevat ensiarvoisen tärkeäksi. (Autio & Sekki, 2020, s. 201.)

Moniammatillinen yhteistyö eri viranomaisten kesken ja siihen liittyvä arkaluontoisten tietojen käsittely on tarkoin lakien sanelemaa. Toiminta ja yhteistyö

edellyttää kuitenkin myös näiden salassa pidettävien tietojen jakamista. Toimivan yhteistyön ja tuen edellytyksenä on kuitenkin luottamus, joka perustuu nuoren ja hänen perheensä kanssa tehtävään yhteistyöhön. Joskus tietoja voidaan luovuttaa eteenpäin lain silmissä myös ilman suostumusta. Tällöin tilanteen salliessa asiasta kerrotaan etukäteen asianomaisille, miksi näin toimitaan. (THL 2020a, s. 47.)

Lastensuojelulain (L 417/2007 25. §) mukaan ilmoitusvelvollisuus koskee sosiaali- ja terveysalan eri toimijoita kuten nuoriso-, sosiaali- ja opetustoimea sekä poliisia ja seurakuntaa. Ilmoitus voi koskea ammattilaisen huolta esimerkiksi nuoren päihteidenkäytöstä, koulun laiminlyönnistä tai nuoren kotona tapahtuvista asioista kuten huolehtimisen laiminlyöntiä (THL, 2023a). Nuoren kanssa asioidessa ammattilaisen on tärkeää sanoittaa, että jos keskusteluissa nousee seikkoja, jonka mukaan nuoren terveys tai turvallisuus on vaarassa, on ammattilaisen ilmoitettava asiasta eteenpäin. Nuorelle on tärkeää selittää, että asioita jaetaan vain ammattilaisten keskuuteen, jotka voivat auttaa tilanteessa. Turvallisuuden luomiseksi nuorelle on tärkeää kertoa, ettei hän ole tilanteessa yksin eikä hänen tarvitse salailla asioita. (Mäkelä, 2019, s. 27–28.)

Opiskeluhuollolla viitataan opiskelijan oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia edistävään ja ylläpitävään toimintaan oppilaitoksessa. Monialainen yhteistyö on perustana opiskeluhuollolle ja opiskeluhoolto on merkittävä osa koko oppilaitoksen toimintaa kasvatus-, kehitys- ja opetusnäkökulmasta. (Gråsten-Salonen & Mehtiö, 2017, s. 360.) Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan opiskelijalla tulee olla mahdollista tavata opiskeluhoollon ammattilaisia eli kuraattoria tai psykologia seitsemän työpäivän kuluessa opiskelijan pyynnöstä. Jos tapaus on erittäin kiireellinen, on tapaaminen järjestettävä kuluvana tai seuraavan työpäivänä. Lain mukaan opiskelijan mielipiteet on huomioitava toimenpiteissä hänen ikätasonsa ja henkilökohtaisten edellytystensä mukaisesti. Huoltajalla ei ole oikeutta kieltää nuorelta opiskeluhoollon palveluita. Koulutuksen järjestäjän vastuulla on, että opiskelijoilla ja heidän perheillään on tieto opiskeluhoollon tarjoamista palveluista. Koko oppilaitoksen henkilökunnalla on vastuu ohjata nuori tarvittaessa palveluiden piiriin. Esimerkiksi opettajan huolestuessa yhteydenotto opiskeluhooltoon tehdään lähtökohtaisesti yhdessä opiskelijan kanssa. Jos yhdessä toimiminen ei

ole mahdollista, on opiskelijalle annettava kuitenkin tieto siitä. (L 1287/2013 11. §, 15. §, 16. §, 18. §)

5.3 Kohtaaminen mielenterveystyössä

Aito kohtaaminen edellyttää ammattilaiselta kykyä ja halua kuulla, mitä asiakkaalla on kerrottavana. Kohtaaminen toteutuu kuitenkin vasta, kun asiakas tuntee myös itse tulleensa kuulluksi. (Gråsten-Salonen & Mehtiö, 2017, s. 365.) Pohjana dialogiselle vuorovaikutukselle asiakkaan ja ammattilaisen välille on ammattilaisen rehellisyys antaa myös itsestään jotain aitoa keskusteluun. Dialogisessa keskustelussa osapuolet ovat samanarvoisia, eikä toinen ole toista parempi tai viisaampi. Dialoginen kuuntelu tarkoittaa omien näkökulmien uudelleen pohdintaa ja ymmärryksen ja näkökannan laajentamista. Omia oletuksia on pystyttävä pohtimaan kriittisesti. Puolustusmekanismien avulla ihminen säätelee käyttäytymistään, ajatuksiaan ja tunteitaan. Psykkisten häiriöiden ilmetessä on mahdollista, että ihmiselle kehittyy todellisuutta kieltäviä malleja minäkuvansa suojaksi. Tällöin todellisuus voi tuntua liian vaikealta ja ahdistavalta. Ammattilaisilla on tärkeää olla tunnistamiskykyä ja ymmärtämistä tällaisiin tilanteisiin. (Seppänen, 2021, s. 178–179.)

Mielenterveystyössä tulee muistaa, että asiakkaalla voi olla kokemuksia ennakkoasenteista. Lisätaakkana saattaa vaikuttaa salaisuudet, tunneherkkyys tai kyvyttömyys omien tunteiden ilmaisuun. Mielenterveysasiakkaan kohtaamisessa tulee huomioida tasa-arvoinen kohtelu sekä ihmisarvon kunnioitus ja yksilöllisyys. Kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tuleminen ovat luottamuksellisen kohtaamisen peruselementtejä. Vuorovaikutuksellinen suhde syntyy, kun huomioidaan, että asiakas on tilanteensa asiantuntija, mutta ammattilainen tuo hoitoon teoreettista ja kokemuksen kautta saatua asiantuntijuutta. (Seppänen, 2021, s. 177.)

Kouluyhteisö on merkittävässä roolissa nuoren arjessa. Lisäksi nuori kohtaa myös vapaa-ajallaan kuten harrastusten kautta ihmisiä, joidenka kanssa nuori on vuorovaikutuksessa. Eri aikuisten vastuulla on yhdessä nuoren kanssa käydä mielenterveyden teemoja läpi ja tuoda esille sen arkipäiväisyyttä sekä

monimuotoisuutta. On ensisijaisen tärkeää, että tietoa, tukea ja taitoja jaetaan jo ennen huolen heräämistä. (THL, 2020a, s. 35.) Varhaisen puuttumisen avulla toimintatapoja on vielä enemmän jäljellä, kun tilanne ei ole mennyt vielä liian mutkikkaaksi. Huolen puheeksi ottaminen kunnioittavasti edistää luottamuksen rakentumista ja yhteistyön toimivuutta. (THL, 2023b.)

Kohtaamalla ja olemalla aidosti läsnä nuoren päivittäisessä elämässä on mahdollista rakentaa luottamuksellista ja mielenterveyttä edistävää yhteistyötä. Kuuntelemalla ja keskustelemalla voidaan ymmärtää nuoren taustaa sekä hänen vahvuuksistaan ja kehityskohteistaan. (THL, 2020a, s. 35.) Nuoren kokemuksia ei mitätöidä ja hänen tunnekokemuksensa ovat oikeutettuja ja inhimillisiä (Opetushallitus, i.a.). Koulussa ja muissa ryhmätoiminnoissa on tärkeää rakentaa positiivista ilmapiiriä sekä tukea ryhmäytymistä tavoitteellisesti. Aikuisten ja ammattilaisten ei tarvitse tietää kaikkea, vaan on tärkeää etsiä vastauksia yhdessä nuoren kanssa. Nuori voi haluta selvittää asiaa myös itse, joten on tärkeää osata kertoa hänelle luotettavia kanavia tiedon etsimiseen. (THL, 2020a, s. 35.)

6 NUOREN KASVU JA KEHITYS

6.1 Nuoruusikä

Nuoruudesta voidaan erottaa kolme vaihetta, joista jokainen sisältää omat, erilliset kehitykseen liittyvät ominaispiirteet. Varhaisnuoruus, joka ajoittuu ikävuosille 12–14, keskinuoruus sekä jälkinuoruus. Varhaisnuoruuden kauteen liittyy merkittäviä kehollisia muutoksia ja niihin sopeutumista. Ikäkausi väriytyy usein myös kuohunnan ja ristiriitojen olemassaololla. Keskinuoruuden alkessa monesti suuremmat kuohunnat ovat ohi ja nuori työstää suhdetta vanhempiin, suhdetta itseän sekä omaan seksuaalisuuteensa. Keskinuoruuden käsitetään ajoittuvan ikävuosiin 15–17. Jälkinuoruus ajoittuu ikävuosille 18–22, jolloin nuori pyrkii muun muassa irtaantumaan lapsuudenkodistaan. (Duo-decim Terveyskirjasto, 2021.)

Nuoruusikä tuo siis tullessaan merkittäviä muutoksia. Joidenkin mielestä muutos on jopa tämän elämänvaiheen ainoa taattu asia ja usein ikäkausi näyttäytyykin aikuisten silmin kuohunnan ja kipuilun täyttämänä. Useat nuoret eivät kuitenkaan käy läpi massiivista kriisiä, vaan kehitys tapahtuu ennemminkin asteittaisena ja jatkuvana. Nuoren kehitystä ohjaavat monet erilaiset seikat. Fysiologinen kasvu, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen kentän suurentuminen sekä sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä tapahtuvat muutokset ovat niitä asioita, jotka luovat raameja ja antavat edellytyksiä nuoren kehitykselle. (Nurmi ym., 2014, s. 142–144.)

Nuoruusikä uudelleen järjestää ja vakiinnuttaa persoonallisuuden rakenteita. Nuoruusikään liittyy merkittävät psykologisen kehityksen mahdollisuudet; nuoruusiän suopeat kokemukset voivat toimia eheyttävinä elementteinä, jonka vuoksi nuoruutta on kutsuttu persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi. Merkittävän mahdollisuuden lisäksi nuoruus sisältää myös riskin. Aikuisiälle sijoittuvien mielenterveysongelmien juuret ovat monesti nuoruudessa. (MLL, i.a.-a) Psykologisena kehityksellisenä tavoitteena nuoruudessa on itse hankitun autonomian saavuttaminen, jonka saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava ikäkauden keskeiset kehitystehtävät. (Aalberg & Siimes, 2010, s. 67–68.)

Kehitystehtäväteoria on saanut alkunsa Robert Havighurstin kuvattua eri ikäkausiin kohdistuvia normatiivisia odotuksia. Havighurstin mukaan ihmisen jokaiseen ikäkauteen liittyy erilaisia odotuksia ja ratkaistavia pulmia, joita kutsutaan ikäkauden kehitystehtäviksi. Kehitystehtävien onnistunut ratkaisu tuottaa yksilölle hyvinvointia sekä antaa suotuisat mahdollisuudet tulevien kehitystehtävien onnistuneelle ratkaisemiselle. (Nurmi ym., 2014, s. 149.) Nuoruusikään liittyvät kehitystehtävät ovat uuden kehonkuvan hyväksyminen ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen, irtaantuminen lapsuuden ajan huoltajista sekä suuntautuminen ikätovereihin. (Aalberg & Siimes, 2010, s. 68.) Myös itsenäisen ideologian omaksuminen, koulutuksen hankkiminen sekä valmistautuminen työ- ja perhe-elämään ovat nuoruusikään kuuluvia kehitystehtäviä (Nurmi ym., 2014, s. 149).

6.2 Identiteetti ja minäkuva

Nuoruus tuo mukanaan oman identiteetin ja minäkuvan etsinnän. ”Kuka olen?” ”Mitä haluan elämältä?” ”Mitä minusta tulee?” Nämä ovat kysymyksiä nuoren mielessä. Siitä huolimatta, että ulos päin näkyvä käytös ei useinkaan vaikuta siltä, on nuoren sisällä kuitenkin käynnissä elämän tarkastelu vakavammin ja sisäänpäin kääntyen. Nuorella on pyrkimys etsiä todellista aikuista itseään. (Cacciatore ym., 2019, s. 219.)

Nuoret saavat ympäristöltään palautetta omista vahvuuksistaan, heikkouksistaan ja kyvyistään. Nämä palautteet luovat pohjaa minäkuvalle. Keskeisimpiä määrittäviä tekijöitä nuoren minäkuvassa ovat juuri muilta ihmisiltä saatu palaute liittyen muun muassa ulkonäköön, hyväksyntä ikätovereiden keskuudessa sekä koulu- ja urheilumenestys. (Nurmi ym., 2014, s. 159–160.) Minäkuvan muodostuminen on kokonaisuudessaan pitkä oppimisprosessi, jonka tärkeimmät kohdat liittyvät neljän-kuuden vuoden ikään, murrosikään sekä varhaisaikuisuuteen (Pilvi, 2018, s. 5–6). Stressaavat siirtymät, kuten ala- ja yläkoulun siirtymäkohdat, vaikuttavat vahvasti nuoren minäkäsitykseen. Tällaisten siirtymien on todettu muovaavan minäkäsitystä huomattavasti enemmän kuin näiden siirtymien välisen ajan. Minäkuvalla on oleellinen vaikutus siihen, millaisia toimintatapoja nuori suosii vaikeissa tai haastavissa tilanteissa. (Nurmi ym., 2014, s. 159–160.)

Nuori etsii itseään ja alkaa sitoutumaan tiettyihin aikuisen rooleihin. Esimerkiksi tietty ammatti, ihmissuhde tai tiettyyn maailmankatsomukselliseen aatteeseen sitoutuminen vaikuttavat siihen mitä nuori ajattelee itsestään, eli millaisen identiteetin nuori itselleen rakentaa. Yksi tunnettu identiteetin kehityksen näkökulma on Marcian (1980) identiteettiteoria. Marcia liittyy identiteetin kehitykseen kaksi erilaista toimintaa; erilaisten vaihtoehtoisten aikuisten roolien kokeilemisen ja näihin rooleihin asteittaisen sitoutumisen. Näiden toimintojen perusteella teoriassa kuvataan neljä erilaista identiteetin kehitysvaihetta; identiteettidiffuusio, moratoria, omaksuttu identiteetti ja saavutettu identiteetti. Identiteettidiffuusio on identiteetin jäsentymätön tila, jossa identiteettiä ei etsitä eikä

siihen ole sitouduttu. Moratorio kuvaa identiteetin etsinnän tilaa, jossa identiteettiin sitoutumista ei vielä kuitenkaan ole. Omaksuttu identiteetti on taas taso, jossa identiteettiin on sitouduttu ilman sen etsintää. Saavutetun identiteetin tasolla etsintävaiheen jälkeen on saavutettu identiteettiin sitoutuminen. Joidenkin tutkimusten mukaan juuri moratoriavaiheessa, sitoutumattomassa identiteetin etsintä vaiheessa, olevien nuorten määrä on korkeimmillaan nuoruuden lopussa, ennen kahdenkymmenen vuoden ikää, ja saavutetun identiteetin tasolla olevien määrä taas kasvaa ikävuosien karttuessa. Jotkut tutkimukset taas puoltavat havaintoa, että identiteetin kehitys ei aina korreloi iän kanssa, vaan on hyvin henkilösidonnaista. (Nurmi ym., 2014, s. 159–161.)

Joka tapauksessa, nuoruus on otollista maaperää identiteetin kehittymiselle ja jokainen nuori tarvitsee tukea ja hyväksyntää itsensä löytämiseksi. Tutkimukset ovat osoittaneet identiteetin myönteisen kehityksen hyödyt; saavutettu identiteetti nuorella ennustaa parempaa psyykkistä hyvinvointia sekä ammatillisen uran edistynyttä suunnittelua ja varmuuden kokemusta. (Nurmi ym., 2014, s. 161.)

6.3 Tunteet ja toiminta

Nuoruusikä on kaiken kaikkiaan suurien muutosten aikaa. Lapsuuden ajan ominaisuuksille on aika jättää hyvästi kehon muuttuessa. Kehon muutoksien lisäksi myös mieli myllertää; lisääntynyt hormonituotanto vaikuttaa kehon lisäksi vahvasti myös aivoihin ja tätä kautta tunteisiin. Tunteita tulee ja menee ja nuori saattaa itsekin olla asian edessä ihmeissään. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 39–40.)

Aivojen kehityksen kannalta nuoruus on heti lapsuuden varhaisvaiheiden jälkeen tärkein ajanjakso. Nuoren aivoissa tunteita käsittelevät aivoalueet ovat erittäin reaktioalttiita muun muassa sosiaalisissa tapahtumissa. Hormonaalisten ja rakenteellisten muutosten lisäksi aivojen manteliumake on nuorilla voimakkaasti reagoiva. (Duodecim, 2018.) Aivoissamme sijaitseva manteliumake on aivojen tunneskaneri, joka etsii jatkuvasti ympäristöstämme sekä uhkaavia että tarpeellisia tapahtumia. (Nummenmaa & Kalke, 2019, s. 37.)

Mantelitumakkeen tehtävänä on uhan havaitessa auttaa käynnistämään kehon toiminnalliset ja tärkeät reaktiot; se ohjaa elimistöä joko pakenemaan, taistelemaan tai jähmettymään. Nuoruusiässä mantelitumake kasvaa, joka voimistaa näitä reaktioita ja tarve niiden säätelylle kasvaa. Reaktioiden säätelyä opitaan kehityksen myötä. (Duodecim, 2018.) Aivojen hälytyskeskuksena toimimisen lisäksi mantelitumake käsittelee myös myönteisiä tunteita. (Nummenmaa & Kalke, 2019, s. 38.)

Nuorten tunteiden ja toiminnan säätelyn kömpelyyttä on helppo ymmärtää aivojen kehitystä tarkasteltaessa. Nuoren aivot ovat kehityksen myllerryksessä ja stressi tai negatiiviset toistuvat kokemukset vaarantavat myönteisen kehityksen. Nuoret tarvitsevatkin enemmän ohjausta ja ymmärrystä kuin heidän käytöksensä tai toimintansa antaa ymmärtää. (Duodecim, 2018.) Nuoren röyhkeä käytös haastaa usein aikuisten ymmärrystä. Nuoren itsevarma käytös ja aikuisten haastaminen on kuitenkin pyrkimys irtaantua vanhemmistaan ja muista elämänsä aikuisista. Irttaantumisen taistelua käyvä nuori haluaa selkiinnyttää käsitystään itsestään ja omasta persoonastaan. (MLL, i.a.-b) Haastavien tunteiden kantaminen on kuitenkin liian työlästä yksin. Läheisen aikuisen tuki ja hyväksyntä on nuorelle edelleen tärkeää. (Cacciatore ym., 2019, s. 220.) Nuoren kehitysmyllerrys ei ole pelkästään riski, vaan kehitys mahdollistaa myös kyvyn korjaantua. Hyvät kokemukset nuoruudessa on havaittu korjaavan jopa varhaislapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta. (Duodecim, 2018.)

7 MÄ JA MUN MIELI -PÄIVÄN PISTEET

7.1 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä päihde- ja pelihaittoja. Työn tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta sekä hyvinvointia. (Ehyt ry, 2023.) Koulujärjestelmämme tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, ja tästä

syystä koulu on oleellinen ja tärkeä ympäristö päihdekasvatukselle. Lapsuus ja nuoruus taas ovat keskeisiä elämänvaiheita, joissa vaikuttamistyötä tehdään. (Soikkeli ym., 2011, s. 8.) Ehkäisevä päihdetyö kouluissa pitää sisällään monia erilaisia toimia, joilla pyritään tukemaan nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksi näistä toimista on korkealuokkainen päihdekasvatus. Päihdekasvatusta toteutetaan kouluissa opetuksessa, opiskeluhuollon moniammatillisena yhteistyönä sekä mahdollisesti yhteistyönä erilaisten kansalais- ja järjestötoimijoiden kanssa. Päihdekasvatuksen ohella päihteiden käyttöä ja riippuvuuksia ehkäistään kouluissa opettamalla niin itsestään huolehtimisen ja terveysosaamisen taitoja kuin tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoja. (THL, 2023c.)

Yksi tapahtumamme toimijoista oli YAD Youth Against Drugs ry. YAD ry on valtakunnallinen, nuorille suunnattu ehkäisevän päihdetyön järjestö. Yhdistyksen keskeisiä tavoitteita on huumeiden käytön ehkäiseminen ja päihteettömän elämän tukeminen. Yhdistys toimii *nuorilta nuorille* –periaatteella; nuoret vapaaehtoiset ovat sekä suunnittelemassa että toteuttamassa yhdistyksen työtä. Nuorista vapaaehtoisista itsestään kumpuavat ideat, kyvyt ja resurssit ovatkin olleet alusta asti YAD ry:n toiminnan kulmakiviä. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. (YAD, 2023.)

Ehkäisevän päihdetyön pisteellä tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan päihteiden käyttöä heistä kumpuavista näkökulmista käsin. Keskustelua ohjaamassa olivat YAD ry:n kaksi työntekijää sekä kokemusasiantuntija-vapaaehtoinen. Keskustelun apuna käytettiin päihteisiin liittyviä kortteja, joita nuori sai asettaa oman pohdinnan mukaan valitsemansa päihteen kohdalle. Korttien teemat olivat joko yksittäisiä sanoja tai lyhyitä väittämiä, kuten ”pelot”, ”viihdekäyttö”, ”käyttö vaikuttaa kaverisuhteisiin”. Vaihtoehtoisiksi päihteiksi keskusteluun oli valittu alkoholi, tupakka ja kannabis. (Kuva 1.) Kortin ja päihteen yhdistämisen jälkeen tavoitteena oli saada aikaan keskustelua niin kortin kuin päihteenkin näkökulmasta. Korttipelin ja keskustelun lisäksi YAD ry jakoi nuorille pisteellään kantaa ottavia tarroja ja vesitatuointeja.



Kuva 1. YAD-kortit

7.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot koostuvat kyvystä havaita ja ilmaista sekä säädellä omia tunteitaan. Tunteiden tapahtumapaikat löytyvät aina kehostamme. Kyvykkyyks toimia oman itsemme parhaaksi tulee mahdolliseksi kuuntelemalla itseään ja sitä, mitä omassa kehossa tapahtuu. Omien tunteiden ja tarpeiden ymmärtämisen ensiaskel onkin kehollisten tuntemusten löytäminen ja tunnistaminen. Kehoyhteyden kehittäminen vaikuttaa myönteisesti kykyyn säädellä stressiä, asettaa omia rajoja sekä kykyyn rajata huoliajatuksia ja käyttää itsemyötätuntoa. Yhteys itseen ja omiin tunteisiin antaa myös suotuisat lähtökohdat myönteiselle vuorovaikutukselle toisten ihmisten kanssa. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16–17). Sisäisen turvan kokemus kumpuaa vahvasta tunnekehoyhteydestä (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 32). Tunnistimme kehossamme tunteita tai emme, tunteet ovat olemassa siellä silti. Tunteet ovat biologisesti ja lajikehityksellisesti määrättyneitä selviytymismekanismeja. Tutkimusten mukaan erilaisiin tunteisiin liittyvät kehon tuntemukset ovat universaaleja, keholliset tuntemukset ovat samankaltaisia riippumatta kulttuurista tai ihmisestä (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 13).

Toimijana tunnetaitoihin keskittyvällä pisteellämme oli hyvinvoinnin asiantuntija Sini Tefke. Tefke on koulutukseltaan palautumisohjaaja, äänimalja- ja energiahoitaja sekä opiskelee parhaillaan mindfulness-tunnetaitovalmentajaksi.

Tefke toteuttaa erilaisia palautumiseen, rentoutumiseen ja hyvinvointiin liittyviä palveluita yrityksessään Siloisuuttasuloisuutta. (Siloisuuttasuloisuutta, 2021.)

Tunnetaito pisteellä tavoitteena oli kasvattaa tietoisuutta tunteista sekä niiden yhteydestä kehossa. Tunteiden keholliseen yhteyteen tutustuttiin rentoutumisen avulla. Pisteellä esiteltiin aluksi aihepiiri kertoen yleisesti tunteiden kehollisesta yhteydestä sekä kannustaen jokaista omaan, yksilölliseen kokemukseen; ei ole väärää tapaa kokea tai tuntea, vaan kaikki on oikein. Pisteellä nuoret pääsivät kokeilemaan valitsemaansa lyhyttä rentoutumistuokiota, joka toteutettiin joko äänimaljoja käyttäen tai sanallisesti ohjaten. Rentoutumistuokion jälkeen keskusteltiin kokemuksesta ja kehollisista tunnelöydöksistä. Lopuksi nuoret saivat kirjoittaa lapulle yhden löytämänsä tunteen ja liimata sen yhteiselle ”tunneseinälle”. (Kuva 2.)



Kuva 2. Tunneseinä

7.3 Sekasin-chat

Sekasin-chat on chat-palvelu, joka on maanlaajuinen ja se on suunnattu 12–29-vuotiaille. Chattiin voi mennä keskustelemaan nimettömänä ja ehdottoman luottamuksellisesti itseään mietityttävistä asioista. Sekasin-chatissa päivystää eri järjestöjen ammattilaiset ja myös paljon koulutettuja vapaaehtoisia. Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena päivänä. (Sekasin, i.a.)

Nuorille erilaiset digitaaliset alustat ja sovellukset ovat luonteva tapa hakea apua. Chat-palvelut ovat näin ollen nuorille helposti lähestyttäviä hyvin saatavilla olevia palveluita. Vuonna 2021 Sekasin-chatissa oli 170 000 yhteydenottoa ja 28 000 käytyä keskustelua ja yleisin syy yhteydenotolle oli nuoren paha olo. (Pitkänen ym., 2022, s.71.)

Sekasin-chatin pisteellä oli kolme erilaista tehtävää. Ensimmäinen tehtävä oli voimavaratehtävä, jossa nuorten oli tarkoitus kirjoittaa pahviin kukan terälehtiin asia/asiat mistä saa energiaa tai mitä tykkää tehdä (Kuva 4.) Seinälle muodostui kauniita kukkia erilaisilla nuorille mieluisilla ja voimavaroja antavilla sanoilla varustettuina. Toisessa tehtävässä nuoret saivat pohtia erilaisten asioiden vaikutusta heidän energiatasoihinsa. Kysymyksinä olivat ”mistä saan energiaa?” ja ”mikä kuluttaa energiaani?”. Tehtävässä oli annettu valmiiksi erilaisia vaihtoehtoja, kuten uni, ruoka, kaverit, perhe energiaa antaviin ja energiaa kuluttaviin nälkä, univaikeudet, vapaa-ajan puute, riidat. Kolmantena tehtävänä oli laittaa lasipurkkeihin erivärisiä helmiä. Lasipurkkeihin oli listattu tahoja/ihmisiä kenelle nuori voi kertoa huolensa, kuten perhe, ystävät, opettaja, ei kukaan ja nuoret saivat laittaa helmen tai helmiä itselleen sopivimpiin lasipurkkeihin (Kuva 3.)



Kuva 3. Lasipurkit



Kuva 4. Voimavara kukat

7.4 Unelmat ja tulevaisuus

Unelmat ja tulevaisuus pisteen avulla oli tarkoitus herätellä nuoria ajattelemaan tulevaisuuttaan ja unelmiaan, ja sitä mitä unelmien toteutuminen heiltä vaatii. Monesti unelmat tässä vaiheessa olivat vielä hyvin arkipäiväisiä, kuten hyvä koenumero, seurustelukumppanin löytäminen tai taskurahan ansaitseminen.

Nuorten tulevaisuuskuvat 2067-hankkeen tulevaisuusleireillä kerättiin tutkimusaineistoa 16–20-vuotiailta nuorilta. Suurin osa leireille osallistuneista nuorista kertoi ajattelevansa tulevaisuuttaan. Nuorilla ajatukset omasta tulevaisuudesta ovat yleensä positiivisia ja suurin osa nuorista kokee, että omaan tulevaisuuteen voi vaikuttaa itse. (Heikkilä, 2018, s. 8.)

Unelmat ja tulevaisuus piste oli niin sanottu omatoimipiste, missä ei ollut ketään toimijaa. Pisteellä oli kuitenkin aina yksi meistä tai sitten joku apunamme olleista tukioppilaista. Unelmat ja tulevaisuus pisteellä oli kaksi isoa kartonkipilveä, joista toiseen oli määrä kiinnittää asioita, joista haaveilee tai joita tavoittelee ja toiseen pilveen asioita, joiden avulla nämä haaveet ja tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa (Kuva 5.) Olimme tehneet valmiiksi erilaisia vaihtoehtoja tähän, mutta halutessaan nuoret saivat myös itse keksiä haaveensa ja niiden toteutusmahdollisuudet. Esimerkkihaaveina oli konkreettisia tavaroita kuten kännykkä ja mopoauto, sekä nuoren arkisiin toimintoihin liittyviä haaveita kuten ”en käytä päihkeitä”, ”nukun hyvin”, ”löydän seurustelukumppanin”, ”joku kuuntelee minua.” Esimerkkejä siihen, miten asioita on mahdollista saavuttaa, oli ”puhun kauniisti itsestäni ja muista”, ”kerron rohkeasti huolistani”, ”ymmärrän erilaisuutta”, ”en pelaa/someta myöhään.”



Kuva 5. Unelmapilvet

7.5 Ajankäyttö

Arkisen ajankäyttömme jakaantuminen ei useinkaan ole meille selkeä asia. Sen tarkastelu, mihin aikaamme käytämme, vaatii monesti pysähtymistä ja tutkiskelua. Toisinaan haasteena saattaa olla mielekkäiden harrastuksien ja opiskeluiden tasapainottaminen, toisinaan taas kaikkea näitä saatetaan tehdä omasta yönestä tinkien. Jotta elämä ja opiskelu olisi mielekästä, on oman käytön suunnitteleminen tärkeää. Aikaa meillä ei ole valtaa hallita, mutta oman ajankäytön hallintaan ja suunnitteluun on kuitenkin jokaisella meistä mahdollisuus. Sen huomaaminen, mihin oma aikani nyt kuluu, on avainasemassa oman ajankäytön suunnittelussa. (Mielenterveystalo, i.a-c.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä kouluterveyskysely tuottaa tietoa laajasti erilaisista hyvinvointiin liittyvistä näkökulmista lasten ja nuorten osalta (THL, 2023d). Vuonna 2021 toteutetulle nuorten arkea koskevan kouluterveyskyselyn tulosten perusteella 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 43 prosenttia ja 37 prosenttia pojista nukkuivat alle kahdeksan tunnin yöunia. Tutkimuksen mukaan myös vapaa-ajalla vähän liikkuvien nuorten määrä on kasvanut vuosien saatossa; hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa kertoi harrastavansa 8. ja 9. luokan oppilaista ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 26–28 prosenttia. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten vastaava luku oli tutkimuksessa 42 prosenttia. Netin käytön vähentämiseen

oli tutkimuksen mukaan pyrkinyt kaikilla tarkastelluilla kouluasteilla tytöistä noin 1/3 osaa ja pojista noin 1/5 osaa. Tutkimus kertoi myös, että nuoret eivät olleet onnistuneet tässä tavoitteessaan. (THL, 2023e.) Kouluterveyskyselyn tuloksia tarkastellessa voidaan nähdä tarvetta nuorten omalle ajankäytön suunnittelulle ja tarkastelulle.

Tapahtumassamme nuoret pääsivät pohtimaan omaa ajankäyttöään ”ajankäytön pizzan” muodossa (Kuva 6). Pisteellä nuori sai erilaisista, arkisilla toimintoilla nimetyistä pizzanpaloista muodostaa omaa ajankäyttöön vastaavan pizzan. Pizzapaloja oli nimetty seuraavasti: uni, harrastus, kaverit/ystävät, some, pelaaminen, koulu, hengailu/vapaa-aika, perhe, yksin olo ja joku muu. Pisteellä ohjaajana toimi joko tapahtuman järjestäjätiimistä aikuinen tai luokan oma tukihenkilö. Oman pizzan kasaamisen jälkeen tavoitteena oli saada aikaan nuorten kanssa keskustelua siitä, miltä oma ajankäyttö näyttää. Olisiko omassa ajankäytössä jotakin, mitä nuori haluaisi muuttaa; kenties lisätä tai vähentää?



Kuva 6. Ajankäytön pizza

7.6 Media ja minä

Nuorten ja median kohtaamista ei nykypäivänä enää voi välttää. Mediaan liitetään varsinkin nuorista puhuttaessa paljon uhkakuvia ja negatiivisuutta. Yhä enemmän puhutaan älylaitteista, peliriippuvuudesta, ruutuajasta ja netti-

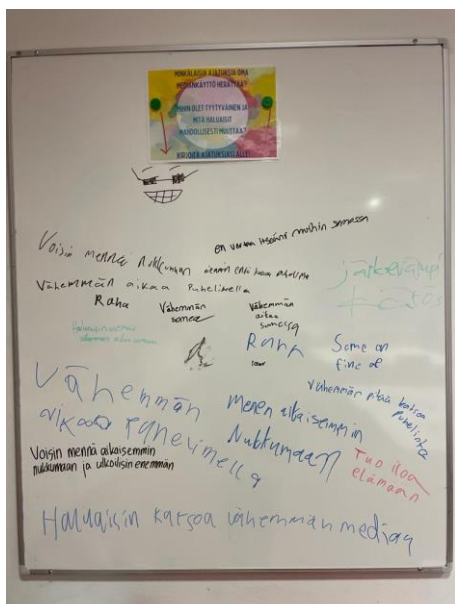
kiusaamisesta. Terminologia on myös huomattava, kun puhutaan mediakasvatuksesta, medialukutaidosta sekä mediakriittisyydestä. Asiantuntijoiden mukaan perusteellinen yhteistyö ja verkostoituminen mediakasvatuksen jokaisella osa-alueella kuten käytännön, suunnittelun ja tutkimuksen näkökulmasta, edistää mediakasvatuksen kehitystä. (Vilmilä, 2015, s. 8, 20–21.)

Nuoret eivät ole muutenkaan, kuten eivät ole älylaitteiden käyttäjinäkään kaikki keskenään samanlaisia. Osalla aivojen kehitys ja itsesäätely eivät ole vielä kehittyneet sille tasolle, mitä heidän älylaitteitansa täynnä oleva elämäntapa vaatisi. Mitä nuoremmasta lapsesta on kyse, sitä vaikeampaa oman toiminnan rajaaminen ja hallinta voi olla. Rajojen asettaminen sekä tuen ja neuvojen antaminen kuuluu aikuisille. Ryhmäpaine näkyy myös mediassa. Nuoret voivat kokea jäävänsä jostain oleellisesta paitsi, jos eivät ole jatkuvasti tavoitettavissa. Nuoren kanssa keskustelemalla ja tämän mielipiteen huomioon ottamalla voidaan päätyä paremmin yhteisymmärrykseen kuin totaalilla media-kiellolla. (Kosola ym., 2019, s. 8, s. 16–17.)

Mediassa on paljon hyvää, sillä sitä kautta voi löytää ystäviä, keskusteluapua ja mielenkiinnonkohteita. Liiallinen mediankäyttö voi kuitenkin koukuttaa helposti, kun ruudun takaa löytyykin loputon määrä mielenkiintoa herättäviä toimintoja. Median liikakäyttö voi johtaa todellisuuden hämärtymiseen ja ympärillä pyörivän elämän ohittamiseen. Nuorten toiminta sosiaalisessa mediassa tuottaa myös oppilaitoksille uusia haasteita. Kouluarjessa näkyvät somessa tapahtuva kiusaaminen sekä sieltä nousevat ilmiöt. (Gråsten-Salonen & Mehtio, 2017, s. 370.)

Tapahtuman mediapisteellä nuoret pääsivät pohtimaan, minkälaisena mediankäyttäjänä he näkevät itsensä. Piste oli neliosainen. Nuori ohjeistettiin ensiksi täyttämään lomake, joka liittyy vuorovaikutukseen sosiaalisessa mediassa (Mediakasvatusseura, 2021). Lomakkeella oli kymmenen erilaista väittämiä kuten ”kommentoin asiallisesti muiden päivityksiä ja kuvia” sekä ”en levitä tietoisesti väärää informaatiota.” Näihin väitteisiin tuli vastata vaihtoehdoilla ”mahdoton tehtävä”, ”tätä harjoittelen”, ”onnistun yleensä” ja ”homma halussa.” Paperilomakkeen täyttämisen jälkeen qr-koodin kautta täytettiin kysely, jonka kautta selvitettiin minkälaisia mediankäyttäjiä nuoret ovat (Mediametka,

i.a.). Lomakkeen ja kyselyn vastausten perusteella nuoret saivat pohtia mediaarkeen suunnatun mielenterveyden käden avulla, mihin he ovat tyytyväisiä omassa median käytössään, ja mitä he mahdollisesti haluaisivat muuttaa (Mediakasvatusseura, 2020). Näitä asioita kirjoitettiin lopuksi valkotaululle (Kuva 7.).



Kuva 7. Ajatuksia mediankäytöstä

8 MÄ JA MUN MIELI-TAPAHTUMAPÄIVÄ

8.1 Tapahtumapäivän kulku

Tapahtumaa edeltävät viikot olimme aktiivisessa yhteydenpidossa tapahtumaan kutsuttujen toimijoiden kanssa. Loimme pisteiden materiaaleja, lähetimme toimijoille infokirjeen päivästä (Liite 2) sekä viimeistelimme tapahtumaa kokonaisuudessaan. Tapahtumaa edeltävänä iltana olimme järjestelemässä nuorisotilalla paikkoja valmiiksi, jotta tapahtuma-aamulle jäisi mahdollisimman vähän stressattavaa ja hoidettavaa. Tapahtumapäivän pituus muodostui aamu kahdeksan ja iltapäivä neljän väliin. Aamumme alkoi viimeisten tavaroiden tuonnilla, pisteiden viimeistelyillä sekä vieraiden eli toimijoiden vastaanotolla.

Heti, kun toimijoita alkoi saapumaan, meille tuli tunne, että päivästä tulee todella onnistunut. Kaikki saapuivat aikaisesta aamusta huolimatta innoissaan ja hymy huulilla paikalle. Niin luokille kuin toimijoille oli mennyt päivän kulusta kattava info. Päivä oli etukäteen aikataulutettu, jolloin jokaiselle luokalle oli ennakoon varattu tunti tapahtumaamme. Toimeksiantajan eli nuorisopalveluiden työntekijöitä oli luonnollisesti seuraamassa tapahtuman kulkua päivän aikana.

Aina luokan saapuessa tapahtumaan kokosimme kaikki istumaan sohville, jossa esittelimme tiimimme ja tapahtumamme. Tämä oli tärkeää, jotta nuoret näkevät ja kuulevat ketkä tapahtuman takana oikein ovat. Tiimillämme oli tapahtumateemaiset nimilaput paidoissa kiinni. Kerroimme lyhyesti, mitä opiskelemme ja mitä sosionomi voi tehdä työkseen. Kerroimme myös, että tapahtuma on osa opintojamme ja lopputehtäväämme eli opinnäytetyötä. Alkuinfossa nousi myös tärkeäksi kertoa, että kaikki koulun seitsemäsluokkalaiset osallistuvat samaan tapahtumaan päivän aikana eli kyseessä ei ole kenenkään yksittäisen opettajan järjestely, vaan meidän opintoihimme liittyvä tapahtuma, jossa nuoret ovat kunniavieraita. Rohkaisimme nuoria tutkimaan, kyselemään, katselemaan, pohtimaan ihan mitä vain tapahtuman aikana tulisikaan mieleen. Tapahtuman pisteitä sai kiertää haluamassaan järjestyksessä yksin tai yhdessä kaverien kanssa, kuitenkin ajatuksella, että jokainen kävisi jokaisella pisteellä ja tutustuisi pisteen toimintaan.

Nuoret jakaantuivat aktiivisesti pisteille. Välillä osalle pisteistä syntyikin hieman ruuhkaa, mutta kohta olikin taas väljempää. Nuoret olivat selvästi kiinnostuneita ja innostuneita erilaisista toiminnoista. Näkemän ja kuuleman mukaan pisteillä syntyi hyvää keskustelua ja mielenkiintoa tutustuttavia asioita kohtaan. Tapahtumamme yksi toimija joutui perumaan tulonsa, jolloin tapahtumassa oli suunnitellun neljän sijaan kolme toimijoiden vetämää pistettä, kolme omatoimi pistettä sekä palautepiste. Olimme jakaneet tiimimme kesken näistä kolmesta pisteestä, jolla ei ollut varsinaista vetäjää jokaiselle oman vastuupisteen. Näillä meidän vastuupisteillämme olivat myös 9. luokkalaiset tukioppilaat apuna. Kokonaisuudessaan osallistuvat nuoret kohtasivat siis paljon uusia, mutta myös tuttujakin kasvoja. Kiertelimme kyselemässä toimijoilta kuulumisia ja fiiliksiä jokaiselta tunnilta.

Päivä sujui suunnitelmien mukaan ilman vastoinkäymisiä tai nopeita muutoksia. Luonnollisesti meitä jännitti ensimmäisten luokkien kohdalla enemmän, mutta mitä pidemmälle päivä eteni, sitä sujuvammaksi tunnin pitäminen kehittyi. Huomasimme, että oli luokkakohtaista, kauanko tapahtuman pisteiden läpikäymiseen, kului aikaa. Jos joku oli todella nopeasti valmis, kyselimme, oliko jokaiseen pisteeseen tutustuttu ja rohkaisimme käymään osassa, vaikka uudelleen. Useamman kerran kävi niin, että joku piste oli saattanut jäädä kokonaan välistä. Pisteitä suunniteltaessa yksi oleellisin seikka oli niiden lukumäärä, kuinka monta pistettä tapahtumaan saadaan aikataulun ja tilan puitteissa järkevästi järjestettyä. Huomasimme parin luokan jälkeen, että suurin osa nuorista kävi pisteet alle tuntiin, jonka jälkeen loppuajan sai hengailta nuorisotiloilla vapaasti oleillen. Huomasimme siis, että ainakin yksi piste tapahtumassa olisi saanut olla lisää.

Päivän aikana oli mahtavaa huomata, miten kaikki päivän osallistujat olivat yhteydessä toisiinsa. Me, nuoret, toimijat, opettajat, nuorisopalveluiden työntekijät kaikki olimme yhdessä tapahtumassa ja mielenkiintoisia keskusteluja käytiin jatkuvasti. Ideamme vapaasta, keskustelevasta tapahtumasta onnistui siis hyvin.

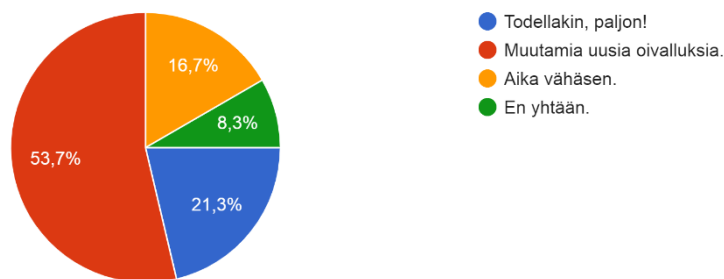
8.2 Nuorten palaute tapahtumasta

Nuorten palautteet olivat luonnollisesti meille kaikista arvokkainta palautetta. Palautekyselyn avulla nuoret palasivat vielä tutustumiinsa asioihin ja kertoivat tapahtuman kokonaiskuvaa. Pidimme tärkeänä, että palautekysely on nopea ja helppo tehdä, mutta jokaiseen kohtaan piti vastata, jolloin varmistimme, että varmasti saamme palautetta. Palautekysely löytyi qr-koodin takaa, jonka jokainen nuori skannasi puhelimellaan. Olimme ottaneet myös huomioon sen, että qr-koodia ei välttämättä jokaisella puhelimella pysty lukemaan. Tällaisessa tilanteessa nuori sai lainata meiltä puhelinta palautteenantoon. Kun nuori oli näyttänyt ruudulta, että palaute on lähtenyt meille, sai hän ottaa kiitokseksi Olvin sponsoroiman mehukivennäisveden.

Palautekyselyssä kysyimme nuorilta tapahtuman lempipistettä. Kaikki tapahtuman pisteet mainittiin nuorten antamissa palautteissa. 30,6 % vastaajista koki Sekasin-chatin pisteet mieluisimmaksi. Kaksi seuraavaksi suosituinta pistettä olivat YAD (24,1 %) sekä ajankäytön pizza piste (20,4 %). Toiseksi kysyimme (Kaavio 1), ”saitko hyödyllisiä vinkkejä mielen hyvinvoinnin pohtimiseen ja tukemiseen?” Olimme erittäin iloisia ja tyytyväisiä, kun huomasimme, että 75 % vastaajista oli kertonut saaneensa vinkkejä paljon tai jonkin verran. Nuorten kanssa keskustellessa osa sanoi, ettei koe tarvitsevansa apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa, jolloin siihen liittyviin asioihin tutustuminen ei välttämättä tunnu mielekkäältä. Tämä oli tärkeä asia nousta esiin, koska tapahtuman yksi tavoitteista oli juuri tuoda mielenterveyden arkipäiväisyyttä keskusteluihin mukaan, vaikka esimerkiksi mielenterveyden ongelmat eivät juuri itseään koskisi. Siksi juuri nuorten kommentit ovat hyvin ymmärrettäviä. Puhuminen ja pohtiminen asioista, jotka kokemuksen mukaan eivät kosketa itseä, voi olla vaikeaa.

Saitko hyödyllisiä vinkkejä mielen hyvinvoinnin pohtimiseen ja tukemiseen?

108 vastausta



Kaavio 1. Nuorten palaute

Monivalinnoista viimeisessä pyysimme nuorten antamaan yleisarvosanan tapahtumalle (Kaavio 2). Iloksemme huomasimme, että heikointa arvosanaa ei antanut kukaan. Melkein 75 % antoi arvosanaksi 5 tai 4. Palautekyselyn viimeisenä kohtana oli ”vapaa sana tapahtumasta, mikä toimi ja mikä olisi voinut olla toisin?” Myös kyseinen vapaa sana kohta oli merkattu kyselyssä pakolliseksi täytettäväksi kohdaksi ennen kuin palautteen voi lähettää. Kommentteissa toistui paljon samankaltaiset kommentit kuten ”oli kivaa”, ”ihan kiva”, ”toimi hyvin”, ”tykkäsin”, ”kaikki oli hyvää.” Palautteista löytyi myös muutama

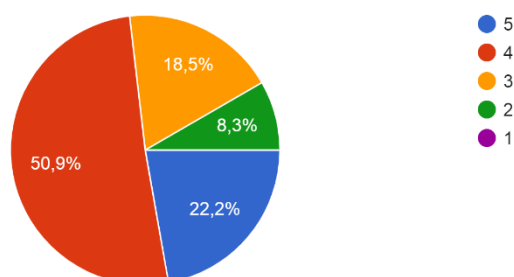
”emt”, ”en tiiä” kaltainen kommentti. Kyselyn alussa olleiden monivalinta- kysymysten tulosten perusteella olimme kokeneet jo onnistuneemme tapahtumassa melko hyvin nuorten silmissä. Vapaan sanan kohdassa emme saaneet ainuttakaan kommenttia, että tapahtuma olisi ollut huono tai toimimaton.

Kehittämideoiksi nuorilta nousi esimerkiksi se, että pisteitä olisi voinut olla vielä enemmän ja jokaiselle pisteelle olisi voinut olla selkeämmin oma tilansa. Toiveeksi nousivat myös vielä toiminallisemmat pisteet sekä se, että pisteet olisivat olleet pidempiä. Vapaa sana kohtaan nuorilta tuli myös paljon kehuja tapahtumasta (Kuvio 3).

”Henkilökunta toimi”, ”Oli hyviä ihmisiä”, ”Aikuiset oli kivoja ja autto”, ”Oli kivaa voi tulla uudelleen”, ”Kaikki toimii hyvin oli minusta todella kiva ja hienosti toteutettu”, ”En keksi mitään valitettavaa”, ”Tykkäsin paljon. En tunne, että mikään olisi ollut tylsää tai huonoa. Älkää muuttako paljoa mitään. Kiitos!”

Kuvio 3. Nuorten kommentteja.

Yleisarvosana tapahtumalle 1-5 (1 heikoin, 5 paras)
108 vastausta

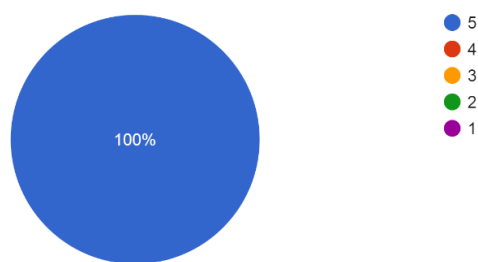


Kaavio 2. Nuorten arvosana tapahtumalle

8.3 Toimeksiantajan palaute tapahtumasta

Palautekysely toimeksiantaja nuorisopalveluille oli hieman laajempi kuin kysely nuorille. Kysely sisälsi seitsemän väitekohtaa, johon monivalintana vastattiin, onko väitteen kanssa täysin samaa vai eri mieltä vai jotain siltä väliltä. Lisäksi lopussa oli ”vapaa sana tapahtumasta, mikä toimi ja mikä olisi voinut olla toisin?” Saimme nuorisopalveluilta erittäin paljon kiitosta ja kehuja päivästä niin päivän aikana kuin sen jälkeenkin. Annettujen palautteiden perusteella onnistuimme hyvin luomaan toimivan ja ajankohtaisen tapahtuman nuorisopalveluiden arkeen (Kaavio 3). Opinnäytetyötä suunniteltaessa olimme saaneet nuorisopalveluilta toiveen järjestää toimintaa ajatuksella tukea 7.-luokkalaisten siirtymää alakoulusta yläkouluun. Tapahtuman ja pisteiden suunnittelussa otimme huomioon nuorten ikä- ja kehitystason ja yritimme suunnitella heille sopivia pisteitä toiminnaltaan ja sisällöltään. Jokaisen pisteen oli tarkoitus liittyviä mielen hyvinvointiin omalla ainutlaatuisella tavallaan ja näkökulmallaan. Oli hienoa huomata, että nuorisopalveluiden toiveiden mukaisesti onnistuimme asiassa mallikkaasti (Kaavio 4 & 5.)

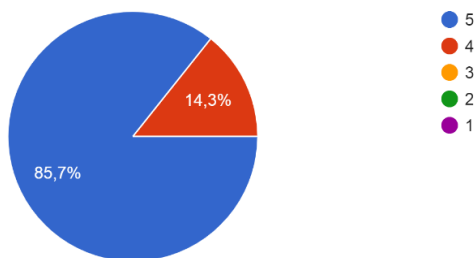
Tapahtuman teema oli nuorisopalveluille ominainen ja ajankohtainen. (5 täysin samaa mieltä, 1 täysin eri mieltä)
7 vastausta



Kaavio 3. Tapahtuman ajankohtaisuus nuorisopalveluille

Tapahtuman teema ja toteutus oli osattu suunnata hyvin 7. luokkalaisille. (5 täysin samaa mieltä, 1 täysin eri mieltä)

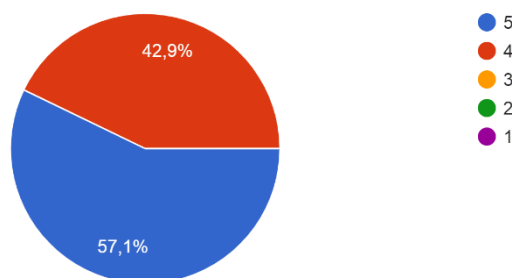
7 vastausta



Kaavio 4. Tapahtuman toteutus 7.-luokkalaisille

Pisteet olivat onnistuneita ja tukivat tapahtuman teemaa. (5 täysin samaa mieltä, 1 täysin eri mieltä)

7 vastausta



Kaavio 5. Pisteiden sopivuus suhteutettuna päivän teemaan.

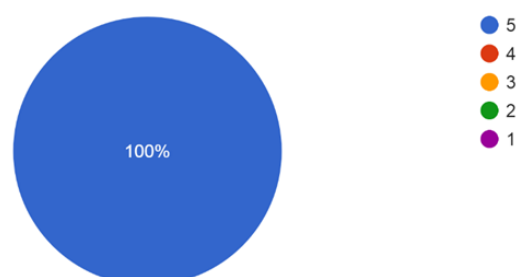
Vapaan sanan osioissa saimme kiitosta hyvin järjestetystä tapahtumasta ja toimijoista, joita olimme kutsuneet mukaan. Nuorisopalveluiden työntekijät olivat huomanneet myös, että pisteillä syntyi hyvää keskustelua, josta sai kuvan, että nuoret pitivät tapahtumasta ja sen aiheesta. Kokonaisuus koettiin onnistuneeksi, pisteet toimiviksi ja teema hienoksi. Nuorisopalveluilta kehitysideoiksi nousi osittain samoja, mitä nuorillakin. Pisteitä kaivattiin hieman lisää viitaten juuri lopussa jääneeseen tyhjään aikaan. Toiminallisuutta sekä yhdessä tekemistä olisi voinut olla vielä enemmän. Kehitysideana tuli myös pohjakartta tai juliste tapahtuman pisteistä, jonka avulla varmistettaisiin, että kaikki tapahtuman pisteet huomataan. Myös leimojen keräys jokaiselta pisteeltä voisi in-

nostaa nuoria vielä enemmän, jos esimerkiksi kaikilla pisteillä käyneiden kesken arvottaisiin jotain. Palautteissa kaivattiin myös vielä selkeyttä ja yhteisiä sääntöjä siihen, kuka on vastuussa ohjata nuoria ja heidän toimintaansa tapahtuman aikana, kun aikuisia tapahtumassa oli kuitenkin todella paljon.

8.4 Toimijoiden palaute tapahtumasta

Tapahtumamme yhteistyötoimijoilta kerättiin myöskin palautetta. Yhteistyötoimijoilta kysyimme vastaavilla monivalintaväittämillä heidän kokemukstaan tapahtuman järjestelyistä ja tiedonkulun sujuvuudesta. Halusimme tietää myös toimijoiden mielipiteen tapahtuman sopivuudesta omaan toimintaan sekä ajatuksen mahdollisesta osallistumisesta tulevaisuudessa vastaavaan tapahtumaan. Lisäksi myös toimijoiden kyselyssä oli vapaan sanan osio. Kyselyyn saimme vastauksen kaikilta yhteistyötoimijoiltamme, yhteensä 4 kappaletta. Kaikki toimijat olivat sitä mieltä, että tapahtuma oli kokonaisuudessaan hyvin järjestetty (Kaavio 6), myös tiedonkulkuun niin ennakolta kuin tapahtumapäivänäkin olivat täysin tyytyväisiä 100 % toimijoista. Teemaltaan erittäin sopivaksi tapahtuman koki 75 % vastaajista ja 25 % koki tapahtuman teeman joksikin sopivaksi omaan toimintaansa nähden. Samankaltaiseen tapahtumaan mukaan lähtemisen koki kuitenkin kiinnostavaksi 100 % toimijoista (Kaavio 7).

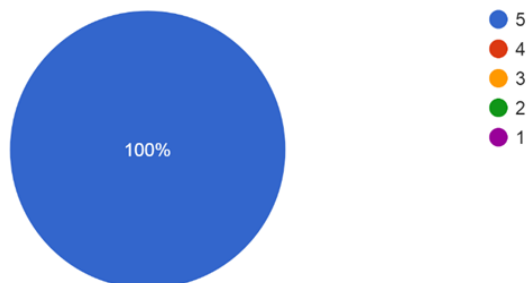
Tapahtuma oli hyvin järjestetty. (5 täysin samaa mieltä, 1 täysin eri mieltä)
4 vastausta



Kaavio 6. Tapahtuman järjestelyt.

Lähtisimme samankaltaiseen tapahtumaan uudestaan mukaan. (5 täysin samaa mieltä, 1 täysin eri mieltä)

4 vastausta



Kaavio 7. Mahdollinen osallistuminen tulevaisuudessa.

Vapaan sanan palautteissa moni toimija kuvaili päivän olleen toimiva ja hyvän tuntuinen konsepti. Yksi toimijoista pohti tapahtuman jakamista kahdelle koulupäivälle, kokien, että iltapäivällä oppilaat olivat olleet väsähtäneitä eikä keskustelua ja kohtaamista syntynyt samalla tavalla kuin aamupäivän oppilaiden kanssa. Yksi toimijoista koki tapahtuman vapaan kiertelyn erittäin hyväksi, näin nuoret eivät kokeneet joutuvansa pakotetusti olemaan minkään aiheen äärellä vaan saavansa keskittyä juuri siihen teemaan, jonka itse koki kiinnostavaksi. Yhden toimijan kokemus vapaasta kiertelystä oli taas hiukan päinvastainen; oppilaiden vapaa liikkuvuus koettiin haastavaksi, koska rauhallinen keskittymisen teemaan keskeytyi aina uusien oppilaiden tullessa tilaan. Yksi toimijoista koki, että olisi hyvä, jos pisteet olisivat olleet samassa isossa tilassa. Vapaan sanan osiossa oli myös yleisesti kiitosta tapahtumasta ja sen toimivuudesta.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Raportin toteutuksen eettisyyttä miettiessä selvitimme nuorisopalveluilta, yhteistyökoululta sekä kutsutuilta toimijoilta, kuinka tarkasti heille sopii, että heihin viitataan opinnäytetyössä, koska opinnäytetyö on julkinen asiakirja (Arene, 2019, s. 24). Nuorisotiloilla ei tapahtuman aikaan järjestetty muuta toimintaa, jolloin tilat saatiin rauhoitettua vain toimijoiden ja osallistujien käyttöön. Raportoidessamme päivästä emme eritelleet yksittäisiä luokkia tai oppilaita toiminnan perusteella, vaan loimme kaikkien osallistujien perusteella yhtenäisesti esiin nousevia huomioitavia seikkoja ja tuloksia. Palautekyselyissä emme keränneet nimiä tai muita henkilötietoja, vaan ajatuksia ja oppeja, joita tapahtumaan osallistuminen toi. Palautteet on käsitelty ja julkaistu opinnäytetyössämme niin, ettei yksittäisiä henkilöitä voi tunnistaa.

Laadukkaan ja ammattimaisen käytännön työn edellytyksenä on opittu ja koettu tietotaito sekä ammatillinen pätevyys. Ammattieettiset taidot kehittyvät jatkuvasti työelämän ja kokemuksen kautta. (Talentia, 2022, s. 31.) Opintomme ovat loppuvaiheessa ja ammattitaitomme on kehittynyt niin teoriaopintojen kuin käytännön harjoitteluiden kautta. Loimme pisteet tapahtumaan niin, että ne ovat kohderyhmän iälle sopivia. Toimijat, jotka päivään mukaan valittiin tarjoavat palveluja kyseiselle ikäryhmälle. Kenenkään ei ollut pakko toteuttaa tehtäviä, vaikka se oli toivottavaa. Tehtävät ohjeistettiin selkeästi, mutta niitä ei arvosteltu, eikä niiden suorittamista suunnitelmallisesti seurattu. Oppilaat saivat edetä pisteitä haluamassaan järjestyksessä. Pisteitä voitiin kulkea yksin tai pienessä vapaavalintaisessa ryhmässä.

Tapahtuman tarkoituksena ei ollut kerätä tieteellisesti tarkkoja tuloksia. Tapahtuma on kuitenkin luotu tunnistetun tarpeen perusteella ja jos tapahtumasta muodostuu jokavuotinen perinne, on silloin mahdollisuus saada laajempaa ja luotettavampaa materiaalia tapahtuman vaikutuksista.

9.2 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyö prosessi on ollut pitkä, mutta antoisa. Meidän tiimillemme sopi ehdottomasti hyvin edetä alkuun idea- ja suunnitteluvaihetta rauhallisemmin. Vaikka ajoittain mietimme, olemmeko todella myöhässä ja jäämässä jälkeen valmistumisaikataulusta, emme menettäneet uskoa tekemiseemme ja tiimiimme. Olemme työskennelleet opintojen parissa jo pitkään yhdessä, joten missään kohtaa ei ole tarvinnut epäillä kenenkään panosta työhön. Enemmänkin olemme huomanneet olevamme kaikki melko itsekriittisiä. Olemme keskustelleet jokaisen epävarmuuksista, jolloin olemme huomanneet, että nekin ajatukset yhdistävät meitä. Opinnot ovat olleet meille kaikille todella mieluisia ja niiden avulla olemme kaikki esimerkiksi saaneet jo työpaikan alalta ennen valmistumista. Opintojen kautta itsetuntemuksemme on kehittynyt ja rohkeutemme lisääntynyt. Aito ystävyys ja toisen tukeminen kuvastavat tiimiämme parhaiten. Yhteinen tahtotila ja ymmärrys tiimimme voimavaroista ja tavoitteista ovat ohjanneet meitä niin opintojen kuin opinnäytetyön edetessä. Olemme kiitollisia kanssakulkijoille, joita olemme kohdanneet opintojen aikana eri konteksteissa.

Tapahtumamme toteutukseen olemme erittäin tyytyväisiä. Saimme luotua ehdottoman positiivista mieltä herättävän päivän nuorten arkeen. Päivässä niin meitä kuin nuoria ohjasi sama ajatus, että päivässä saa olla täysin oma itsensä, eikä päivän aikana voi tehdä virheitä, koska tällaisiin asioihin, ei ole yhtä tiettyä oikeaa vaihtoehtoa tai ratkaisua. Ensimmäistä kertaa jotain järjestäessä on luonnollisesti mahdotonta onnistua jokaisella osa-alueella täydellisesti. Ennakkoon oli vaikea miettiä tarkkaan, kuinka kauan esimerkiksi yhdellä pisteellä kukakin viettää aikaa. Kuten todettu, ainakin yksi piste tapahtumassa olisi voinut olla enemmän tai pisteiden toiminnot olisivat vieneet vielä enemmän aikaa. Jos pisteitä olisi kuitenkin ollut liikaa, olisi se ollut pois tutustumiselta ja pohdinnalta. Tapahtuman voisi järjestää myös messumaisena, jos toimijoita kutsuttaisiin runsaasti enemmän. Tilaa tarvittaisiin tällöin luonnollisesti enemmän ja konsepti olisi erilainen, jos sekä toimijoita että osallistujia olisi tapahtumassa samaan aikaan enemmän. Turvallisuuden tunne ja tutustuminen toimijoihin olisi tällöin luonteeltaan erilaista. Palautekyselyssä olisi voinut kysyä nuorilta, kokivatko he jonkun oleellisen asian puuttuvan tapahtumasta.

Tapahtuman järjestäminen herätti ryhmässämme pohdintaa kehitystä ja tulevaisuutta ajatellen. Pohdimme sitä, miten tällaisia hyvinvoinnin kannalta tärkeitä teemoja saataisiin tuotua arkeen luonnollisella tavalla enemmän ja useammin näkyviin. Olisimme voineet antaa jokaiselle tapahtuman luokalle jonkin teemaan liittyvän tehtävän, jonka he olisivat tehneet esimerkiksi viikon jälkeen tapahtumasta yhdessä opettajan kanssa. Tarkoituksena olisi ollut tällöin palata tapahtuman ajatuksiin, mutta myös ottaa huomioon uusia ajatuksia, joita tapahtumahetkellä ei vielä välttämättä herännyt.

Opinnäytetyössämme olemme tuoneet laajasti esille tapahtuman toteutusta sekä siitä saatua palautetta. Kuvien käyttö tekstin mukana oli mielestämme toiminallisuuden ymmärrettävyyden ja tapahtuman kuvan selkeyttämiseksi oleellista. Kuvien sijoituessa tekstiin kerronnan mukaan monipuolistamme raportointimme antia. Palautteiden laajaa käsittelyä perustelemme sillä, että tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa ja siitä on tarkoitus tehdä vuosittain toistuva perinne. Kattava raportti toimii työkaluna nuorisopalveluille tulevaisuudessa. Keräsimme palautteita kaikilta tapahtumamme liittyviltä eri tahoilta, joten halusimme, että heidän näkemyksensä tulee myös esille, koska he mahdollistivat tapahtuman järjestämisen.

Omatoimipisteet suunnittelimme yhdessä tiiminä ja kutsutuille toimijoille annoimme suuntaviivoja, mutta kuitenkin hyvin vapaat kädet omien pisteidensä suunnittelussa. Omatoimipisteiden materiaalien luonti oli hauskaa ja opettavaista. Saimme käyttää luovuuttamme, mutta myös tietotekniset taitomme parantuivat aidosti. Vaikka tiesimme ajatusta toimijoiden pisteistä, ne yllättivät meidät todella iloisesti monipuolisuudellaan. Toimijoiden pisteillä käydessä, löysi aina jotain uutta, mihin ei ollut heti kiinnittänyt huomiota. Toimijoiden omistautuminen tekemiseensä sekä heidän positiivinen energiansa ja asenteensa olivat merkittävässä osassa tapahtuman onnistuneisuutta.

Opinnäytetyömme kautta opimme, kuinka laaja ja moninainen käsite mielen-terveys on. Mielen-terveydestä puhuminen ei välttämättä ole helppoa, mutta luomalla keskusteluille aikaa ja tilaa edistetään mielen-terveyden arkipäiväi-

syyttä kaikessa muodossaan. Tietoa, tukea ja apua on saatavilla, mutta palveluihin pääsyyn ja käytännöllisyyteen tuskin voidaan koskaan panostaa liikaa. Uskomme, että tapahtumamme kautta saimme lisättyä tietoisuutta mielenterveyden teeman ympärille taas hieman lisää.

LÄHTEET

- Aalberg, V., & Siimes, M. A. (2010). *Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi* (Uusitun laitoksen 2. p.). Nemo.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Soilin, P. (2016). *Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?* Suomen lääkirilehti, Vuosikerta. 71, Nro 24, Sivut 1759–1764. <http://www.fimnet.fi/cl/laakari-lehti/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>
- Arene. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Autio, M. & Sekki, S. (2020). Kotitalousneuvonta nuorten sosiaalisten suhteiden, arjen rytmien ja taitojen tukemisessa. (s. 201–217) Teoksessa Valkendorff, T., Sihvonen, E., & Aapola-Kari, S. (2020). *Nuorten perheet ja läheissuhteet: Nuorten elinolut - vuosikirja 2020*. Nuorisotutkimusverkosto.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., & Hirvisaari, J. (2019). *Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan*. Minerva Kustannus Oy.
- Duodecim. (2018). *Nuoruuden kehitys -mitä pinnan alla tapahtuu?* <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Duodecim Terveyskirjasto. (2021.) *Kasvu ja kehitys eri ikäkausina*. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>
- Ehyt ry. (2023). *Mitä on ehkäisevä päihdetyö?* <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/>
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2019). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Suomen mielenterveysseura
- Gråsten-Salonen, H. & Mehtiö, M. (2017). *Koulun sosiaalityö osana opiskeluhuoltoa*. (s. 359–372) Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M., Marjamäki, P., & Aho, K. *Sosiaalityön käsikirja* (4., uudistettu laitos.). Tietosanoma.

- Heikkilä, K., & Nevala, T. (2018). *Nuorten tulevaisuuskuvat 2067*.
https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_12+2018.pdf
- Juntunen, A. E. (2020). *Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänkulun käännekohdissa*. *Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 28(1), 20–41.
<https://doi.org/10.30668/janus.70093>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- L 612/2021. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 29.6.2021/612.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210612>
- Lantta, T., Anttila, M., Välimäki, M. (2021). *Quality on mental health services and rights of people receiving treatment in inpatient services in Finland: a cross-sectional observational survey with the WHO QualityRights Tool Kit*. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00495-7>
- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Lasten Keskus.
- Kosola, S., Moisala, M., Ruokonieni, P., Forss, M., Helajärvi, H., Häkkinen, P., Vasankari, T. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet: Taiten tasapainoon* (1. painos.). Duodecim.
- Kanste, O., Kiviruusu, O., Halme, N., Haravuori, H. (2018). *Mielialastaan huolestuneiden nuorten tuen ja avun saaminen koulusta, palveluista ja lähipiiriltä*. (s. 46–57) Teoksessa M. Gissler, M. Kekkonen & P. Känkänen Nuoret palveluiden pauloissa Helsinki: Puna-Musta Oy.
- Mediakasvatusseura. (2020). *Mielenterveyden käsi media-arjessa*.
<https://mediakasvatus.fi/materiaalit/psykykinen-hyvinvointi-media-arjessa/mielenterveyden-kasi-media-arjessa-infograafi/>
- Mediakasvatusseura. (2021). *Miten toimit sosiaalisessa mediassa? -itsearviointilomake*. <https://mediakasvatus.fi/materiaalit/digitaalinen-media-sosiaalisena-ymparistona/miten-toimit-sosiaalisessa-mediassa-itsearviointilomake/>

- Mediametka. (i.a.). *Minkälainen mediankäyttäjä olet?* Saatavilla 3.3.2023
<https://mediametka.fi/oppimateriaali/minkalainen-mediankayttaja-olet/>
- Mielenterveystalo. (i.a.-a). *Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi?* Saatavilla 3.3.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>
- Mielenterveystalo. (i.a.-b). *Mikä nuorta vaivaa ja tarvitseeko hän apua?* Saatavilla 3.3.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/mika-nuorta-vaivaa-ja-tarvitseeko-han-apua>
- Mielenterveystalo. (i.a.-c) *Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma. 4.Opi ajanhallintaa.* Saatavilla 17.2.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/4-opi-ajanhallintaa>
- Mieli ry. (2021). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä.*
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli ry. (2022). *Mistä mielenterveys rakentuu?* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>
- Mieli ry. (i.a.-a). *Keskusteluapua netissä.* Saatavilla 19.11.2022
<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattoa-tai-kirjoita/>
- Mieli ry. (i.a.-b). *Tunnetaidot arjessa.* Saatavilla 21.11.2022
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa/>
- MLL. (i.a.-a). *Nuorten mielenterveysongelmat.* Saatavilla 27.3.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/>
- MLL. (i.a.-b) *Miksi murrosikäinen oireilee?* Saatavilla 16.3.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperhe-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/nuoren-tunteiden-kohtaaminen/miksi-murrosikainen-oireilee/>
- Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena.* Kirjapaja.
- Mäkelä, J. (2019). *Luottamus koulussa ja opiskeluhuollossa.* (s. 25–32)
 Teoksessa Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K., &

- Autio, E. Kohtaaminen keskiössä: Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nokian kaupunki. (i.a.). *Nuorten Helpperi*. Saatavilla 19.11.2022
<https://www.nokiankaupunki.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/helpperi/#62ba8c7f>
- Nummenmaa, L., & Kalke, A. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nuorten Exit. (17.5.2021). *Tunnetaidot – miksi ne ovat tärkeitä ja kuinka niitä voi kehittää*. <https://nuortenexit.fi/tunnetaidot-miksi-ne-ovat-tarkeita-ja-kuinka-niita-voi-kehittaa/>
- Nuortennetti. (i.a.). *Mielen hyvinvointi*. Saatavilla 26.3.2023
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5., uud. p. 7. p.). PS-kustannus.
- Opetushallitus. (i.a.). *Tunnetaidot koulussa*. Saatavilla 26.3.2023
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>
- Pilvi, J. (2018). *Nuorten itsetunnon kehittyminen yhdeksänneltä luokalta toiselle asteelle siirryttäessä*.
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19460/urn_nbn_fi_uef-20180673.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M., Suurpää, L. (2022). *Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa*. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf
- Positiivinen kasvatus. (10.9.2018). *Ryhmätyötaitot*. <https://positiivinenkasvatus.fi/luonteenvahvuudet/vahvuus-12-ryhmatyotaidot/>
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Seppänen, M. (2022). *Näin selviät tiimin jäsenenä: Tunnetaidot työkaluna sosiaali- ja terveysalalla*. PS-kustannus.

- Tampereen yliopistollinen sairaala. (2022). *Vaikeuksia nuoren kanssa – Kuinka helpottaa tilannetta?* [https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Alueellinen_yhteistyö/Vivaprojekti/Ajankohtaista/Vaikeuksia_nuoren_kanssa__Kuinka_helpott\(150374\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Alueellinen_yhteistyö/Vivaprojekti/Ajankohtaista/Vaikeuksia_nuoren_kanssa__Kuinka_helpott(150374)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.10.2019). *Eduskunnan kunta- ja terveysjaosto*. https://thl.fi/documents/10531/4445302/1744_talousarvio+vuodelle+2020.pdf/be66fcbe-435e-41d3-9ddd-e1fd29ad7aa5
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020a). *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020b). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022a). *Positiivinen mielenterveys*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022b). *Mielenterveyspalvelut*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a). *Lastensuojeluilmoitus*. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasianvireilletulo/lastensuojeluilmoitus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b). *Dialoginen huolen puheeksi ottaminen*. <https://thl.fi/fi/web/lapsetnuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogisettoimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023c). *Ehkäisevä päihdetyö kouluissa ja oppilaitoksissa*. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyö/ehkaiseva-paihdeyö-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023d). *Kouluterveyskysely*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023e). *Nuorten arki – kouluterveyskysely 2021*. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely>
- Sekasin-chat. (i.a.). *Info*. Saatavilla 15.2.2023 <https://sekasin247.fi/>
- Siloisuuttasuloisuutta. (2021). <https://www.siloisuuttasuloisuutta.com/>
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2011). *Se toimii sittenkin: Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf
- Talentia. (2022). *Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed90c9-00155d64030a>
- YAD. (2023). *Tietoa YAD ry:stä*. <https://yad.fi/yad-ry/tietoa/>
- Vilmilä, F. (2015). *Media + lapsi + kasvatus: Mediakasvatuksen tutkimuksellinen kehittäminen*. Nuorisotutkimusseura; Nuorisotutkimusverkosto.
- Vuorinen, K. (6.7.2017). *Terveyskirjasto. Ryhmätyötaidot*. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00007>
- Väestöliitto. (i.a.). *Murrosikä, tunteet ja ihmissuhteet*. Saatavilla 20.2.2023 <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>
- World Health Organization. (2023). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITE 1. Tapahtuman mainos



LIITE 2. Infokirje toimijoille

Hei!

Hienoa, että olet tulossa toimijaksi *Mä ja mun mieli* -päivään ke 25.1.2023! Tästä kirjeestä löydät tietoa päivään liittyvistä käytännön asioista.

Tapahtuma järjestetään ***** nuorisotiloilla, osoitteessa ***** . Voit saapua paikalle tapahtuma-aamuna **klo 07.30 alkaen**.



Tässä tarkempi aikataulu päivällemme:

- klo 8.15-9.15 7*-luokka
 - Tauko 15min
 - klo 9.30-10.30 7*-luokka
 - Tauko 15min
 - klo 10.45-11.45 7*-luokka
 - **Ruokatauko klo 11.45-12.30**
 - 12.30-13.30 7*-luokka
 - Tauko 15min
 - klo 13.45-14.45 7*-luokka
 - Tauko 5min
 - klo 14.50-15.50 7*-luokka
- +7* luokan eli pienluokan muutama oppilas tulee joidenkin mukana

Jokainen luokka viettää tapahtumassa aikaa 60 minuuttia, kierrellen omaan tahtiin. Pisteitä tapahtumassa on yhteensä 7 kpl + palauteen anto lähtiessä. Näin jokaiselle pisteelle jää laskennallisesti aikaa noin 7 min. Huomioidaan tämä suunnittelussa, vaikkakin tarkoitus on, että nuori saa tuki itse valita mihin aiheeseen kokee tarvetta kenties enemmän kuin toiseen.

Tässä vielä pieni muistilista, mitä päivään tarvitset mukaan:

- oman pisteen toimintaan liittyvät tarvikkeet
- lounasevää & välipalaa (tilasta löytyy jääkaappi, mikro ja liesi)
- sisäkengät tai villasukat

Kahvia, teetä ja pientä välipalaa on tarjolla päivän aikana meidän toimestamme.

Olethan yhteydessä, jos tulee jotain kysyttävää! Ja nähdään muutaman viikon kuluttua 😊

Ystävällisin terveisin,

Inga Wilen

Minna Tanner

Tuula Malila

040-*****

040-*****

040-*****

LIITE 3. Mä ja mun mieli -kuvia

