

# DIMMI

## Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen

Loppujulkaisu 2020

Antti Heinonen, Tanja Korhonen, Leea Naamanka ja Teija Ravelin



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak**

DIMMI - Digitaaliset menetelmät nuorten  
positiivisen mielenterveyden tukemiseen  
loppujulkaisu

© Tekijät: Antti Heinonen, Tanja Korhonen,  
Leea Naamanka ja Teija Ravelin

Julkaisija: Kajaanin Ammattikorkeakoulu

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157 042

Sähköposti: amkkirjasto@kamk.fi

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

Kajaanin ammattikorkeakoulun  
julkaisusarja B 106 / 2020

ISBN 978-952-7219-58-4

ISSN 1458-915X

Ulkoasu: Design Inspis Oy

## Sisällysluettelo

- 3 **Esipuhe**
- 4 **Elämäni pelin kehitys**
- 4 Elämäni pelin kehitysprosessista
- 5 Elämäni pelin toimintamallin kehitys
- 6 Elämäni pelin pilotointi
- 8 **Tietoisuustaidot ja positiivinen mielenterveys**
- 8 Tietoisuustaitokoulutusta nuorisotyöntekijöille
- 10 Tietoisuustaitotyöskentelyä pilotoimassa
- 12 **Positiivisen mielenterveyden mittaukset  
peli- ja tietoisuustaitopiloteissa**
- 14 **Mindfulness peli nuorille – idea ja prototyyppi**
- 16 **Vertaisystävätoiminta**
- 16 Sosiaalista mediaa hyödyntävä vertaisystävätoiminta
- 18 Kokemuksia hankkeen vertaisystävätoiminnasta
- 19 KAMU-toiminta ja Monroe Friends
- 20 **Asiantuntija- ja vertaistuen somekanavat**
- 20 Asiantuntija- ja vertaistuen somekanavien kartoitus
- 22 Somekoulutusta ja tietoa nuorten parissa  
toimiville ammattilaisille
- 23 Malli asiantuntija- ja vertaistuen somekanavien  
hyödyntämiseen nuorisotyössä
- 25 **Tulevaisuuden näymät digitaalisista menetelmistä  
nuorten positiivisen mielenterveyden tukemisessa**

# Esipuhe

DIMMI-hankkeen suunnittelu käynnistyi loppuvuodesta 2017 Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) ja Diakonia-ammattikorkeakoulun (DIAK) yhteistyönä, ja hankkeen pääteemaksi muodostui nuorten positiivisen mielenterveyden vahvistaminen. Tavoitteeksi asetettiin kehittää ja tuottaa konkreettisia digitaalisia välineitä sekä menetelmiä tämän teeman tukemiseen.

Hanke käynnistyi keväällä 2018. Yhteiset työkentelytavat ja toiminnan käynnistäminen organisaatioissa otti aikansa, ja toiminta hankkeessa saatiin täydellä teholla käyntiin seuraavana syksynä ”Digillä liki” -aloitusseminaarin myötä.

Elämäni pelin, nuorten elämänhallintaa tukevan visuaalinovellin, kehittäminen on ollut yksi osa-alue hankkeessa. Mobiilipeliä kehitettiin kahdessa eri vaiheessa, osallistaen nuoria mukaan suunnitteluun ja testaamalla sitä pilottiryhmillä. Tavoitteiden saavuttamista mitattiin positiivisen mielenterveyden mittarilla (SWEMWBS). Lisäksi pelin käyttöön kehitettiin toimintamalli yhteiskehittelyä nuorten parissa toimivien kanssa. Hankkeen lopussa peli julkaistiin nimellä DimmiESR Google Play- ja AppStore sovelluskau-poissa.

Toisessa osa-alueessa lähdettiin kouluttamaan nuorten parissa toimivia tietoisuustaitojen eli mindfulnessin pariin. Tavoitteena oli löytää keinoja tukea nuorten itsehavainnointitaitoja ja psyykkisiä itsesäätelykeinoja. Lisäksi hankkeen asiantuntijat kouluttautuivat mindfulness-ohjajiksi, mikä mahdollisti työntekijöiden tukemisen vertaisryhmän avulla. Nuoret osallistuivat mindfulness-työskentelyyn yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä ja pilottiryhmissä. Positiivisen mielenterveyden arvioinnissa hyödynnettiin SWEMWBS-mittaria. Hankkeen aikana ideoitiin myös mindfulness-peli nuorille ja lähdettiin suunnittelemaan siitä prototyyppiä.

Vertaisystävätoiminta oli hankkeen kolmas osa-alue, jossa luotiin sosiaalista mediaa hyödyntävä vertaisystävätoiminnan malli. Tavoitteena oli vertaisystävien ja ystävää kaipaavien rekrytointi, vertaisystävien koulutus ja ohjaus

toiminnan aikana. Toiminnassa hyödynnettiin Instagram-pohjaa, jonka avulla ystäväparit yhdistettiin nuorisolähtöisesti. Ystävää kaipaavien saaman tuen vaikutuksia heidän elämäänsä tarkasteltiin positiivisen mielenterveyden mittaria hyödyntämällä.

*Nuorisotyössä somen hyödyntäminen on tärkeää, jotta nuoret saadaan tavoitettua.*

Asiantuntija- ja vertaistuen sosiaalisen median kanavien kartoittaminen ja toimintamallin luominen hyväksi havaituista kanavista oli hankkeen neljäs osa-alue. Tietoa sosiaalisen median kanavista koottiin asiantuntijahaastattelujen, 16–29-vuotiaiden nuorten vertaistuen sosiaalisen median kanavien kyselyn sekä olemassa olevan tiedon turvin. Toukokuussa 2019 alettiin julkaista blogia kartoituksen tuloksista. Nuorten parissa toimiville ammattilaisille on järjestetty koulutusta keväällä 2020 sosiaalisen median hyödyntämisestä nuorten ohjaustyössä.

Tässä loppujulkaisussa on koottuna tietoa hankkeen aikana kehitetyistä menetelmistä ja digitaalisista työkaluista. Tätä kirjoittaessamme elämme poikkeuksellista aikaa koronaepidemian keskellä ja etätyöskentelyn menetelmät ovat aktiivisesti käytössä. Nuorten tavoittaminen digitaalisten menetelmien avulla saattaa olla tulevaisuudessa tärkeämpää kuin hanketta suunnitellessamme osasimme edes ajatella.

Kajaanissa, huhtikuussa 2020

**Tanja Korhonen**

Projektipäällikkö,  
Kajaanin ammattikorkeakoulu

**Leea Naamanka**

Projektikoordinaattori,  
Diakonia-ammattikorkeakoulu



# Elämäni pelin kehitys

TANJA KORHONEN JA TEIJA RAVELIN

Hyötypelillä tarkoitetaan peliä, jonka tarkoituksena ei ole pelkästään viihdyttää, vaan toimia välineenä jonkin tavoitteen saavuttamiseen. Tavoite voi olla esimerkiksi uuden asian oppiminen oppimispeleissä, liikkumisen lisääminen liikuntapeleissä tai itsehoidon tukeminen terveystapeleissä. Toisinaan hyötypelin kautta pyritään vaikuttamaan asenteisiin tai ajatusmalleihin.

Digitaalisilla menetelmillä päästään lähelle nuoren arkea ja DIMMI-hankkeessa mobiilipeliksi laajennetun Elämäni pelin tavoitteena on toimia keskustelun välineenä nuoren ja aikuisen, kuten nuorisotyöntekijän, välillä.

## Elämäni pelin kehitysprosessista

Elämäni pelin kehityksen alkuvaiheet alkavat jo vuodesta 2011, jolloin kehittämisspyyntö tuli Kainuun Soten nuorisopsykiatriasta mielen-terveyshoitotyön koulutuksen ja työelämän yhteistapaamisissa. Nuorisopsykiatriassa oli tarve löytää uusia välineitä nuorten elämänhallinnan tukemiseen. Monialainen tiimi kehitti pelistä demoversion, jota edelleen kehitettiin englanninkieliseksi Game of My Life -selainpeliksi vuonna 2014.

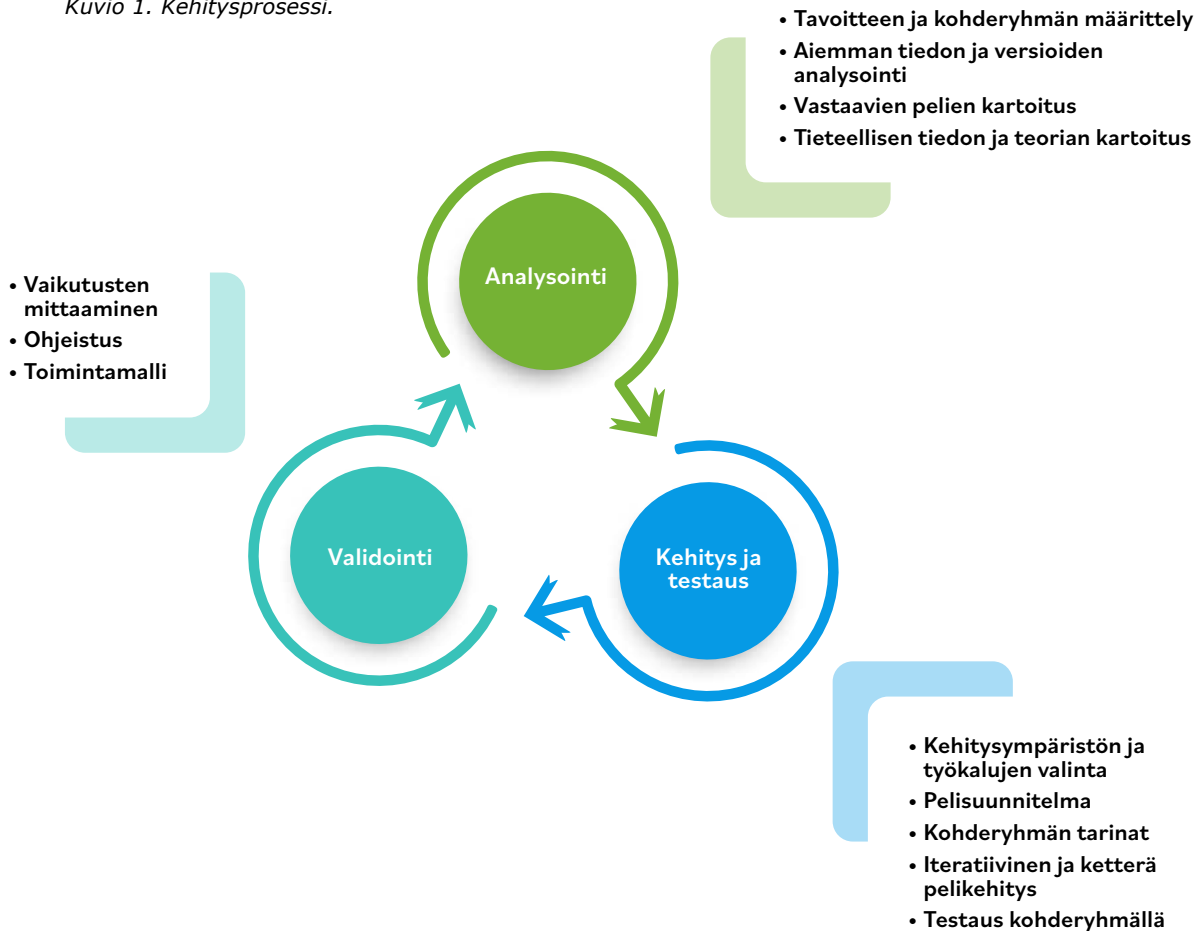
DIMMI-hankkeessa nuoria osallistettiin kirjoittamaan tarinoita omasta elämästään. Nuorista opiskelijoista koostunut pelitiimi ja käsikirjoit-

taja lähtivät aiempien peliversioiden, tarinoiden ja tehtyjen selvitysten pohjalta kehittämään mobiilipeliä. Pelin tavoitteena oli tukea nuorten elämänhallintaa ja positiivista mielen-terveyttä erilaisten hahmojen ja tarinallistamisen avulla. Elämäni pelin tarinoissa on haluttu vahvistaa nuorten itseluottamusta, tuoda näkemystä ongelmanratkaisu-, tunne- ja ihmissuhdetaitoihin sekä kasvattaa resilienssiä, eli selviytymis- ja sopeutumiskykyä elämän yllättävissä muutostilanteissa. Tarinoiden kautta pelaaja voi peilata oman elämänsä pulmakoh- tia ja tehdä valintoja, jotka vaikuttavat lopputulokseen – tästä pelityypistä käytetään nimitystä visuaalinen novelli.

Kun kehitysympäristö ja -työkalut oli valittu, ja pelisuunnitelma pääosin tehty, kahdesta graafikosta, ohjelmoijasta ja tuottajasta koostunut pelitiimi pääsi kehittämään pelin ensimmäistä versiota eteenpäin. Peliä testattiin kohderyhmällä iteratiivisen kehityssyklin aikana, ja lopuksi käynnistyi ensimmäinen validointivaihe eli pilotointi. Toinen kehitysvaihe alkoi ihan vastaavasti edellisen version ja testauspalautteen

analysoinnilla. Pelitiimissä oli mukana sama ohjelmoija, mutta tuottaja ja graafikko tulivat mukaan uusina tekijöinä. Kehitysvaiheessa lisättiin uusi hahmo ja tarinoita mukaan ja vii-meisteltiin pelin toimivuutta ja käytettävyyttä testipalautteen perusteella. Pelin validointi on kuvattu tarkemmin seuraavissa luvuissa. Kuvio 1 kuvaa visuaalisesti Elämäni pelin kehitysprosessia DIMMI-hankkeessa.

Kuvio 1. Kehitysprosessi.



## Elämäni pelin toimintamallin kehitys

Pelin hyödyntämiseen kehitettiin yhteiskehitte-lynä, monialaisesti, nuorten parissa toimivien ammattilaisten kanssa malli siihen, miten peli toimii työvälineenä nuoren kanssa työskente-lyssä (Kuvio 2). Ajatuksena on, että peli voisi olla yksi keino tavoittaa nuori elämäntilanteen liittyvissä keskusteluissa.

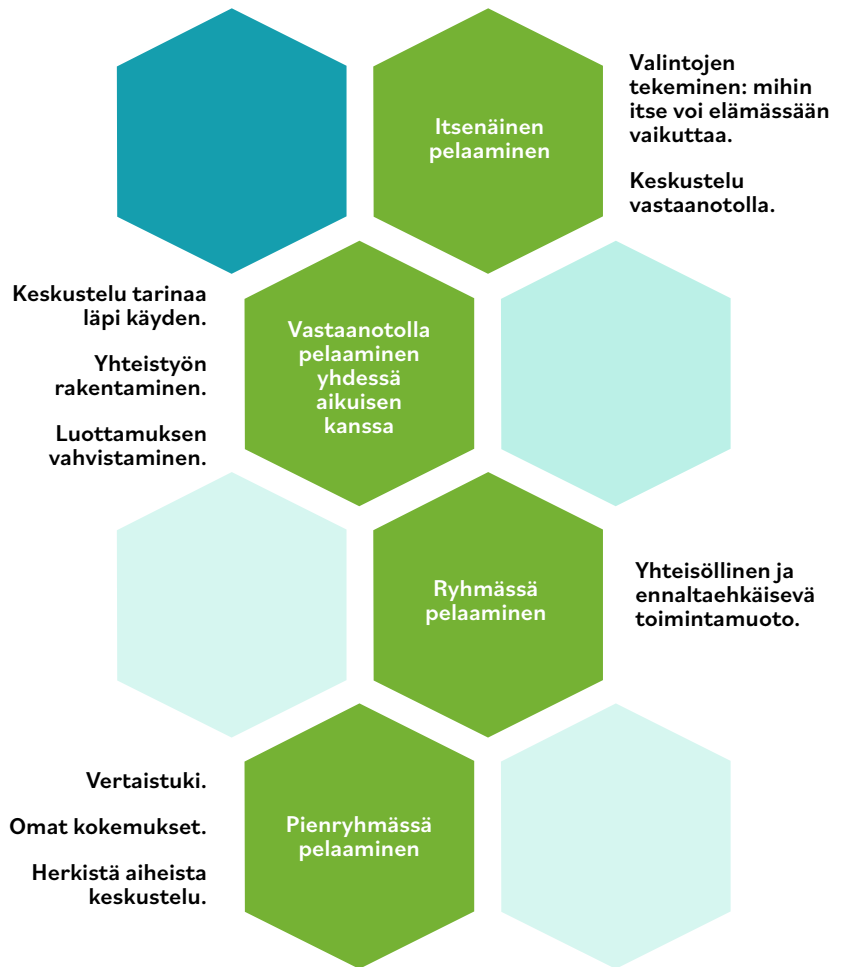
Kuviossa 2 on kuvattu kehitettyä toiminta-mallia. Nuori voi pelata peliä yksin ennen

tapaamista esim. nuorisotyöntekijän kanssa tai yhdessä tapaamisessa. Sen jälkeen pelin herättämiä ajatuksia puretaan tarinaa läpikäy-den. Peli voi toimia luottamuksen rakentajana, yhteistyön voimistajana ja saa nuoren poh-timaan elämän valintojen tekemistä – mihin asioihin omassa elämässä voi itse vaikuttaa? Lisäksi vaihtoehtona on käyttää peliä ryhmäs-sä, joko osana opetusta tai pienryhmässä. Ryhmämuotoisenkin pelaamisen jälkeen tärkeä

vaihe on reflektio ja keskustelu, jossa pelin hahmojen ja valintojen kautta päästään keskustelemaan aroistakin asioista.

Monialainen nuorten paris- sa toimiva ammattilaisryhmä totesi, että Elämäni peli voi toimia keskustelunavaajana ja auttaa nuorta hahmottamaan tai sanoittamaan ongelmaansa. Peliä voidaan hyödyntää ennaltaehkäisevänä tai yhteisöllisenä työmuotona.

Toimintamalli ja pelin ohjeistus on saatavilla: [tinyurl.com/dimmiesrtoimintamalli](https://tinyurl.com/dimmiesrtoimintamalli)



Kuvio 2. Elämäni pelin toimintamalli.

## Elämäni pelin pilotointi

Elämäni peliä pilotoitiin kahdessa vaiheessa. Pelin 1. version pilotin tavoitteena oli saada tietoa pelin toimivuudesta pelinä sekä työvälineenä ammattilaisen ja nuoren työskentelyssä. Palautetta saatiin kirjallisesti, ja saatuja kokemuksia hyödynnettiin pelikehityksessä. Pelin 2. version pilotoinnissa peli oli kokonaisuudessaan koossa, ja toimintamalliakin oli siinä vaiheessa jo päivitetty.

Työntekijöiden perehdytykset pilotteihin toteutettiin tapaamisissa Oulussa, Kajaanissa ja Sotkamossa. Työntekijät saivat opastuksen ja kirjalliset ohjeet pelin pelaamiseen ja käyttöön työvälineenä sekä ohjeistuksen pilotin kokonaistoteutukseen. Nuoret saivat pilottitiedotteen, jossa kerrottiin Dimmistä hankkeena, positiivisen mielenterveyden mittauksista sekä mahdollisuudesta keskustella pilottiin osallistuvan työntekijän kanssa, mikäli kysely herättää mietityttäviä tunteita ja ajatuksia. Pilottiin ja

mittauksiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja anonymiyyttä korostettiin sekä kiitettiin nuoria kehittämistyöhön osallistumisesta.

1. peliversion pilotoinnissa oli mukana syksyllä 2018 4 nuorta ja 2 työntekijää Kainuusta sekä Oulusta 3 nuorta ja 2 työntekijää. 2. peliversion pilotoinnissa oli mukana syksyllä 2019 8 nuorta ja 3 työntekijää Kainuusta.


Pelin 1. version pilotin toteutuksista saatiin kuvaukset 4 nuoren osalta. Nuoret pelasivat peliä 2–3 kertaa ja 2–3 hahmoa, yhtä hahmoa pelikerrallaan. Pelaaminen tapahtui pääosin nuorisotalolla työntekijän läsnä ollessa, mutta myös nuoren kotona. Yksi nuorista teki ensimmäisellä pelaamiskerralla valintoja, joita oikeasti tekisi ja toisella kerralla päinvastaisia päätöksiä. Nuoret kertoivat, että pelin hahmoin pystyi samastumaan. Eräs nuori kertoi pelihahmon herättäneen muistoja omasta elä-

mästään muutaman vuoden takaa ja huomanneensa, että hän on päässyt elämässään eteenpäin. Työntekijät kuvasivat pelin virittäneen keskustelua ja tuoneen uusia asioita keskusteluun. Esille nousi myös asioita, joista nuori ei ollut aiemmin halunnut puhua. Pelaamisen kautta myös nuoren luonteenpiirteet tulivat esille, millä koettiin olevan merkitystä varsinkin yhteistyösuhteen alkuvaiheessa. Kokemukset pelistä ja pelin hyödyntämisestä olivat myönteisiä. Kehittävää palautetta saatiin pelin toimivuuteen, hahmoihin ja tarinoihin liittyen. Tätä palautetta hyödynnettiin pelikehityksessä.

Pelin 2. version pilotit toteutuivat sekä yksilö- että ryhmämuotoisesti ohjaamossa 3 viikon aikana. Yksilötyöskentelyssä ohjaamon tiloissa pelattaessa työntekijä oli läsnä pelitilanteessa, kotona tapahtuvassa pelaamisessa nuori kirjoitti kokemuksistaan. Nuoret pelasivat 3 hahmon kaikki tarinat jakson aikana. Nuoret toivat esille hahmojen samastuttavuuden ja valintojen tekemisen mielekkyyden. Kritiikkiä tuli muun muassa pelin toimivuudesta ja tarinoiden loogisuudesta. Ryhmätoiminnassa nuoret pelasivat peliä kotona ja kokoontuivat kerran viikossa keskustelemaan pelistä. Keskustelu liittyi pelin toimivuuteen. Nuoret eivät kokeneet pelin hahmoja samastuttaviksi ja ehdottivat peliin eri kenttiä alle 18-vuotiaille ja yli 18-vuotiaille. Pelin tekstipainotteisuus koettiin raskaana ja peliin ehdotettiin kuuntelumahdollisuutta. Työntekijöiden kokemuksia ei oltu kirjattu.

Sairaanhoitajaopiskelijat haastattelivat opinäytetyössään 2. peliversion pilottiin osallistuneita kolmea nuorta. Tarkoituksena oli kuvata nuorten kokemuksia Elämäni pelistä. Alustavien tulosten mukaan nuoret kokivat pelin hyödylliseksi elämänhallintaan liittyvän tiedon lisääntymisen ja ajatuksiin vaikuttamisen kautta. Nuoret kokivat saavansa pelin avulla tietoa ja neuvoja. Peli herätti erilaisia ajatuksia ajankäyttöön, ihmissuhteisiin, päihteisiin ja rahankäyttöön liittyvien valintojen suhteen ja omien päätösten merkitykseen liittyen. Nuoret nostivat esille pelaamisen haittana mahdolliset pelin herättämät negatiiviset tunteet, mikäli nuori on herkkä. He kuvasivat, että mahdolliset negatiiviset tunteet ovat enemmän hetkellisiä tuntemuksia. Nuoret kokivat pelin tukevan heidän ja aikuisen välistä vuorovaikutusta helpottamalla keskustelun aloittamista: peli auttoi jäsentämään ajatuksia ja kokemuksia, joista keskustella. Vuorovaikutusta tuki se, jos aikuinen oli pelannut itsekin peliä. Pelaaminen aikuisen läsnä ollessa koettiin pääsääntöisesti myönteisenä, mutta joissakin tilanteissa aikuisen läsnäolo koettiin kiusallisena. Tämä liittyi kokemukseen tarkkailtavana olemisesta, jolloin peliin keskittyminen vaikeutui. (Heikkinen & Hämäläinen 2020.)

Työntekijöiden kokemuksia Elämäni pelin hyödyntämisestä selvitetään myös sairaanhoitajaopiskelijoiden opinäytetyössä, joka valmistuu syksyllä 2020.

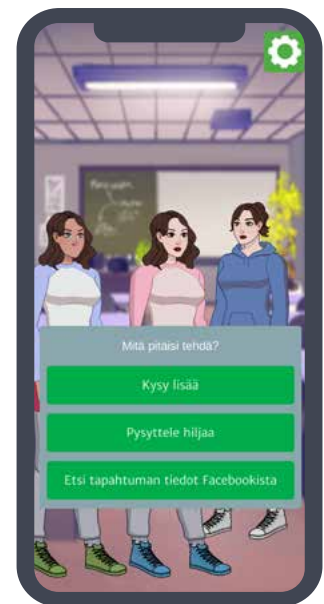


**Elämäni peli lanseerattiin DimmiESR nimellä ja se julkaistiin Google Play ja Apple App store -sovelluskaupoissa helmikuussa 2020.**

**Peli ja sen toimintamalli sekä ohjeistus ovat saatavilla alla olevien linkkien kautta.**



**Toimintamalli ja ohje.**



#### Lähteet

Heikkinen, E. & Hämäläinen, R. 2020. ”Tällaista tarvitaan.” Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä. Opinäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Julkaistaan 6/2020.

# Tietoisuustaidot ja positiivinen mielenterveys

TEIJA RAVELIN

Tietoinen läsnäolo (mindfulness) on keskittymistä, havainnoimista ja hyväksyvää läsnäoloa nykyhetkessä. Tietoisien läsnäolon taidon eli tietoisuustaidon harjoittamisen vaikutuksia on tutkittu eniten aikuisten keskuudessa, sen vaikutuksista nuorten terveyteen on vähemmän näyttöä. Näiden tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisella on ollut myönteistä vaikutusta masennus- ja ahdistusoireisiin, stressiin sekä tarkkaavuuden ja tietoisien läsnäolon lisääntymiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllisellä tietoisuustaitojen harjoittamisella on vaikutusta aivojen rakenteisiin ja toiminnallisuuteen. Kohtalaisia vaikutuskoon muutoksia on havaittu mm. hippokampuksessa, joka liittyy muistitoimintoihin, etuotsalohkossa, joka liittyy tunnesäätelyyn, somatosensorisella aivokuorella ja aivosaaressa, joka liittyy kehotietoisuuteen sekä aivokurkiaisessa, joka liittyy aivopuoliskojen väliseen kommunikaatioon. (Raevuori 2016.)

Tietoisuustaitoharjoittelu on yksi kognitioiden joustavuutta lisäävä menetelmä. Toimintamme on usein automaattiohjauksella ja sen tietoinen tarkasteleminen sekä eri ylläkkeiden tahdonalaisen hallinnan harjoittelu on positiivisen mielenterveyden ”aivovoimistelua”. (Korkeila 2017.)

Nuorten positiivisen mielenterveyden tukeminen on ollut DIMMI-hankkeen keskiössä. Positiivinen mielenterveys painottaa käsitteenä mielenterveyden voimavaraisuutta. Se sisältää ihmisen vaikutusmahdollisuudet omaan elämäänsä, toiveikkuuden, elämänhallinnan tunteen, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. (Positiivinen mielenterveys 2017.) Positiivinen mielenterveys merkitsee kykyä kohdata vastoinkäymisiä rakentavasti niiden aiheuttamasta kärsimyksestä tai mielenterveyden häiriöistä huolimatta. Keskeistä on kyky säädellä erityisesti negatiivisten tunteiden sävyä, voimakkuutta ja kestoa.

## Tietoisuustaitokoulutusta nuorisotyöntekijöille

Tietoisuustaitotyöskentely valikoitui yhdeksi DIMMIssä kehitettävistä menetelmistä, koska sen avulla voidaan vahvistaa positiivista mielenterveyttä. Tavoitteena oli pilotoida hankkeen aikana kasvokkain tapahtuvaa nuoren ja nuorisotyöntekijän välistä tietoisuustaitotyöskentelyä.

Koulutuskokonaisuus alkoi marraskuussa 2018 2 päivän lähiopetusjaksoilla Kajaanissa ja Oulussa. Kouluttajana toimi Suomen Mindfulness-instituutti. Koulutuksen tavoitteena oli tarjota työntekijöille omakohtainen kokemus tietoisuustaitotyöskentelystä ja lähtökohtia nuorten tietoisuustaito-ohjaamiseen. Koulutuspäivät sisälsivät sekä teoriaa että harjoituksia. On tärkeää, että tietoisuustaitoharjoitteita ohjaavalla työntekijällä on omaa kokemusta tietoisuustaitotyöskentelystä. Koulutuksessa painotettiin myös oman säännöllisen harjoittelun tärkeyttä.

Lähiopetusjaksolla olleet nuorisotyöntekijät kokivat tarvitsevansa lisäkoulutusta tietoisuus-

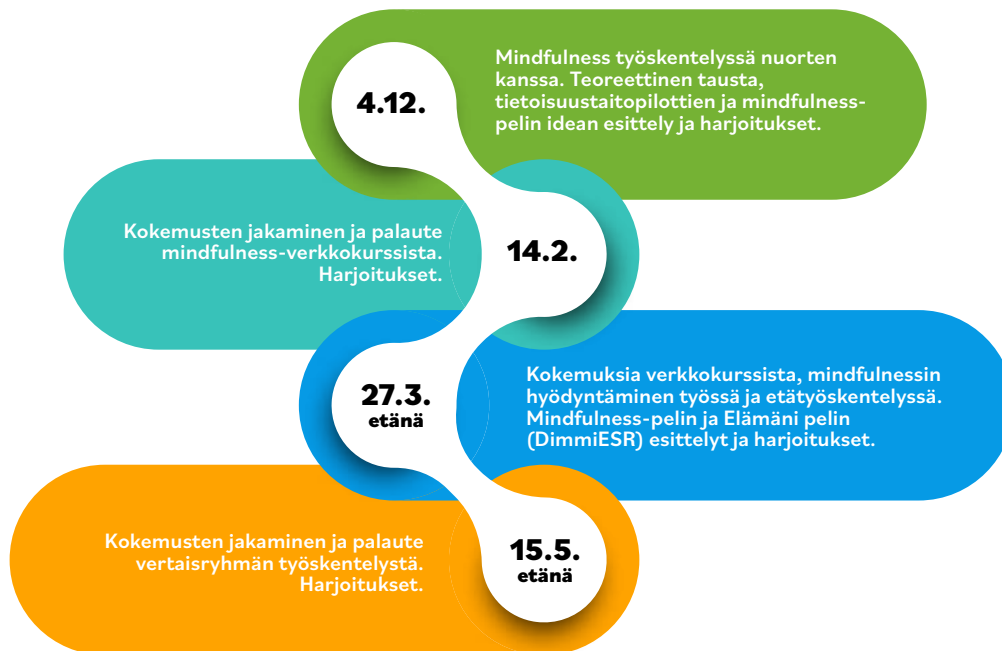


Kuva: ”Tietoinen läsnäolo”  
Tekijä: Carolina Ahjoniemi



taitotyöskentelystä. Hankkeessa oli mahdollista järjestää tuleviin tietoisuustaitopilotteihin osallistuville työntekijöille saman kouluttajan toteuttama 6 viikon mittainen verkkokoulutus, joka toteutui alkuvuodesta 2019. Koulutukseen osallistui yhteensä 14 henkilöä, myös 3 hanketyöntekijää osallistui koulutukseen. Oulun koulutukseen osallistui työntekijöitä Hyvän mielen talosta ja Byströmin nuorten palveluista. Kajaanin koulutukseen osallistui Etsivän nuorisotyön työntekijöitä Kajaanista ja Sotkamosta. Verkkokoulutus vahvisti työntekijöiden tietoisuustaito-osaamista oman kokemuksellisen työskentelyn kautta. Tulevat pilotit suunniteltiin lähi- ja verkkokoulutuksen pohjalta.

Tietoisuustaitotyöskentelyn juurruttamiseksi ja laajentamiseksi DIMMI-hanke tarjosi Kainuussa alkuvuodesta 2020 uuden verkkokoulutuksen 10:lle nuorten parissa työskentelevälle. Koulutus alkoi tapaamisella, johon kutsuttiin aiemmassa koulutuksessa mukana olleita työntekijöitä ja uusia koulutettavia. Uudet koulutettavat työskentelevät etsivässä nuorisotyössä, kolmannen sektorin alueella, TE-palveluissa, opintojen ohjauksessa ja ennaltaehkäisevässä nuorisotyössä Kainuun ja Oulun seuduilla. Tarkoituksena oli johdattaa uudet koulutettavat tietoisuustaitotyöskentelyyn ja aloittaa vertaisryhmätoiminta. Mindfulness-ohjaaja -koulutuksen saaneet hanke-työntekijät toimivat vertaisryhmän mentoreina.



Kuvio 3. Mindfulness vertaisryhmän tapaamiset 2019-2020.

Kevään 2020 aikana vertaisryhmän on tarkoitus kokoontua 3 kertaa, jolloin sovitaan toiminnan jatkumisesta hankkeen jälkeen (Kuvio 3.). Maaliskuun loppuun mennessä ryhmä ehti kokoontua 2 kertaa. Tapaamiset suunniteltiin kasvokkain tapahtuviksi, mutta myös etäosallistuminen oli mahdollista. Koronaepidemian vuoksi viimeiset kokoontumiset suunniteltiin etänä toteutuviksi.

Koulutukseen osallistuneiden arvioiteja mindfulnessin hyödyntämisestä ja omasta osaamisesta kartoitettiin lyhyellä kyselyllä ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen. Kaikki

verkkokoulutukseen osallistuneet vastasivat alkukyselyyn, 5 vastasi loppukyselyyn. Osallistujat kuvasivat alkuun pääpiirteisesti ajatuksiinsa mindfulnessin hyödyntämistä sekä työhön että omaan elämään liittyen. Koulutuksen jälkeen ajatukset mindfulnessin soveltamiseen omassa työssä tarkentuivat yksilötyöskentelyyn ja pienryhmätyöskentelyyn. Omaa mindfulness-osaamista arvioitiin ennen koulutusta asteikolla 1–5 2,30 tasoisesti ja koulutuksen jälkeen 3,00 tasoisesti. Vertaisryhmätoimintaa oli halukas jatkamaan yksi osallistuja. Kaikki osallistujat eivät kokeneet mindfulness-työskentelyä omakseen.

# Tietoisuustaitotyöskentelyä pilotoimassa

Tietoisuustaitopilottien tavoitteena oli innostaa nuorisotyöntekijöitä hyödyntämään koulu-työssä nuorten kanssa, ja sitä kautta tukea pilotteihin osallistuvia nuoria.

Pilotteihin perehdyttäminen tapahtui Kainuussa omina tapaamisinaan kajaanilaisten ja sotkamolaisten kesken. Oululaisten perehdytys toteutui Skypen välityksellä yksiköittäin.

Pilottiin osallistuvat työntekijät saivat samanlaisen pilottirungon (Kuvio 4.) toteutuksesta.

Tietoisuustaito-ohjaukseen suositeltu aika oli 3 viikkoa. Yksiköiden väliset toiminnalliset erot ja nuorten tilanteet johtivat pilottien yksilöllisiin toteutuksiin. Nuoret saivat pilottitiedotteen, jossa kerrottiin Dimmistä hankkeena, positiivisen mielenterveyden mittauksista sekä mahdollisuudesta keskustella pilottiin osallistuvan työntekijän kanssa, mikäli kysely herättää mietittäviä tunteita ja ajatuksia. Pilottiin ja mittauksiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja anonymiyyttä korostettiin sekä kiitettiin nuoria kehittämistyöhön osallistumisesta.

## Viikko 1

- Alustus yleisesti tietoisuustaidoista ja mindfulnessista: määritelmä, tavoitteet, haasteet, ks. verkkokurssin materiaali.
- Harjoituksena hengitys ankkurina 5 min. ja mahdollisesti kukkaharjoitus 7/11.
- Kotitehtävänä 5 min. hengitysharjoitus (ja jos haluaa, niin lisäksi kukkaharjoitus 7/11). Kerro, miksi on tärkeää harjoitella.

## Viikko 2

- Kotitehtävän purku.
- Alustus haasteista verkkokurssin materiaalia mukaillen.
- Harjoituksena kävelyharjoitus 10 min. ja STOP.
- Kotitehtävänä STOP (ja jos haluaa, niin lisäksi kävelyharjoitus 10 min).

## Viikko 3

- Kotitehtävän purku.
- Alustus mindfulnessista jokapäiväisessä elämässä.
- Harjoituksena istumaharjoitus (kehoskannaus) 11 min ja kiitollisuusharjoitus (5 min. kirjoittaminen).
- Loppukeskustelu.

Kuvio 4. Tietoisuustaito-ohjauksen pilottirunko.

Pilotit toteutuivat Oulussa Hyvän mielen talossa ja Byströmin nuorten palveluissa, Kajaanissa ja Sotkamossa Etsivässä nuorisotyössä kevään ja kesän 2019 aikana. Kaiken kaikkiaan pilotin aloitti 22 nuorta, joista 19 osallistui pilotteihin alusta loppuun. Työntekijöitä oli piloteissa 8. Suurin osa toteutuneista piloteista oli ryhmämuotoisia, kaksi pilottia toteutui yksilöohjauksena. Pilotit toteutuivat 2–4 viikon ajanjaksolla, tapaamistiheydet vaihtelivat 1–2 kertaan viikossa, ja tapaamiset olivat kestoaltaan 1–1,5 tuntia. Pilotirungon harjoituksia sovellettiin kunkin ryhmän ja yksilön tilanteeseen sopivalla tavalla.

Suurin osa ohjaajista vastasi pilottiin liittyvään kyselyyn ohjauskokemuksestaan, arvioon nuorten kokemuksista ja suunnitelmistaan hyödyntää tietoisuustaitotyöskentelyä tulevaisuudessa. Ohjauskokemukset olivat pääosin hyviä, pari-ohjaaminen koettiin turvalliseksi ja luontevaksi tavaksi ohjata ryhmää. Yksilöohjaus koettiin

luontevana kahdenkeskisenä toimintana, kun toiminta oli arvioitu nuorelle soveltuvaksi. Osa työntekijöistä koki koulutuksen riittävänä, osa kaipasi enemmän työkaluja itse ohjaamiseen. Kaikissa arvioissa kuvattiin nuorten osallistuneen hyvin tietoisuustaitotyöskentelyyn. Osalle nuorista harjoitukseen keskittyminen oli haastavaa, ja jotkut ahdistuivat, tätä ei pidetty kuitenkaan ongelmana. Suurin osa nuorista innostui työskentelystä, ja aikoi myös harjoitella itsenäisesti ja toivoi jatkoa toiminnalle. Yhdessä ryhmässä kotitehtävät jäivät kannustuksesta huolimatta tekemättä ja ehdotuksena tuotiin esille verkkotyöskentely menetelmänä nuorten ohjauksessa. Yksilöohjauksen suhteen tuli esille nuoren ja aikuisen välisen toiminnan tiivistyminen ja luottamuksen lisääntyminen. Suurin osa työntekijöistä aikoi jatkaa tietoisuustaitotyöskentelyä sekä ryhmässä että mahdollisesti myös yksilöllisesti. Osalla oli jo valmis suunnitelma seuraavaa syksyä varten.

#### Lähteet

Korkeila, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 133 (2): 2019-14. duo 13528 (013.528).

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 132 (20): 1890-7. duo 13356 (013.356).

THL 2018. Positiivinen mielenterveys. [www.thl.fi](http://www.thl.fi). Viitattu 3/2020.

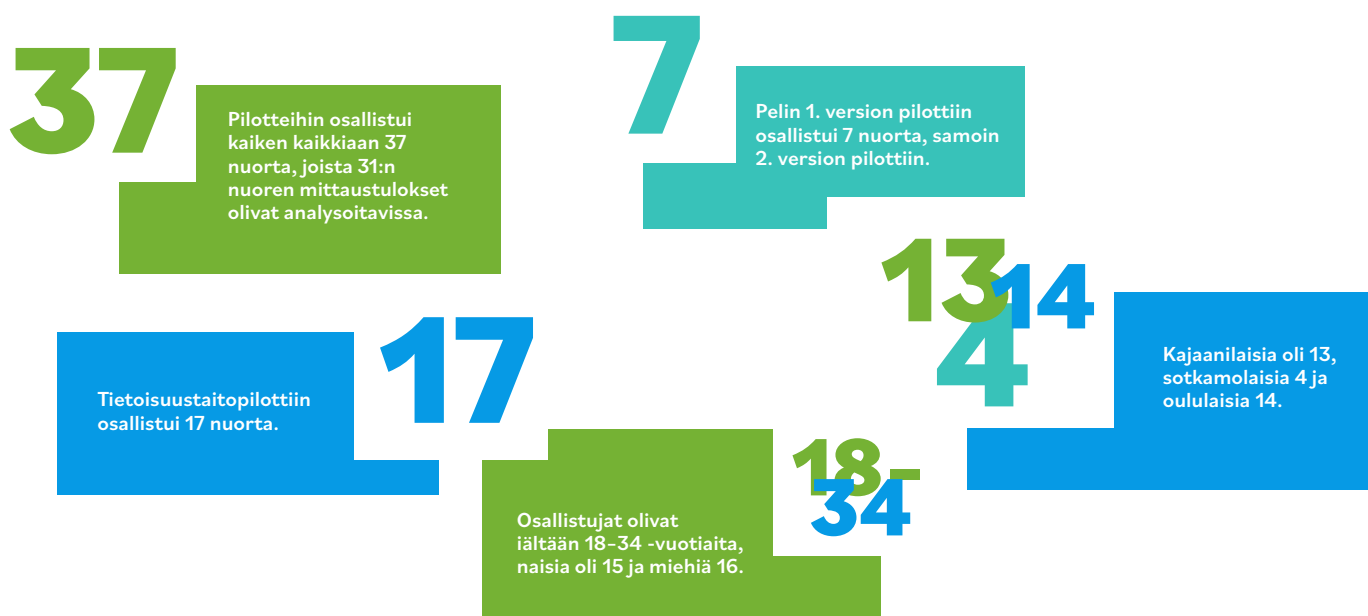
## DIMMI tapahtumat

2018	Kajaanin ammattikorkeakoulun järjestökahvit	Kajaani
	Kajaanin ammattikorkeakoulun avoimet ovet	Kajaani
	Nuorten hyvinvointipäivä	Oulu
	Diakonia-ammattikorkeakoulun osallistavan kehittämistoiminnan OSKE-tori	Oulu
2019	Nuori2019 - valtakunnalliset nuorisotyöpäivät	Turku
	Pohjois-Suomen hoitotiedepäivät	Kemi
	Gamifin-konferenssi	Levi
	MOODI19 - nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämispäivät	Oulu
	Diakonia-ammattikorkeakoulun avoimet ovet	Oulu
2020	Nuori2020 – valtakunnalliset nuorisotyöpäivät	Tampere
	Digivoimaa-koulutus nuoriso- ja ohjaustyön ammattilaisille	Oulu
	Digitaalisia ratkaisuja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen – kokemuksia digityökalujen toimivuudesta ja kehittämisestä	Helsinki
	Co-creation Processes in Higher Education. IN2COP International conference	Portugali
	HARKKA-hankkeen seminaari	Oulu

# Positiivisen mielenterveyden mittaukset peli- ja tietoisuustaitopiloteissa

SIMO MÄÄTTÄ JA TEIJA RAVELIN

Piloteissa hyödynnettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta käyttöön saatua positiivisen mielenterveyden mittaria "The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMBS) toiminnan ja nuorten positiivisen mielenterveyden arvioinnissa. Mittarissa on 7 kysymystä liittyen positiivisen mielenterveyden elementteihin: toiveikkaus, hyödyllisyyden kokemus, rentoutuminen, ongelmien käsittely, ajattelun selkeys, läheisyyden kokeminen ja päätöksenteko. Nuori arvioi itseään ennen ja jälkeen pilottitoiminnan asteikolla "1=En koskaan", "2=Harvoin", "3=Silloin tällöin", "4=Usein", "5=Koko ajan".



Mittausaineisto analysoitiin SPSS-ohjelmassa Wilcoxonin rankitestillä parivertailuasetelmalla, jossa havainnot muodostuvat toisistaan riippumattomista mittauspareista (Mellin 2006). Testissä verrataan mediaaneja. Wilcoxonin rankitestin oletuksena on, että ennen ja jälkeen -vastausten erotusten tulisi olla jakautuneet symmetrisesti. Symmetria-oletusta tarkasteltiin silmämääräisesti histogrammien avulla. Symmetrisyys ei suuressa osassa tapauksista aivan täysin toteutunut, mutta oletuksen arvioitiin kuitenkin olevan aineiston pienuuden valossa tarkasteltuna voimassa riittävän hyvin. Testi on täten saatuun aineistoon tilastollisesti kutakuinkin pätevä. Huomioiden aineiston pienuuden sekä sen, että testin symmetrisyydedellytykset eivät täysin täyttyneet, voidaan

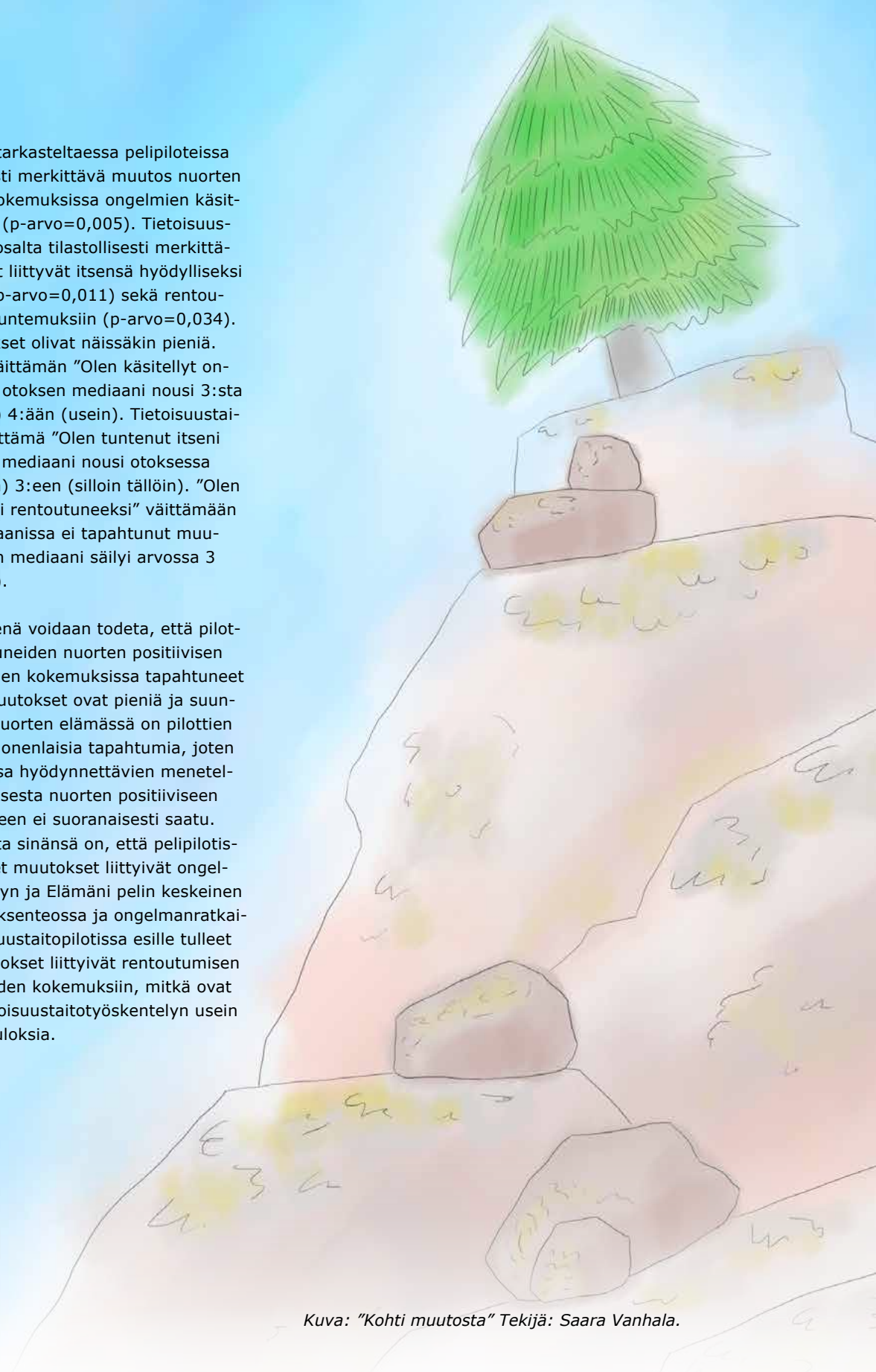
sanoa, että tutkimuksen tulokset ovat korkeintaan suuntaa antavia. Otoskoon pienuuden vuoksi aineistolle ei myöskään katsottu olevan mielekästä tehdä muita analyysejä.

Tarkasteltaessa sekä peli- että tietoisuustaitopilottien tuloksia yhdessä ennen ja jälkeen pilottien, koko joukon positiivisessa mielenterveydessä on tilastollisesti merkittävä positiivinen muutos ( $p$ -arvo=0,011). Muutoksen suuruus on kuitenkin verrattain pieni.

Kun taas tarkastellaan pilotteja erikseen, pelipiloteissa tulos oli tilastollisesti merkittävä ( $p$ -arvo=0,046) ja tietoisuustaitopiloteissa muutos ei ollut tilastollisesti merkittävä ( $p$ -arvo=0,113).

Muuttujittain tarkasteltaessa pelipiloteissa on tilastollisesti merkittävä muutos nuorten kuvaamissa kokemuksissa ongelmien käsittelyyn liittyen ( $p$ -arvo=0,005). Tietoisuustaitopilottien osalta tilastollisesti merkittävät muutokset liittyivät itsensä hyödylliseksi kokemiseen ( $p$ -arvo=0,011) sekä rentoutuneisuuden tuntemuksiin ( $p$ -arvo=0,034). Ero ja muutokset olivat näissäkin pieniä. Pelipilotissa väittämän ”Olen käsitellyt ongelmia hyvin” otoksen mediaani nousi 3:sta (silloin tällöin) 4:ään (usein). Tietoisuustaitopilottissa väittäjä ”Olen tuntenut itseni hyödylliseksi” mediaani nousi otoksessa 2:sta (harvoin) 3:een (silloin tällöin). ”Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi” väittämään otoksen mediaanissa ei tapahtunut muutosta. Otoksen mediaani säilyi arvossa 3 (silloin tällöin).

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että pilotteihin osallistuneiden nuorten positiivisen mielenterveyden kokemuksissa tapahtuneet myönteiset muutokset ovat pieniä ja suuntaa antavia. Nuorten elämässä on pilottien aikana ollut monenlaisia tapahtumia, joten tietoa piloteissa hyödynnettävien menetelmien vaikutuksesta nuorten positiiviseen mielenterveyteen ei suoranaisesti saatu. Mielenkiintoista sinänsä on, että pelipilotissa esille tulleet muutokset liittyivät ongelmien käsittelyyn ja Elämäni pelin keskeinen ydin on päätöksenteossa ja ongelmanratkaisussa. Tietoisuustaitopilottissa esille tulleet kokemusmuutokset liittyivät rentoutumisen ja hyödyllisyyden kokemuksiin, mitkä ovat niin ikään tietoisuustaitotyöskentelyn usein raportoituja tuloksia.



*Kuva: "Kohti muutosta" Tekijä: Saara Vanhala.*

#### Lähteet

Mellin, I. 2006. Tilastolliset menetelmät: tilastolliset testit. Saatavilla <https://math.aalto.fi/opetus/sovtoda/oppikirja/Testit.pdf>. Katsottu 27.3.2020.

# Mindfulness-peli nuorille - idea ja prototyyppi

TANJA KORHONEN JA TEIJA RAVELIN

Tietoisuustaitoja tulee harjoittaa itsenäisesti, päivittäin. Harjoitusten tekemiseen tarvitaan kannustimia, sillä tietoisuustaitojen eli mindfulnessin harjoittaminen vaatii kärsivällisyyttä, päättäväsyyttä, motivaatiota, panostusta ja aikaa, kuten minkä tahansa taidon harjoittelu (Beattie & Salo 2016). Säännöllisellä harjoittelemisella on tutkimusten mukaan vaikutusta tunteiden säätelykykyyn, luottamuksen lisääntymiseen suhteessa omiin kykyihin, henkiseen hyvinvointiin, suhtautumiseen omaan itseen, keskittymiskykyyn, stressinhallintaan, uneen ja ihmissuhteisiin (Monshat 2013; Volanen ym, 2015, 2016; Heshmat & Maanifar 2017; De Steno ym. 2018).

Dimmi-hankkeen aikana esille tuli tarve nuorten tietoisuustaitojen itsenäisen harjoittelemisen tukemiseen, ja mindfulness-pelin kehittäminen alkoi osana kahden hanketyöntekijän mindfulness-ohjaaja -koulutusta. Koulutuksen aikana luotiin mindfulness-pelin idea, jonka pohjalta oli tarkoitus jatkaa pelin kehittämistä nuorten kanssa. Kuviossa 5 on kuvattu peliprototyypin kehittämisprosessi.

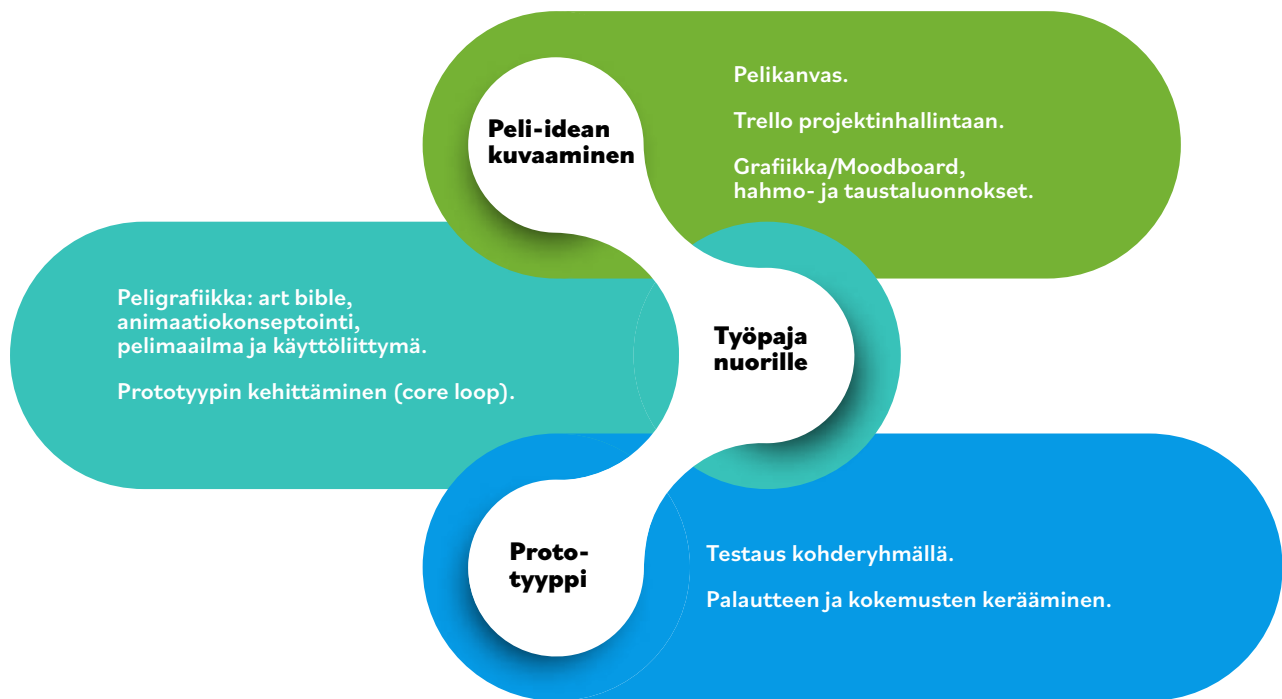
Pelin ideana on tietoisuustaitoharjoitusten vaiheittainen harjoittaminen salaperäisessä maailmassa. Peliä pelataan päivittäin, ja valmis peli on 8 viikon mittainen. Jokaisella viikolla on oma teemansa harjoitettaviin taitoihin liittyen. Mystisessä maailmassa etenevä pelaaja pääsee uusiin maailmoin uusių taitojen avulla. Pelin alussa pelaaja on pitkälti yksin, mutta pelin edetessä sosiaalisuus mahdollistuu. Pelissä on oma kielensä, joka pitää opetella. Kieli on myönteinen ja kannustava. Koko pelin ajan pelaaja kasvattaa resilienssiä, jolla on pelissä oma merkityksensä. Reaalimaailmassa se kehittää selviytymis- ja sopeutumiskykyä ennakoimattomissa ja yllättävissä tilanteissa.

Peli-idea lähti työstämään eteenpäin pelisuunnittelun ja -tuottamisen asiantuntija, joka kuvasi sen pelikanvukseen (Kuva 1.).

<b>Player</b> Kohdeyleisön pelaaja on elämässä tukea ja suuntaa etsivä 16-25 vuotias. Peli sopii 14-99 vuotiaalle.	<b>Mechanics</b> Ensimmäisen päivän harjoitus: pelaaja näkee hengityksen tahtia ilmaisevan "hengityskuplan" ympäriltään. Pelaajan on luotettava sormellaan "hengityskuplan" reunaa ja mukailtava sitä rauhallisesti. Hetken päästä tilanne etenee. Tätä ominaisuutta voi käyttää koska tahansa, sillä pimeys hiipi aina pikkuhiljaa kohti takaisin. Vastaavia pelimekaniikkoja tulee yhteensä seitsemän demossa.	
<b>Start</b> Pelin alussa hahmo on yksin sumuissa ja hämärässä ilmassa. Ääni kertoo ettei ole hätää, pitää vain alkaa hengittämään syvästi. Hengittäessä pimeys muuttuu hieman kirkaammaksi.	<b>Elements</b> Saarella voi liikkua vapaasti ja käyttää opittua ominaisuuttaan, mutta vasta seuraavana päivänä saa uuden taidon, jolla pääsee seuraavaan puzzleen. Jokaisista uutta taitoa pitää käyttää puzzlejen selvittämiseen, ja kaikki liittyvät demossa hengittämiseen.	<b>Interaction</b> Peliä pelataan kämmykällä, twin-stick tyylisellä ohjauksella. Kun sormea pitää oman hahmon päällä, pelin väluhti hidastuu ja aukeaa hengitysmoodi. Hengitysmoodissa muut kontrollit eivät toimi, voi vain hengittää, joka vaikuttaa pelimaailmaan.
<b>Story</b> Pelaaja on saarella joka on hänen tuntemansa alue, tuttu ja turvallinen. Siellä hänen on opittava ensimmäiset taitonsa joita hän tarvitsee ulkomaailmassa. Ulkomaailmaan lähdetään veneellä joka taitoaan esiin rannassa, kun hengityksen seitsemän vaihetta on käyty.	<b>Intention</b> Tarkoituksena on kiinnittää siihen pelaaja ajatuksen että jokaisella taidolla voi tehdä jotain, mutta vain uusilla taidoilla voi päästä aiemmista ongelmista eteenpäin. On opittava uutta jotta voi päästä uusille alueille, ja että se voi olla pelottavaakin aluksi.	<b>Feedback</b> Ympäristön väriyty, luonnon elementit kuten sumu, valoisuus tai tuuli rauhoittuu kun hengitystekniikoita käytetään.
<b>Goal</b> Pelidemon lopussa pelaaja on suorittanut yhden osa-alueen: hengittämisen. Edessä on venematka jossa alettaisi opettelemaan aania.		
<b>Experience</b> Kokemuksena pelin pelaaminen tuo aina rauhaa, ja tunteen sitä että sai jotain kaunistaa aikaan. Hengitystekniikan vaikuttavat aina ympäristön esimerkiksi lisäämällä värejä ja terävöittämällä kuvaa, ja koko versiossa esimerkiksi kukat aukeavat kukkaan ja kasvit kasvavat hitaasti isomiksi kun tekniikoita käyttää niiden lähellä.		

Kuva 1. Pelikanvas mindfulness-pelin ideasta.

Pelitiimiin tuli mukaan myös peligrafikan opiskelija harjoittelijaksi, ja hän lähti luomaan moodboardia eli eräänlaista leikekirjaa peli-idean pohjalta Pinterestiin. Muu kehitystiimi osallistui etsimällä sinne sopivia kuvia, ja yhteisessä palaverissa käytiin moodboardin avulla läpi yhteistä visiota pelin grafiikkaan liittyen. Tämän pohjalta peligraafikko lähti luomaan hahmo- ja taustaluonnoksia.



Kuvio 5. Mindfulness-peliprototyypin kehittämisprosessi DIMMI-hankkeessa.

Dimmi-hankkeen kaksi työntekijää järjesti työpajan mindfulness-pelin kehittämiseen liittyen Kainuun ammattiopiston ammatilliseen koulutukseen valmentavan koulutuksen (VALMA) ryhmälle keväällä 2020. Työpajaan osallistui 10 nuorta ja 2 opettajaa. Työpajassa perehdyttiin mindfulnessiin lyhyen teoriaesittelyn ja harjoituksen kautta, tehtiin yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia pelaamiseen liittyen ja lopuksi keskityttiin tarinankerronnan muotoihin ja visuaalisuuteen tulevaa peliä ajatellen. Nuoret saivat kertoa millaisia pelejä pelaavat, mitä ovat niistä oppineet, millainen tarinankerrontamuoto on heille tärkeä ja värityvät eri teemoja sen hetkisiin graafisiin suunnitelmiin pelihahmoista ja maisemista. Työpajasta saatiin arvokasta tietoa pelin kehittämiseksi. Tarkoituksena oli järjestää yhteensä 3 työpajaa, mutta 2 työpajaa peruuntui koronatilanteen vuoksi.

Loppujulkaisun kirjoittamisen aikana on suunniteltu, että mindfulness-pelin prototyypin kehitys jatkuu kevään aikana, ja se testataan viimeistään elokuussa kohderyhmällä.

#### Lähteet

- Beattie, M., Salo, G. 2016. Development and evaluation of a booster intervention to increase mindfulness practice in adolescents. Master's Thesis, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences, Social Psychology.
- DeSteno, D., Lim, D., Duong, F. & Condon, P. 2018. Meditation inhibits aggressive responses to provocations. *Mindfulness* (2018) 9:1117. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0847-2>.
- Heshmati, R., Maanifar, S. 2018. Metacognition, Mindfulness, and Spiritual Well-being in Gifted High School Students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, Vol.5, No.3, Sep. pp. 22-28.
- Monshat, K., Khong, B., Hassed, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J. & Herrman, H. 2013. "A Conscious Control Over Life and My Emotions:" Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Health*, Volume 52, Issue 5, pp 572-577.
- Volanen, S-M., Hankonen, N., Knittel, K., Bettie, M., Salo, G. & Suominen, SM. 2015. "Building resilience among adolescents: First Results of a School-based mindfulness intervention." *European Journal of Public Health*, Vol. 25, Supplement 2, 2015.
- Volanen, S-M, Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A. & Suominen, S. 2016. "Healthy Learning Mind – a school-based mindfulness and relaxation program: a study for a cluster randomized controlled trial." *BMC Psychology*.(2016) 4: 35. Doi: 10.1186/s40359-016-0142-3.

# Vertaisystävätoiminta

ANTTI HEINONEN

Yksinäisyys on kokemuksena epämiellyttävä ja ahdistava, ja se vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Nuoruudessa kokemukset yksinäisyydestä yleistyvät iän myötä, muutos näkyy erityisesti peruskoulun päättämisen yhteydessä, jolloin vanhat ystävyys-suhteet jäävät. Verkostojen puute aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä, sitä vastoin läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttuminen tuottaa emotionaalista yksinäisyyttä. Tärkeää on muistaa, että vakavallakin yksinäisyydellä on mahdollisuus lieventyä ja loppua.

Vertaistoiminta on toimintaa, jossa ihmisiä yhdistää samankaltainen elämäntilanne tai elämäkokemukset. Vertaistuki on tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa tapahtuvaa tukea ihmiseltä ihmiselle, jolloin tukijan ja tuettavan roolit voivat sekoittua. Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija, joten tuen tarjoaminen mahdollistuu tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, kertomalla esimerkiksi omista kokemuksista masennuksen selättämisessä. Tärkeää on halu kuunnella ja jakaa omia kokemuksia toisten hyväksi, mikä lisää hyvinvointia ja osaamista. Toiminta on täten kaksisuuntaista.

## Sosiaalista mediaa hyödyntävä vertaisystävätoiminta

Tavoitteena hankkeen aikana oli luoda teknologiaa hyödyntävä vertaisystävätoiminnan malli (Kuvio 6.), jonka avulla nuorten yksinäisyyttä pyrittiin ennaltaehkäisemään ja vähentämään vahvistamalla nuorten sosiaalisia verkostoja ja kohtaamisen taitoja. Lähtökohtana oli vertaistoimintaa hyödyntävä verkkoystävätoiminta, jonka tavoitteena oli entistä paremmin tavoittaa yksinäisyyttä kokevia nuoria ystävätoiminnan piiriin. Tällä tavalla nuoret, joille kasvokkain tapahtuvat sosiaaliset tilanteet ja asioiden käsittely ovat haastavia voisivat saada ystävän asuinpaikasta ja tilanteesta riippumatta verkon välityksellä.



Vapaaehtoisten vertaisystävien rekrytointi.

Vertaisystävien kouluttaminen (2x3h).

Ystävää kaipaavien tavoittaminen.

Vertaisystävien ja ystävää kaipaavien yhdistäminen Instagramia hyödyntämällä.

Vertaisystävien ohjaus ja tukeminen toiminnan aikana.

Kuvio 6. Vertaisystävätoiminnan malli.



Toiminnan perustana olivat vapaaehtoiset ja täysi-ikäiset vertaisystävät, joiden avulla voitiin tarjota tukea, apua ja ennen kaikkea ystävyyttä sitä kaipaaville 16–29-vuotiaille nuorille. Vertaisystävien ja ystävää kaipaavien rekrytoinnissa oli keskeistä hyödyntää erilaisia verkostoja esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä, koulukuraattoreita ja eri kolmannen sektorin toimijoita, jotka mahdollistivat nuorten tavoittamisen.

Vertaisystävät saivat toiminnan alussa kaksi iltpäivää kestävä koulutuksen (2x3h), joka antoi heille perusvalmiudet toimia vapaaehtoisena vertaisystävänä. Koulutuksessa sisältöjä olivat mm. itsetuntemus, digitaalinen ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus, ja lisäksi pohdittiin toimintamalleja mahdollisten haasteellisten tilanteiden varalle.

Vertaisystävätoiminnassa hyödynnettiin ystävien yhdistämisessä Instagramia, sillä se on tällä hetkellä yksi suosituimmista sosiaalisen median sovelluksista. Vertaisystävät laativat koulutuksen päätteeksi itsestään lyhyen esitteen. Heille annettiin mahdollisuus käyttää henkilökohtaista profiilia tai luoda kokonaan uusi vertaisystäväprofiili. Pääasiallisesti he käyttivät omaa profiiliaan, koska he kokivat sen kertovan enemmän kuin pelkkä yksittäinen päivitys. Päivitykseen sisällytettiin toiminnan oma hashtag eli aihetunniste, jonka avulla ystävää kaipaavat löysivät kaikki saman tunnisteiden alla olevat vertaisystävät.

Hankkeen asiantuntija tutustui lyhyesti ystävää kaipaaviin ja heidän taustoihinsa. Vasta tämän jälkeen heille annettiin vertaisystävätoiminnan aihetunniste. Ystävää kaipaavat tutustuivat tunnisteiden alla oleviin vertaisystävien esittelyihin ja laittoivat suoraan viestin parhaaksi katsomalleen henkilölle. Yksittäisissä tapauksissa ystävää kaipaavia tuettiin hankkeen asiantuntijan toimesta jakamalla vertaisystävien kuvat ja esittelyt esimerkiksi sähköpostilla, jos henkilöllä ei ollut Instagramia käytössä tai hän ei halunnut sitä käyttää. Tällöin lähestyminen vertaisystävään saattoi tapahtua puhelinnumeroa tai sähköpostiosoitetta vaihtamalla.

Yhteydenottojen määrä yksittäisiä vertaisystäviä tarkastellessa vaihteli henkilön mukaan nolasta viiteen. Vertaisystävä ja ystävää kaipaava tutustuivat aluksi viestein, jonka lisäksi osa tapasi toisiaan kasvokkain. Osa ystävää kaipaavista tutustuivat myös toisiinsa vertaisystävän tukemana: vertaisystävä loi omille ystävilleen WhatsApp-ryhmän, jonka kautta heillä oli tilaisuus keskinäiseen tutustumiseen. Samalla vertaisystävän merkitys osaltaan muuttui enemmän toimintaa koordinoivaksi. Toiminnan aikana vertaisystävälle tarjottiin yksilöllistä ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Vertaisystävien omasta toiveesta myös he antoivat toisilleen vapaamuotoisesti tukea yhteisöpalveluja ja kasvokkaista kohtaamista hyödyntäen.



## Kokemuksia hankkeen vertaisystävätoiminnasta

Vertaisystävätoiminnan koulutuksia järjestettiin Oulussa kahtena iltana maaliskuussa 2019. Koulutukseen osallistui kuusi vapaaehtoiseksi vertaisystäväksi haluavaa. Eri yhteistyötahojen kautta ystävää kaipaavia ilmoittautui Oulusta 14 kappaletta. Kajaanissa samaiset koulutukset järjestettiin huhtikuussa 2019. Osallistujia Kajaanissa oli seitsemän kappaletta ja ystävää kaipaavia tavoitettiin viisi kappaletta.

Toinen koulutuskerta järjestettiin Oulussa Hyvän mielen talo ry:n kanssa yhteistyössä marraskuussa 2019, jolloin osallistujia oli 27 kappaletta. Koulutuksen luonne poikkesi aikaisemmasta, sillä tässä koulutuksessa keskityttiin vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, ja samalla markkinoitiin vertaisystäväksi haluaville koulutusta, joka järjestettiin pari viikkoa ko. koulutuksen jälkeen. Itse vertaisystävien koulutukseen osallistui yhdeksän uutta vertaisystäväksi

haluavaa. Kulttuuripaja Marilynissa kokoonnuttiin marraskuussa 2019 ns. Dimmi-kahveille, johon osallistui neljä aikaisemmin koulutuksen käyntyä suunnittelemaan toiminnan jatkoa ja itse rakennetta.

Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-opiskelijat ovat laatimassa opinnäytetyötä, jossa he hyödynsivät positiivisen mielenterveyden mittaria "The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) toiminnan ja nuorten positiivisen mielenterveyden arvioinnissa tehden alkumittauksen ennen vertaisystävän saamista ja loppumittauksen noin neljä kuukautta toiminnassa mukana olemisen jälkeen. Tuloksiin pääsee tutustumaan vuoden 2020 aikana opinnäytetyön valmistuttua. Alla muutama lausahdus vertaisystävätoiminnassa mukana olevilta.

*"Lähdin mukaan hankkeeseen vertaisystäväksi, koska tykkään tavata uusia ihmisiä ja auttaa muita. Ensimmäinen tapasin muut koulutettavat vertaisystävät, joiden kanssa koulutusiltojen menivät hujauksessa, kun oli niin mukavaa. Sitten sain hankkeen kautta yhteydenottoja ihmisiltä, jotka halusivat ystävän. Hankkeen aikana olen tutustunut moneen uuteen ihmiseen ja minulla ei ole epäilystäkään, ettenkö jatkaisi hankkeen parissa jatkossakin."*

*"Ystävyys ei vaadi jatkuvaa juttelua ja ajanviettoa. Riittää, että tietää jonkun olevan tukena ja apuna. Siinä tämä hanke on onnistunut. En ole saamani vertaisystävän kanssa läheisimpiä ystäviä, mutta pelkkä tieto siitä, että on aina joku kenelle voi jutella ja joku joka välillä kyselee kuulumisia, niin se riittää"*



## KAMU-toiminta ja Monroe Friends

Mallin juurruttaminen Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa aloitettiin hyvissä ajoin paikallisten kolmannen sektorin toimijoiden Hyvän mielen talo ry:n ja Kulttuuripaja Marilynin kanssa. Hyvän mielen talo ry:n kanssa yhteistyössä järjestetty koulutus auttoi toimijaa pääsemään aktiivisesti mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhteistyössä järjestetty avoin Vuorovaikutustaitoja aikuisille -osallistava luentotilaisuus sai erittäin hyvää palautetta osallistujilta. Tilaisuutta pidettiin tarpeellisena ja vastaavia toivottiin lisää. Koulutuksen kautta toiminta siirtyi ko. toimijalle, minkä yhteydessä hankkeessa koetut hyvät käytännöt ja kehittämistarpeet tuotiin esille, jotta kokemusten kautta toiminnan kehittämistä oli helppo jatkaa.

Toiminnan nimeksi muotoutui KAMU-toiminta, ja verkon lisäksi Hyvän mielen talo ry hyödynsi myös esittelyissä paperista lomaketta. Lisäksi koettiin, että ystävää kaipaavien on ollut toiminnan alussa vaikeaa ottaa itsenäisesti yhteyttä koulutettuihin KAMU:ihin, minkä vuoksi kokeilussa on toimintatapa, jossa he voivat jättää halutessaan yhteystiedot Hyvän mielen talo ry:lle, jonka kautta KAMU on yhteydessä ystävää kaipaavaan.

Koulutetut vapaaehtoiset KAMUT järjestivät ystävänäpäivänä 2020 tapahtuman, jossa toimintaa esiteltiin asiasta kiinnostuneille. Yhteistyötahojen etsiminen koettiin myös

Hyvän mielen talo ry:llä tärkeäksi toiminnan kannalta. Yksinäisyys ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä teemoja, jotka nousevat palautteen mukaan koko ajan esiin Hyvän mielen talo ry:n nuorten aikuisten Mielipaletti-toiminnassa. Toiminnalle koettiin olevan siis selkeästi tarvetta. Hyvän mielen talo ry:n mukaan on erittäin arvokasta, että Dimmi-hankkeessa on kehitetty hyvä toimintamalli, joka on siirretty joustavasti osaksi Hyvän mielen talo ry:n muuta toimintaa.

Toiminnan nimeksi muotoutui Monroe Friends Kulttuuripaja Marilynissa. Toiminnan lähtökohdaksi oli, että kokemustoimijat itse ideoivat toiminnan jatkoa ja työnjakoa. Keskeistä oli kartoittaa yhteistyötahoja ja tehdä tiivistä yhteistyötä Ohjaamo Nupan kanssa. Erityisesti mm. toiminta etsivän nuorisotyön kanssa koettiin tärkeäksi. Tätä kautta tavoitettaisiin uusia vertaisystäviä ja ystävää kaipaavia. Helmikuussa 2020 talolla toimivan Kulttuurikahvilan ohella toiminnassa mukana olevat kertoivat talolla kävijöille, mitä vertaisystävätoiminta tarkoittaa ja miten toimintaan pääsee mukaan. Tapahtuman kautta toiminta sai laajaa medianäkyvyyttä mm. sanomalehdissä ja television paikallisuutisissa. Ylä-Kainuun toimijat ja mm. Luovi kiinnostuivat yhteistyöstä vertaisystävätoimintaan liittyen. Maaliskuussa 2020 järjestettiin Kajaanissa toinen vertaisystävien koulutuskerta Kulttuuripaja Marilynin toimesta.

*DIMMIesr pelin käsikirjoitustyöpaja.*



# Asiantuntija- ja vertaistuen somekanavat

LEEA NAAMANKA

Digitalisaation ja mobiiliteknologian kehitys on nostanut sosiaalisen median kanavat suureen suosioon. Tavoitteelliseen nuorisotyöhön kuuluu nykyään digitaalisen median ja teknologian jatkuva käyttö. (Lauha ym. 2017.) Sosiaalisen median kanavia on lukematon määrä, ja niitä ilmestyy jatkuvasti lisää. Nuoret ja nuoret aikuiset ovat usein niitä, jotka ensimmäiseksi ottavat käyttöön jonkin uuden sosiaalisen median kanavan. Nuorten parissa toimiville ammattilaisille aiheuttaa haastetta pysyä perillä siitä, mitkä kanavat ovat kullakin hetkellä trendikkäitä ja nuorten suosiossa. Useimmiten työntekijät kokevat riittämättömäksi sen ajan, joka heillä on käytettävissään omassa työssään sosiaalisessa mediassa toimimiseen. Ei riitä se, että ammattilainen hyödyntää työssään monipuolisesti sosiaalisen median kanavia, vaan ammattilaisen odotetaan tämän lisäksi ohjaavan nuoret etsimään tukea toimiviksi havaituista sosiaalisen median kanavista.

Nuorten mielenterveyspalveluihin, kuten psykoterapiaan joutuu jonottamaan usein kuukausia. Onneksi digitalisaatio on laajentanut nuorten avunsaantimahdollisuuksia. Ammattilais- tai asiantuntijoiden apuun perustuvat tai vertaistuelliset sosiaalisen median kanavat tarjoavat nuorille uudenlaisia matalan kynnyksen avunsaantimahdollisuuksia. Niiden vahvuutena ovat paikkariippumattomuus, mahdollisuus kasvottomuuteen ja yhteydenottomahdollisuus muulloinkin kuin toimistojen aukioloaikoina.

Sosiaalisen median palvelut ovat suhteellisen uusi asia yhteiskunnassa, joten siksi niiden potentiaalia ei vielä osata täysin hyödyntää. Nuorten parissa toimivien ammattilaisten työtä helpottaa paljon se, että heidän ulottuvilleen nostetaan esiin nykyistä paremmin tietoa siitä, mistä sosiaalisen median kanavista nuoret ovat kokeneet saaneensa apua. Lisäksi tietoa siitä, millaisia kanavia ylipäänsä on olemassa, auttaa työntekijöitä ohjaamaan nuoret nykyistä jouhevammin sopivien sosiaalisen median kanavien pariin. Tähän tarpeeseen on Dimmi-hanke pyrkinyt vastaamaan kartoittamalla ammattilaisia varten toimiviksi havaittuja kanavia.

## Asiantuntija- ja vertaistuen somekanavien kartoitus

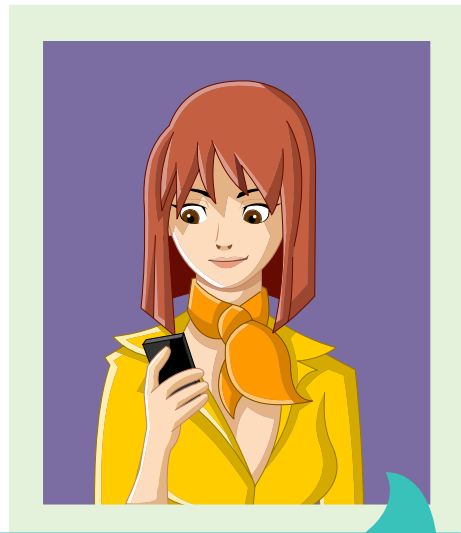
Dimmi-hankkeessa nuorten hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisen median kanavien avulla lähti liikkeelle tiedon keräämisestä ja kokoamisesta siitä, mitkä sosiaalisen median kanavat ovat toimivia, ja mitä kanavia 16–29-vuotiaat nuoret tällä hetkellä käyttävät. Tietoa koottiin haastatteleamalla kolmea sosiaalisen median kanavien asiantuntijaa: tutkija Janne Matikaista Helsingin yliopistosta, Marcus Lundqvistia Verkestä ja Päivi Kohtaa Nyyti ry:stä. 16–29-vuotiailta nuorilta kerättiin vastauksia vertaistuellisten kanavien

kyselyyn, jonka tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mitä somekanavia nuoret käyttävät vertaistukeen. Vastauksia kyselyyn saatiin 78:lta nuorelta. Lisäksi tietoa koottiin muiden tahojen kokoamien raporttien ja tutkimusten avulla. Valtakunnallisilla Nuori2019-päivillä Tampereella kartoitettiin myös nuorten parissa toimivilta ammattilaisilta tietoa siitä, mitä somekanavia he tällä hetkellä pääasiallisesti käyttävät.

Toukokuussa 2019 alettiin julkaista kuukau-



Pelattaisko tänään yhdessä fortnitea?



Ostin meille liput TubeTouriin!



Mulla on treenit tänään, jää toiseen kertaan...



Hahaha love youuu!



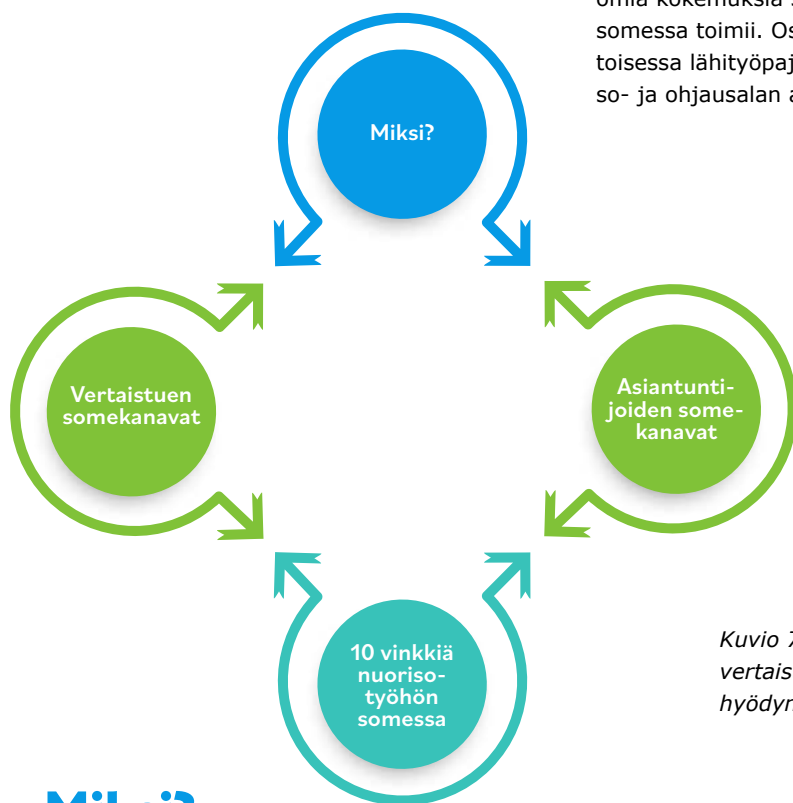
sittaisen blogisarjan avulla tietoa kartoituksen tuloksista. Kaikkiaan blogisarjaan kuuluu 12 lyhyttä julkaisua, jotka on suunnattu erityisesti nuoris- ja ohjausalan ammattilaisille. Blogitekstejä ovat kirjoittaneet Dimmin asiantuntija Antti Heinonen, Diakin opiskelijaharjoittelija Sari Paihonen ja projektikoordinaattori Leea Naamanka. Blogiteksteissä kuvataan Dimmi-hankkeen kartoittamaa tietoa toimivista asiantuntija- ja vertaistuen sosiaalisen median kanavista. Keskeisimpänä ulkopuolisen tahon kokoamana aineistona on käytetty keväällä 2019 ilmestynyttä Oulun kaupungin Ebrand Group Oy:lla teettämää kyselyä "Some ja nuoret 2019". Blogisarjaan on kirjoittanut

käytännön esimerkkejä Tuiran seurakunnan nuorisotyönohjaaja Tiina Siloaho siitä, kuinka nuorten parissa toimivat organisaatiot voivat hyödyntää somekanavia. Etsivä nuorisotyöntekijä Jami Kähkönen on haastattelun pohjalta kertonut omia vinkkejään ammattilaisille, miten hän itse hyödyntää ohjaustyössään somea. Blogisarja päättyy ajatuksiin digitalisaation ja somekanavien tulevaisuudesta. Blogitekstit ovat luettavissa myös hankkeen päättymisen jälkeen ja teksteihin on koottu hyviä vinkkejä nuorten parissa toimiville ammattilaisille sosiaalisen median haltuunottoon: [www.diak.fi/kategoria/tki-hankeet/dimmi](http://www.diak.fi/kategoria/tki-hankeet/dimmi)

## Somekoulutusta ja tietoa nuorten parissa toimiville ammattilaisille

Dimmi-hankkeen keräämän sosiaalisen median kanavien kartoituksen tuloksia esiteltiin MOODI19 – nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämispäivillä 3.10.2019 Oulussa sekä valtakunnallisilla Nuori2020-päivillä 15.–16.1.2020 Tampereella. Nuorten parissa toimiville ammattilaisille järjestettiin Digivoimaa-koulutusta yhteistyössä Mediakasvatusseuran kanssa keväällä 2020 Oulussa. Nuoriso- ja ohjausalan ammattilaisille tullaan järjestämään koulutusta sosiaalisen median hyödyntämisestä ohjaus- ja nuorisotyössä myös huhtikuussa 2020 etäyhteydellä.

Digivoimaa-koulutuskokonaisuus järjestettiin Oulussa yhteistyössä Digivoimaa-hankkeen ja Mediakasvatusseuran Laura Sillanpään kanssa. Koulutus on osa Digivoimaa-koulutussarjaa, johon kuuluivat keväällä 2020 Lauran vetämät webinaarit ja verkkotyöskentely sekä 2 lähityöpajaa Oulussa, joihin Dimmi-hanke osallistui. Digivoimaa-koulutuskokonaisuuteen liittyvä kolmas lähityöpaja järjestetään Lauran toimesta vielä huhtikuussa etäyhteydellä. Dimmin vastuulla oli erityisesti 2. lähityöpajassa kouluttaminen. Lähityöpajassa Dimmi-hanke nosti esille erityisesti sosiaalisen median tärkeyttä nuorten yksinäisyyden ehkäisemisessä sekä nuorten omia kokemuksia siitä, millainen vertaistuki somessa toimii. Osallistujina ensimmäisessä ja toisessa lähityöpajassa Oulussa oli n. 15 nuoriso- ja ohjausalan ammattilaista.



Kuvio 7. Malli asiantuntija- ja vertaistuen somekanavien hyödyntämisestä nuorisotyössä.

### Miksi?

Sosiaalisen median avulla nuoret pääsevät ilmaisemaan itseään vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Kasvottomuus mahdollistaa nuorelle tasaveroisen kumppanuuden keskustelijana aikuisen rinnalla. Monien haastavien asioiden esille nostaminen voi olla helpompaa sosiaalisen median kanavissa verrattuna kasvokkaiseen kohtaamiseen. Siksi ammattilaisten olisi tärkeää tarjota nuorille riittävästi apua ja tukea sosiaalisen median kanavien välityksellä.

syitä sille, miksi nuoret etsivät vertaistukea somesta. Kyselyssämme noin puolet nuorista nosti esille ennen kaikkea ihmisuhteet, halun löytää samankaltaisia ihmisiä, masennuksen tai ahdistuksen ja yksinäisyyden tärkeimmiksi syiksi vertaistuen hakemiselle sosiaalisen median kanavista. Joka viidennen nuoren vastauksissa nousivat esille kiusaaminen, koulunkäynti- tai opiskeluvaikeudet, oma tai läheisen sairaus ja tulevaisuuden suunnittelu.

Dimmi-hankkeen kyselyssä korostui monia

## Asiantuntija- ja vertaistuen somekanavat

Tällä hetkellä suosituiksi ja toimiviksi koetut erilaiset sosiaalisen median kanavat on kuvattu oheisessa taulukossa. Erityisesti nämä kanavat nousivat esille kartoituksessamme.

Vertaistuen sosiaalisen median kanavilla tarkoitetaan tässä sellaisia kanavia, joiden kautta nuoret ovat hakeneet tai kokeneet saaneensa vertaistukea toisessa samankaltaisessa elämäntilanteessa olleelta henkilöltä.

Asiantuntijoiden somekanavilla tarkoitetaan tässä yhteydessä erilaisia ammattilaisten tai asiantuntijoiden, kuten esimerkiksi mielenterveysalan työntekijöiden tukemaa tai ylläpitämää toimintaa sosiaalisessa mediassa, jolla pyritään nuorten tukemiseen ja auttamiseen. Osa näistä asiantuntijoiden somekanavista on sellaisia, että ammattilainen ylläpitää somekanavan toimintaa, mutta käyttäjien keskustelu ja vuorovaikutus voivat myös olla näissä kanavissa olennaisia, ja siksi kanavissa voi toteutua myös vertaistuellinen puoli.



## Muut julkaisut hankkeessa

Heinonen, A., Paihonen, S. & Naamanka, L. 2020. Blogisarja: yhteensä 12 erilaista blogitekstiä vuosilta 2019–2020. www-dokumentti. <https://www.diak.fi/tutkimus-ja-kehitys/hankkeet/hankkeiden-blogit>.

Heinonen, A. 2019. Yksinäisyyttä voidaan ehkäistä sosiaalisen median avulla. www-dokumentti. <https://dialogi.diak.fi/2019/10/25/yksinaisyytta-voidaan-ehkaista-sosiaalisen-median-avulla>.

Korhonen, T. 2019. Hyötypeli voi tukea nuorten hyvinvointia. www-dokumentti. <https://dialogi.diak.fi/2019/10/03/hyotypeli-voi-tukea-nuorten-hyvinvointia>.

Korhonen, T., Ravelin, T. & Halonen, R. 2019. Development of a serious game as a method to support youth work: A case study. Proceedings of the 3rd International GamiFIN Conference (GamiFIN 2019), Levi, Finland, April 8–10, 2019.

Liimatta, P. 2019. Sosiaalinen media voi olla väline nuorten mielenterveyden tukemiseen. Sosiaali- ja kuntatalous. (11): 11. www-dokumentti. <https://www.yumpu.com/fi/document/fullscreen/62221581/sosiaali-ja-kuntatalous-marraskuu>.

Manninen, M. 2019. Dimmi Tukee nuoria digitaalisesti. Dinolehti. www-dokumentti. <https://dinolehti.fi/2019/12/dimmi-tukee-nuoria-digitaalisesti>.

Paihonen, S. 2020. Mindfulness-kortit: Tietoisuustaitoharjoituksia nuorille ja nuorten parissa toimiville. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202001311880>.

Ravelin T., Heinonen, A. & Naamanka, L. 2019. Digitaaliset menetelmät positiivista mielenterveyttä vahvistamassa. Ratkaisuja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti. (2): 18–21.

Ravelin, T., Heinonen, A., Korhonen, T. & Naamanka, L. 2019. Digitaalisuudella voidaan tukea nuorten mielenterveyttä. Kainuun Sanomat. www-dokumentti. <https://www.kainuunsanomat.fi/artikkeli/nakokolma-digitaalisuudella-voidaan-tukea-nuorten-mielenterveytta-165400725>.

Turunen, T. 2019. Hyötypelit positiivisen mielenterveyden edistämisessä – kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019122127813>.

# 10 vinkkiä nuorisotyöhön somessa

Nuorisotyössä somen käyttö on arkipäivää, joten siksi ammattilaisilta vaaditaan innostusta ottaa käyttöön uusia kanavia ja innovatiivisia

tapoja somen hyödyntämiseen. Ohessa kuvattuna 10 vinkkiä sosiaalisen median hyödyntämiseen nuorisotyössä.

Keskity muutamaan kanavaan, ei kannata ottaa kaikkia haltuun.

Aktiivisuus on tärkeää niissä kanavissa, joita käytät.

Kokeilemisen arvoista: digitaalinen askartelu eli maker.

Persoonaa peliin, sisällön kiinnostavuus on nuorille tärkeää.

Rohkaise nuorta ottamaan yhteyttä somen kautta, yhteydenotto on usein helpompaa somessa kuin kasvokkain.

Nuoret arvostavat tubettajia, vink vink!

Pelimaailmaa kannattaa hyödyntää nuorisotyössä.

Lisää nuorilähtöistä viestintää somekaappauksen kautta.

Visuaalisuus suosiossa: erilaiset kuvat ja videot (max. pituus 1-2 min.).

Yrity maailman "lean-ajattelu" mukaan myös nuorisotyöhön.



## Lähteet

Lauha, H., Tuominen, S., Merikivi, J. & Timonen, P. 2017. Minne menet, digitaalinen nuorisotyö? Teoksessa: Tommi Hoikkala & Johanna Kuivakangas (toim.) (2017), Kenen nuorisotyö? Yhteisöpedagogiikan kentät ja mahdollisuudet. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisu, 42. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisu, 196. 218-229.



# Tulevaisuuden näkymät digitaalisista menetelmistä nuorten positiivisen mielenterveyden tukemisessa

TANJA KORHONEN, TEIJA RAVELIN JA ANTTI HEINONEN

Tulevaisuudessa digitalisaatio tulee muovaamaan yhteiskuntaa ja samalla vaikuttamaan nuoriin ja nuorisotyöhön. Nuoret tulevat olemaan yhä enemmän yhteydessä digitaaliseen kulttuuriin tavalla tai toisella. Nuorten toimijuuden vahvistaminen kokonaisvaltaisesti digitalisoituvassa yhteiskunnassa on keskeistä. Digitalisaatio voi muuttaa kohtaamisen ja vuorovaikutuksen käsitteitä ja niiden luonnetta. Nuorten kanssa kohtaamisessa ja toimimisessa materiaalien tilojen rinnalle tulevat entistä vahvemmin virtuaaliset tilat, jotka lisäävät nuorten tavoitettavuutta ja yhteisöllisyyttä. Digitaalinen ja kasvokkainen kohtaaminen eivät sulje tulevaisuudessakaan toisiaan pois – päinvastoin tekoäly, mobiilipelit, virtuaali- ja lisätty todellisuus saattavat auttaa monella tasolla nuorten positiivisen mielenterveyden tukemista.

Pelit ovat luonnollinen osa nuorten elämää ja siten myös yksi mahdollinen tapa tavoittaa heidät. Uusia pelejä voidaan myös kehittää jonkin tietyn tarkoituksen näkökulmasta, sillä hyötypeleillä voidaan opettaa, ohjata tai pyrkiä muuttamaan käyttäytymistä ja asenteita. Peli voi toimia myös yhteydenpidon kanavana tai keskustelun herättäjänä.

Digitaalisuutta ei tule pitää itseisarvona vaan nähdä se voimavarana nuorten kanssa työskentelyn kehittämiseen ja paremman työn tekemiseen. Ei siis riitä, että palveluja pelkästään sähköistään, vaan päämääränä on toimintatapojen ja koko organisaation toimintakulttuurin uudistaminen. Digitaalisuutta voidaan hyödyntää monin tavoin – välineenä, toimintana tai sisältönä. Tärkeää on kuitenkin huomioida kehitystyössä mm. nuorten erilaiset palvelutarpeet ja käyttötavat. Digitaidot ovat nuorilla vaihtelevat, minkä vuoksi he tarvitsevat tukea ja ohjausta niiden kehittämisessä, jotta ehkäistään digitaalinen syrjäytyminen. Toisaalta tärkeää on ottaa huomioon, että digitaalisuutta ei voi hyödyntää kaikkien nuorten kanssa.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kannalta digitalisaatio avaa vaikuttavia mahdollisuuksia. Verkko mahdollistaa tiedon ja tuen tarjoamisen ajasta riippumatta pitkien välimatkojen päähän. Digitalisoituja ohjelmia kehitetään kaiken aikaa lisää mm. tunnetaitojen ja tietoisien läsnäolon taitojen lisäämiseen. Entistä avoimempi asioiden käsittely tietoverkkojen ansiosta mahdollistuu mm. kohtaamisen anonymiteetin ansiosta. Ammattilaisten tuen ohella myös nuorten välinen vertaistuki lisääntyy ja monipuolistuu ajan saatossa entisestään.

## Yhteistyökumppanit

Hyvän mielen talo ry, Kulttuuripaja Marilyn, Byströmin ohjaamo, Oulun ev.lut. seurakunta/Tuiran seurakunta, Oulun yliopiston oppilaskunta, Oulun yliopiston terveystieteiden kiltä, Loisto Settlement ry/Poikien talo, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö/Walkers kahvila, Nuori mieli, Kajaanin kaupungin nuorisotyö, Ohjaamo Nuppa, Mediakasvatusseura ry/Digivoimaa-hanke, Helsingin yliopisto/Janne Matikainen, Nyyti ry/Päivi Kohta, Verke/ Marcus Lundqvist, Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diako, Oulun ammattikorkeakoulu, Sotkamon nuorisotoimi, Kainuun ammattioppilaitos, Paltamon kunnan perusopetus, TE-keskus Kajaani, Spartak Kajaani ry, Kainuun sote, Kajaanin kaupungin perusopetus, Suomussalmen nuorisotoimi, Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Kamo ja Mielenterveystalo.



 **DimmiESR**

 **dimmi.esr**



**Diak**

Julkaisija: Kajaanin ammattikorkeakoulu  
ISBN 978-952-7219-58-4. Kajaani 2020.

Ulkoasu: Design Inspis Oy