



**Johanna Roti**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi yamk  
Opinnäytetyö, 2021

# **VAHVUUSPAKKA - VAHVUUDET VOI- MAVARAKSI**

**Työväline mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnista-  
misen avulla**

---

## TIIVISTELMÄ

Johanna Roti

Vahvuuspakka – vahvuudet voimavaraksi.

Työväline mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnistamisen avulla

Sivut 108 ja liitteet 34

Syksy, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (ylempi AMK)

Osallisuuden edistäminen ja sosiaalinen kuntoutus

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää yhteiskehittämisen avulla etsivän nuorisotyön kentälle työväline, jonka avulla toiminnassa mukana olevien nuorten vahvuuksia voidaan tunnistaa ja tukea paremmin luontevana osana etsivää nuorisotyötä.

Kehittämistyö tehtiin konstruktiivisen mallin mukaisesti, yhteiskehittämisen periaatetta noudattaen. Kehittämistyöhön osallistettiin etsivän nuorisotyön ammattilaisia, kehittäjiä sekä toiminnan piirissä olevia nuoria kolmen eri vaiheen avulla, joita olivat taustakartoituksena toteutettu kysely etsivän nuorisotyön ammattilaisille, kehittämistyöpajat sekä kehitetyn työvälineen testaaminen ja jatkokehittäminen kohderyhmällä eli kohdennetun nuorisotyön toiminnassa olevilla nuorilla ja heidän työntekijöillään. Kehittämistyön tuloksena syntyi Vahvuuspakka MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja kohdennetun nuorisotyön käyttöön, joka todettiin kohderyhmän testikäytössä toimivaksi tavaksi tunnistaa ja tukea nuorten vahvuuksia tavoitteellisesti, luontevana osana kohdennettua nuorisotyötä.

Etsivän nuorisotyön ammattilaisille tehdyn kyselyn tulosten mukaan nuoren mielenterveyttä edistävän kohtaamisen ja vahvuuksien tunnistamisen tueksi tarvitaan työntekijän osaamisen vahvistamista ja etsivän nuorisotyön ainutlaatuisuutta palvelevia ja moneen taipuvia, uusia työvälineitä, jotka sopivat käytettäväksi erilaisten nuorten kanssa, luontevana osana etsivän nuorisotyön arkea. Etsivän nuorisotyön ammattilaiset toivoivat työvälinettä, joka auttaa tutustumisessa, luottamuksellisen suhteen rakentamisessa, ja joka auttaa nuorta oivaltamaan itse omat vahvuutensa sekä asettamaan nuorilähtöisiä tavoitteita toiminnalle.

Vahvuudet tulevat näkyväksi keskustelujen kautta tutustumalla, toiminnan kautta ajattelemalla, hyvän huomaamisella ja oikea-aikaisen, myönteisen palautteen avulla, mutta se vaatii tutustumista, luottamusta, kannustusta ja kiireetöntä kohtaamista. Kun nuori tulee kohdatuksi myönteisen tunnistamisen kautta, hän tulee nähdyksi omana aitona itsenään, häntä aidosti kuvaavien ominaisuuksien ja vahvuuksien kautta, jotka mahdollistavat nuoren mielenterveyttä edistävän kohtaamisen, jolla tuetaan nuoren toimijuutta ja osallisuutta.

Asiasanat: etsivä nuorisotyö, mielenterveyden edistäminen, positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka, myönteinen tunnistaminen, yhteiskehittäminen

## ABSTRACT

Johanna Roti

Vahvuuspakka – Making strengths a resource. A tool for mental health promotion through the recognition of strengths

Pages 108 and appendices 34

Autumn, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Master's Degree in the Promotion of Social Inclusion and Social Rehabilitation

Master of Social Services

The aim of this study was to use co-creation to develop a tool for the field of outreach youth work to enable better recognizing and supporting the strengths of young people involved in the activities as a natural part of outreach youth work.

The study was conducted based on a constructive model, following the principle of co-creation. The development work involved engaging outreach youth work professionals, developers and young people involved in the activities in three stages: a questionnaire, development workshops, and testing and further developing the created tool. The study resulted in creating the Vahvuuspakka deck of cards for the MIELI Mental Health Finland and targeted outreach youth work. Test use by the target group revealed the solution to be a well-functioning way to recognise and support young people's strengths in a goal-oriented manner and as a natural part of targeted youth work.

According to the results of the questionnaire, encounters promoting the mental health of young people and identifying their strengths requires enhancing the employees' competence and introducing new, versatile tools that serve the unique nature of outreach youth work and are suitable for working with different young people and a natural part of the day-to-day practice of outreach youth work. The outreach youth work professionals wished for a tool that can help them in getting acquainted with young people and building a trusting relationship with them, and that can help young people gain awareness of their own strengths and enables setting goals for the activities based on the young people's own premises.

These strengths are made visible through discussions as the worker gets to know the young person, by reflecting during activities, paying attention to positive aspects, and providing timely, positive feedback. Meanwhile, this also requires getting to know the young person, building trust, providing encouragement, and encountering the young person without any sense of haste. When young people are encountered through positive recognition, they are seen as their true selves, based on the characteristics and strengths that genuinely describe them. These strengths enable encounters that promote young people's mental health and support their agency and inclusion.

Keywords: outreach youth work, mental health promotion, positive education, positive psychology, positive recognition, co-creation

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	6
2.1 Kehittämistyön tarkoitus .....	6
2.2 Kehittämistyön tavoite .....	7
2.3 Yhteiskehittämisellä asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta kehittämistyöhön .....	8
3 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT .....	10
3.1 Etsivän nuorisotyön kehittämistarpeet ja tausta kehittämistyölle .....	10
3.2 MIELI Suomen Mielenterveys ry .....	11
3.3 Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus ja MIELI ry .....	12
3.4 Diakonissalaitos, Vamos- palvelukokonaisuus .....	13
4 ETSIVÄ NUORISOTYÖN KEHITTÄMISTARPEET MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMASTA .....	15
4.1 Etsivä nuorisotyö .....	15
4.2 Etsivän nuorisotyön nuorilähtöiset tavoitteet ja vahvuuksien tukeminen .....	16
4.3 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteet etsivän nuorisotyön arjessa .....	18
4.4 Mielenterveysosaaminen vahvistaminen tukee työhyvinvointia .....	19
5 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN MAHDOLLISUUDET ETSIVÄSSÄ NUORISOTYÖSSÄ .....	22
5.1 Mielenterveyden edistäminen .....	22
5.2 Mielenterveyden edistämisen osaamisen ulottuvuudet .....	24
5.3 Etsivä nuorisotyöntekijä mielenterveyden edistäjänä .....	26
6 VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN ETSIVÄSSÄ NUORISOTYÖSSÄ .....	29
6.1 Positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka ja vahvuudet .....	29
6.2 Positiivinen psykologia ja kritiikki .....	31
6.3 Luontenvahvuudet .....	32
6.4 Luontenvahvuuksien, myönteisten tunteiden, kasvun asenteen, resilienssin ja sisäisen puheen yhteys nuoren mielen hyvinvointiin .....	34
6.5 Myönteinen tunnistaminen osana vahvuustyöskentelyä .....	38

7	VAHVUUSKYSELY ETSIVÄÄ NUORISOTYÖTÄ TEKEVILLE AMMATTILAISILLE.....	41
7.1	Webropol-kysely luo pohjan kehittämistyölle.....	41
7.2	Vahvuuksien tunnistamista vaikeuttavat tekijät .....	42
7.3	Miten nuoren vahvuuksia tunnistetaan etsivässä nuorisotyössä? .....	45
7.4	Vahvuudet työyhteisössä .....	48
7.5	Vaikuttamistyön ja verkostoitumisen mahdollisuudet.....	49
7.6	Tarpeet ja toiveet nuorten mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyen .....	51
7.7	Yhteenvedo kyselyn tuloksista ja suunta kehittämistyölle .....	53
8	VAHVUUSTYÖVÄLINEEN KEHITTÄMINEN .....	55
8.1	Kehittämistyö konstruktivisen mallin mukaisesti.....	55
8.1.1	Aloitusvaihe (idea hankkeesta) .....	56
8.1.2	Suunnitteluvaihe (hankeidean kirkastaminen) .....	57
8.1.3	Esivaihe (kentälle siirtyminen).....	60
8.1.4	Työstövaihe (käytännön toteutus eli toimeenpano).....	61
8.1.5	Tarkistusvaihe (arviointi) .....	78
8.1.6	Viimeistelyvaihe (hiominen ja karsiminen) .....	80
8.1.7	Valmis tuotos (päätös, esittäminen ja levitys).....	81
8.2	Riskien ja mahdollisuuksien tunnistaminen sekä resurssit .....	82
8.3	Kehittämistyön aikataulu .....	84
9	KEHITTÄMISTYÖN TULOKSENA SYNTYI VAHVUUSPAKKA .....	86
9.1	Vahvuuspakkan avulla tunnistetaan ja tuetaan nuoren luontevahvuuksia .....	86
9.2	Luontevahvuuskortit .....	88
9.3	Tietokortit .....	88
9.4	Harjoitteet: Minun luontevahvuuteni ja Tunnistatko vahvuutesi? .....	89
10	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	90
10.1	Kehittämistyöhön liittyvät eettiset haasteet .....	90
10.2	Luotettavuuteen ja vastuullisuuteen liittyvät kysymykset .....	91
11	JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	94
11.1	Johtopäätökset.....	94
11.2	Pohdinta .....	96

11.3 Jatkokehittämissuositukset.....	98
LÄHTEET.....	101
LIITE 1. Tiedote kehittämistyöstä.....	109
LIITE 2. Suostumus kehittämistyöhön osallistumisesta .....	112
LIITE 3. Kutsut työpajaan.....	114
LIITE 4 Saatekirje kyselyyn.....	117
LIITE 5 Webropol-kyselyn kysymykset .....	118
LIITE 6 Vahvuuspakan materiaaleja ennen graafikon työstöä .....	119
LIITE 7 Vahvuuspakan ohjevihko ennen graafikolle ja painoon menoa .....	123
LIITE 8 Vahvuuspakan ohjattavan kortti ennen graafikolle ja painoon menoa .....	129
LIITE 9 Vahvuuspakan luontevahvuuskortit ennen graafikolle ja painoon menoa .....	130

## 1 JOHDANTO

YK:n onnellisuusraportin mukaan Suomessa elää Maailman onnellisin kansa, mutta samanaikaisesti masennus on yksi kansansairauksistamme. Nuorten syrjäytyminen ja mielenterveyden häiriöt ovat vakava yhteiskunnallinen ongelma, jotka aiheuttavat nuorille kärsimystä ja yhteiskunnalle kustannuksia. Etsivä nuorisotyö tavoittaa haastavassa elämäntilanteessa ja tuen tarpeessa olevia työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria, jotka tutkimusten mukaan kokevat psyykkisen terveytensä keskimääräistä heikommaksi. Yksinäisyys, matala itsetunto ja epäonnistumisen kokemukset haastavat arjessa selviytymistä. (Gretschel & Myllyniemi, 2020; Alanen, Kainulainen & Saari, 2014.)

Mielenterveys on kuitenkin voimavara, jota voidaan vahvistaa luontevana osana etsivän nuorisotyön arkea. Mielenterveyden edistäminen on nuoren hyvinvoinnin, itsetunnon ja toimintakyvyn tukemista, jonka tavoitteena on vahvistaa ja lisätä mieltä suojaavia tekijöitä. Tulevaisuuden mielenterveysosaamisessa korostuu positiivisen mielenterveyden sekä vahvuuksien ja voimavarojen tukemisen merkityksen ymmärtäminen mielenterveyden edistämistyössä. (Tamminen, ym., 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021f.)

Ymmärtämällä mielenterveyden edistämisen monet mahdollisuudet ja ulottuvuudet, voidaan etsivän nuorisotyön ajatella olevan jo itsestään mielenterveyttä edistävää toimintaa. Kohtaamistyöstä on kuitenkin mahdollista saada tavoitteellisempaa, kun nuoren voimavarojen ja vahvuuksien parissa työskentelyyn liitetään tutkittua tietoa ja siihen pohjaavia työvälineitä.

Kohtaamistyön tueksi tarvitaan työvälineitä, jotka vahvistavat sekä nuoren ymmärrystä, että työntekijöiden vahvuustyöskentelyn osaamista. Pienin askelin eteneminen ja tavoitteiden saavuttamisen näkyväksi tekeminen tuovat nuorille ja työntekijöille onnistumisen kokemuksia, joka on myös työntekijän työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin vaikuttava kysymys.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää yhteiskehittämisen avulla etsivän nuorisotyön ammattilaisten, kehittäjien ja toiminnassa mukana olevien nuorten kanssa etsivän nuorisotyön tarpeita palveleva vahvuustyöväline, joka mahdollistaa tavoitteellisen, syvemmän ja monipuolisen vahvuuksiin keskittyvän työskentelyn. Vahvuustyöskentelyllä on nuoren mielenterveyttä, itsetuntoa ja omaa toimijuutta tukeva tavoite.

Opinnäytetyön tilaajana toimii MIELI Suomen Mielenterveys ry. Opinnäytetyö sijoittuu osaksi Into - etsivän nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n koordinoimaa, opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa, jossa MIELI ry toimii mielenterveyden asiantuntijana



## 2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä etsivän nuorisotyön ammattilaisten mielenterveysosaamista tarjoamalla tietoa vahvuuksien tunnistamisen ja mielenterveyden edistämisen yhteydestä ja mahdollisuuksista. Kehittämistyössä hyödynnetään tutkittua tietoa ja yhteiskehittämistä, jonka avulla kehitetään työväline palvelemaan kohdennetun nuorisotyön tarpeita.

Kehittämistyössä lähestytään vahvuuksien parissa tapahtuvaa työskentelyä mielenterveyden edistämisen, myönteisen tunnistamisen, positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuuksien tunnistamisen näkökulmasta.

### 2.1 Kehittämistyön tarkoitus

Tämä opinnäyte on kehittämistyö, jonka tavoitteena on kehittää yhteiskehittämisen avulla vahvuustyöväline (vahvuuskortit ja harjoitteet) etsivän nuorisotyön kentälle yhteistyössä etsivän nuorisotyön ammattilaisten, palvelujen piirissä olevien nuorten sekä MIELI ry:n kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskuksen asiantuntijan kanssa. Vahvuustyövälineen tarkoitus on mahdollistaa etsivän nuorisotyön kentällä monipuolinen vahvuuksiin keskittyvä työskentely, jolla on nuoren mielenterveyttä, itsetuntoa ja omaa toimijuutta tukeva tavoite.

Vahvuustyövälineen kautta tapahtuvan vahvuustyöskentelyn avulla nuori tunnistaa omat luontevahvuutensa ja ymmärtää niiden sekä oman toimintansa ja ajatusmalliansa vaikutuksen omaan hyvinvointiinsa. Samalla etsivälle nuorisotyölle voidaan asettaa nuorilähtöisiä tavoitteita. Vahvuustyövälineen tarkoituksena on auttaa työntekijää tutustumaan nuoreen syvällisemmin ja rakentamaan sen avulla luottamuksellinen suhde, joka on etsivän nuorisotyön perusta.

Vahvuustyöskentelyn tavoitteena on saada etsivän nuorisotyön ammattilaiset tunnistamaan ja hyödyntämään oman työyhteisön ja nuoren vahvuuksia monipuolisesti, joka tukee myös työssä onnistumisen ja jaksamisen kokemusta.

Kehittämistyössä on tarkoitus selvittää, millä tavoin nuorten vahvuudet saadaan esille monipuolisella tavalla osana etsivän työn arkea, miten työntekijän omalla persoonalla tuetaan nuoren vahvuuksien esille saamista, miten työryhmässä voidaan hyödyntää vahvuuksien tunnistamista ja millaisella työvälineellä vahvuuksia voidaan tunnistaa ja työstää luontevana osana etsivän nuorisotyön toimintaa. Tämän pohjalta rakentuu vahvuustyöväline, jonka näkökulma kehittämistyössä on nuoren mielenterveyden edistäminen vahvuustyöskentelyn avulla.

Työväline julkaistaan MIELI ry:n internetsivuilla osana nuorisotyön ammattilaisille suunnattuja mielenterveyden edistämisen materiaaleja. Lisäksi tuotteesta tulee painettu versio (kortit), jotka on mahdollista tilata MIELI ry:n kautta.

## 2.2 Kehittämistyön tavoite

Kehittämistyön päätavoitteet:

1. Lisätä etsivän nuorisotyön ammattilaisten mielenterveysosaamista ja tavoitteellista vahvuustyöskentelyä suunnittelemalla ja toteuttamalla yhteiskehittämisen avulla kentän tarpeita palveleva vahvuustyöväline.
2. Suunnitella MIELI ry:lle vahvuustyöväline (luontevahvuuskortit, tietokortit, kaksi harjoitetta), jotka julkaistaan internet-sivuilla sekä painotuotteena. Materiaali sisältää ohjeistuksen työvälineen käytöstä sekä toimii perehdytyksenä vahvuustyöskentelyn aloittamiseksi.

Kehittämistoiminnan päätavoite pyritään saavuttamaan:

1. Keräämällä Webropol-ohjelman avulla valtakunnallinen kyselyaineisto kehittämistoiminnan tueksi vahvuustyöskentelystä etsivää nuorisotyötä tekeville ammattilaisilta. Aineistossa kartoitetaan nykytilanne, hyviä käytäntöjä sekä kentän tarpeita ja toiveita mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyen.
2. Järjestämällä kaksi kehittämistyöpajaa Diakonissalaitoksen Vamos-palvelukokonaisuuden etsivän nuorisotyön työryhmälle, joissa suunnitellaan kyselyn pohjalta vahvuustyövälineen idea (vahvuuskortit ja harjoite) ja jatko työstetään opinnäytetyön tekijän tekemiä materiaaleja.
3. Osallistamalla Vamos-palveluissa mukana olevia nuoria ja heidän valmentajiaan vahvuustyövälineen kehittämiseen. Nuoret testaavat ja arvioivat vahvuuskortteja sekä harjoitteita ja antavat kehittämisideoita yhdessä valmentajiensa kanssa. Lisäksi Suomen Diakoniaopiston etsivän nuorisotyön työryhmä antaa kehittämis ehdotuksia korttien sisällöistä testivaiheessa.

### 2.3 Yhteiskehittämisellä asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta kehittämistyöhön

Yhteiskehittäminen on työtapa, jossa palvelujen käyttäjät ovat mukana palveluiden kehittämisessä ja arvioinnissa. Yhteiskehittämisen tavoitteena on rakentaa asiakaslähtöisiä palveluita ja tukea osallistujien toimijuutta. Yhteiskehittäminen voidaan nähdä myös yhtenä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä, joka tukee osallistujan voimavaroja. Ihannetilanteessa yhteiskehittäminen tapahtuu usealla eri tasolla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018.) Tässä kehittämistyössä se näyttäytyy laajan kohderyhmän osallistamisella kehittämistyön, jotta lopputulos vastaisi kentän todellisia tarpeita.

Mansbridgen (2015, s.39.) mukaan yhteiskehittämisen avulla on mahdollista vastata kompleksisiin kehittämishaasteisiin, sillä siinä hyödynnetään kehittämistyöhön osallistuvien moninaista asiantuntijuutta, sekä kuullaan erilaisia tarpeita, toiveita, kokemuksia. Yhteiskehittämisen avulla voidaan lisätä sidosryhmien välistä ymmärrystä ja huomioida erilaisia näkökulmia kehittämistyössä. Se on myös keino vahvistaa osallistujien osallisuuden kokemusta. (Kostiainen, ym., 2020., s.41.)

Yhteiskehittäminen on perusteltua myös Sosiaalihuoltolain (1301/2014) ja Nuorisolain (1285/2016) näkökulmasta, sillä yhteiskehittämisen tavoitteena on kehittää asiakaslähtöisiä palveluita sekä lisätä osallistujien kokemusta vaikutusmahdollisuuksista ja osallisuudesta.

Yhteiskehittäminen avulla on mahdollista ymmärtää kohderyhmää ja heidän tarpeitaan paremmin, jotta voidaan kehittää hyvää elämää ja todellisia tarpeita tukevia palveluja. Jotta ihmiset saadaan kiinnostumaan yhteisestä kehittämisestä, tulee kiinnittää huomiota tulevaisuuden mahdollisuuksiin ja toivon näkökulmiin, joita voidaan tavoitella yhteisellä kehittämisellä. Tulevaisuuden tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen, voidaan kehittämistyöhön saada uusia ulottuvuuksia. (Kostiainen, ym., 2020., s.47–48.) Tulevaisuusnäkökulma näkyy tässä kehittämistyössä Sitran Tulevaisuustaaajuus-menetelmän hyödyntämisenä sovellettuna, jonka tavoitteena on yhteiseen kehittämistoimintaan innostaminen. Tulevaisuustaaajuus-työskentelyn tavoitteena on rakentaa toisenlaisia tulevaisuuksia kehittämistyöpajojen avulla. (Sitra, i.a.).

Tässä kehittämistyössä hyödynnetään yhteiskehittämisen periaatetta, jotta kehittämistyö vastaa paremmin etsivän nuorisotyön ammattilaisten ja toiminnan piirissä olevien nuorten tarpeita. Kehittämistyö toteutetaan usean eri tahon kanssa yhteistyössä, etsivän nuorisotyön kehittäjistä kohdennetun nuorisotyön toiminnassa mukana oleviin nuoriin. Konstruktiivisen kehittämismallin mukaisesti eri toimijoita osallistetaan kehittämistyöhön sen kaikissa vaiheissa, jonka avulla työtä suunnataan eteenpäin. Yhteiskehittäminen on työssä yhteistä oppimista ja oivaltamista, jonka avulla työtä suunnataan eteenpäin.

### 3 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

MIELI ry toimii asiantuntijana Into ry:n koordinoimassa kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoiminnassa. Opinnäytetyö on suunniteltu vastaamaan osaamiskeskustoiminnassa MIELI ry:lle asetettuja nuoren mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen tähtääviä tavoitteita.

Opinnäytetyöhön valitut näkökulmat lähestyä mielenterveyden edistämistä ja vahvuuksien tunnistamista tulivat työn tilaajatahon, MIELI ry:n toimesta.

#### 3.1 Etsivän nuorisotyön kehittämistarpeet ja tausta kehittämistyölle

Etsivää nuorisotyötä on kehitetty valtakunnallisesti vuodesta 2018 opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman osaamiskeskustoiminnan kautta. Sen suunnitteluvaiheessa haastateltiin 42 keskeistä toimijaa etsivän nuorisotyön tilannekuvan hahmottamiseksi. Tämän tilannekuvan pohjalta muodostui käsitys, jonka mukaan:

- a) Mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat päivittäin läsnä etsivän työn arjessa ja se on yksi työn kuormittavuustekijöistä.
- b) Etsivää nuorisotyötä tekevät hyötyvät mielenterveyden edistämisen osaamisesta, nuoren voimavarojen tukemisesta ja niitä tukevien työvälineiden käytöstä.
- c) Kentällä ei jaeta riittävästi hyviä käytäntöjä, hiljaista tietoa ja osaamista ei pääse kertymään työntekijöiden vaihtuvuuden takia.
- d) Mielenterveysosaamisen vahvistaminen auttaa työntekijöitä rajaamaan työtä, sekä ohjaamaan nuoria tarvittavien palveluiden piiriin. (Puusniekka & Auruksenaho, 2016. s. 11, 25–30.)

Osaamiskeskuksen suunnittelussa hyödynnettiin Anne Puurosen (2014) tutkimusta etsivästä nuorisotyöstä, joka toi esille samankaltaisia etsivän nuorisotyön kehittämistarpeita.

Ensimmäisellä osaamiskeskuskaudella 2018–2019 MIELI ry toimi koko nuorisolan mielenterveyttä edistävän osaamiskeskustoiminnan koordinoititahona. Nykyisellä osaamiskeskuskaudella 2020–2023 MIELI ry toimii kohdennetusti osana kolmea muiden organisaatioiden koordinoimaa osaamiskeskusta, joista yksi on Into ry:n Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus.

Nykyisellä osaamiskeskuskaudella (2020–2023) etsivän nuorisotyön mielenterveysosaamisen vahvistamistarpeeseen vastataan Into -etsivän nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n ja MIELI ry:n osaamiskeskusyhteistyöllä

### 3.2 MIELI Suomen Mielenterveys ry

MIELI ry toimii opinnäytetyön tilaajatahona. Järjestön perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Järjestö puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Sen tarkoitus on rakentaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä edistää välittämisen kulttuuria. MIELI ry tarjoaa apua ja tukea elämän kriiseissä. Erityistä huomiota kiinnitetään heikoimmassa asemassa olevien ihmisten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.a.)

MIELI ry on Maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Se on perustettu vuonna 1897. MIELI ry toimii valtakunnallisesti ja työllistää vuosittain noin 140 työntekijää. Vapaaehtoisia toiminnassa on mukana 4000. MIELI ry on organisoitunut kuuteen osastoon, joita ovat mielenterveyden edistäminen, kriisikeskustoiminnot, koulutus ja kehittäminen, kansalaistoiminnot sekä viestintä, hallinto ja talous. Opinnäytetyö tehdään osana organisaation mielenterveyden edistämisen osaston alla toimivaa nuorisotyön yksikön toimintaa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.b.)

### 3.3 Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus ja MIELI ry

Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa nuorisotyön ja nuorisopolitiikan yleisestä kehittämisestä. Kehittämistoiminta tapahtuu valtakunnallisten osaamiskeskusten kautta. Valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan (VANUPO) 2020–2023 ohjelman pääteemana ovat Sanna Marinin hallitusohjelman mukaisesti nuorten syrjäytymisen ehkäisy sekä merkityksellisen elämän, turvallisuuden ja osallisuuden vahvistaminen. Valtakunnallisten nuorisoalan osaamiskeskusten tehtävänä on kehittää nuorisoalan osaamista, asiantuntijuutta sekä tiedonkulkua nuorisolain mukaisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää rahoituksen osaamiskeskustoiminnalle, jonka painopisteet on määritelty valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa. Painopisteet ovat kohdennettu nuorisotyö, nuorisotyö kunnassa, nuorisoalalla toimivien järjestöjen tilannekuva ja vaikuttavuus, osallisuus ja vaikuttaminen, nuorisotyö kouluissa ja oppilaitoksissa sekä digitaalinen nuorisotyö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019).

Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskuksen tavoitteena on kehittää valtakunnallisesti etsivää nuorisotyötä ja työpajatoimintaa. Toimintaa koordinoi Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Osaamiskeskuksen muodostavat MIELI ry, Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry sekä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Juvenia - nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.)

MIELI ry on mukana kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoiminnassa mielenterveyden edistämisen asiantuntijaorganisaationa. MIELI ry:n tavoitteena on vahvistaa mielenterveysosaamista sekä hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevaa toimintakulttuuria kohdennetussa nuorisotyössä yhteistyössä toimijoiden ja johdon kanssa. Nuoren vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen tukevat mielenterveyden edistämistä etsivän nuorisotyön arjessa. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen tukee nuorten elämänhallintaa, sosiaalisia suhteita ja oman polun löytymistä elämässä. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.)

Tavoitteisiin pyritään vastaamaan kouluttamalla työntekijöitä ja yhteiskehittämällä mielenterveyden edistämiseen liittyviä materiaaleja kentän tarpeiden pohjalta. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.) Opinnäytetyö ja siinä tehtävä yhteiskehittäminen vastaavat suoraan MIELI ry:n tavoitteeseen osaamiskeskustoiminnassa.

### 3.4 Diakonissalaitos, Vamos- palvelukokonaisuus

Diakonissalaitos on kehittänyt nuorten tarpeista lähtenyttä Vamos-palvelukokonaisuutta vuodesta 2008 alkaen. Vamos tarjoaa tukea ja välittämistä 16–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat jääneet tarvittavien palveluiden, työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle. Vamoksen palvelut lähtivät liikkeelle etsivästä nuorisotyöstä, jonka ympärille rakentui palvelukokonaisuus, jolla vastattiin etsivän työn tavoittamien nuorten tarpeisiin. Vamos tarjoaa yksilötukea ja ryhmämuotoista tukea nuorille. Osallistuminen on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta. Vamoksen etsivän nuorisotyön tavoitteena on ohjata nuori tarvitsemiensa palveluiden piiriin ja tukea nuorta kohti työelämää tai opintoja. Keskeisintä on toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen. Vamoksen työote perustuu luottamuksen rakentamiseen, arvostavaan kohtaamiseen ja välittävään rinnalla kulkemiseen. (Alanen, Kainulainen & Saari, 2014, s. 8–9.)

Vuonna 2021 Vamos toimii 11 eri paikkakunnalla; Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Lahdessa, Tampereella, Turussa, Jyväskylässä, Oulussa, Kuopiossa, Siilinjärvellä sekä Rovaniemellä. Vamoksen tavoitteena on tukea nuorta kohti koulu- ja työelämää, mutta ensin arjen perusasioiden on oltava kunnossa. Vamoksen palvelukokonaisuuteen kuuluvat etsivä nuorisotyö, yksilövalmennus sekä toiminnalliset ryhmät. Lisäksi Vamoksella on useita kehittämishankkeita, joiden avulla kehitetään toimintaa ja vastataan ajankohtaisiin yhteiskunnassa havaittuihin haasteisiin, joihin virallinen palveluverkosto ei pysty vastaamaan. (Diakonissalaitos, i.a.)



Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa. Kyseinen työryhmä valikoitui mukaan kehittämistyöhön tarkoituksella, sillä Diakonissalaitoksella on tehty etsivää nuorisotyötä jo vuodesta 2008 lähtien, joka on pitkä aika Suomen etsivän nuorisotyön historiaan nähden. Diakonissalaitoksella on kehitetty etsivää työtä useiden kohderyhmien, kuten nuorten, ikään-tyneiden ja päihteiden käyttäjien parissa, joten organisaatiolle on kertynyt erityistä osaamista haastavassa asemassa olevien ihmisen kohtaamisessa ja tukemisessa.

Vamoksen etsivään nuorisotyöhön on kertynyt erityistä osaamista kohdata mielenterveyden haasteiden kanssa eläviä nuoria. Diakonissalaitoksella on kehitetty lisäksi esimerkiksi Mindset -palvelumalli, joka keskittyi tukemaan kotiin eristäytyneitä nuoria, joilla oli mielenterveydellisiä haasteita elämässään.

Kehittämistyön suunnittelu ja työvälineen rakentaminen toteutettiin Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa, mutta Vamos-palveluiden muut toiminnot sekä palveluiden piirissä olevat nuoret osallistuivat työvälineen testaamiseen, jatkokehittämiseen ja arviointiin.

Yhteistyökumppanin valinta tuntui luontevalta myös siksi, että opinnäytetyön tekijä oli työskennellyt pitkään Diakonissalaitoksella ja kehittänyt siellä esimerkiksi, nuorten Vamos-palvelukokonaisuudesta pohjautuvaa etsivän ja osallistavan vanhustyön Seniori-Vamos-toimintamallia.

## 4 ETSIVÄ NUORISOTYÖN KEHITTÄMISTARPEET MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMASTA

### 4.1 Etsivä nuorisotyö

Etsivä nuorisotyö tavoittaa haasteellisessa elämäntilanteessa olevia 16–29-vuotiaita nuoria. Etsivän nuorisotyön tehtävät on määritelty Nuorisolaissa seuraavasti:

*Etsivän nuorisotyön tehtävänä on tavoittaa tuen tarpeessa oleva nuori ja auttaa häntä sellaisten palvelujen ja muun tuen piiriin, joilla edistetään hänen kasvuaan, itsenäistymistään, osallisuuttaan yhteiskuntaan ja muuta elämänhallintaansa sekä pääsyään koulutukseen ja työmarkkinoille. Etsivä nuorisotyö perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen ja nuoren kanssa tehtävään yhteistyöhön. (L1285/2016.)*

Kunnan tehtävänä on järjestää etsivän nuorisotyön palvelut. Kunta voi järjestää palvelut itse tai ostaa palvelut ostopalveluna palveluita tuottavalta yhteisöltä. Etsivällä nuorisotyöntekijällä tulee olla riittävä koulutus ja kokemukseen perustuva ammattitaito nuorten parissa tehtävästä työstä. (L1285/2016.) Etsivä nuorisotyön nykyisessä muodossaan on Suomessa vielä suhteellisen tuore työmuoto. Valtionavustusta etsivälle työlle Suomessa myönnettiin ensimmäisen kerran vuonna 2008. Nuorisolakiin etsivä työ kirjattiin vuonna 2011.

Etsivää nuorisotyötä ohjaavat Nuorisolain lisäksi nuorisotyön ammattieettiset ohjeet sekä etsivän työn arvot. Etsivä nuorisotyö perustuu vapaaehtoisuuteen ja se on nuorilähtöistä, rinnalla kulkevaa, kokonaisvaltaista, luottamuksellista, nuoren puolella olemista, muttei puolesta tekemistä. Työtä tehdään omalla persoonalla, mutta ammatillisesti siellä, missä nuoret liikkuvat. Lisäksi työssä korostuu moniammatillisuus ja verkostojen luominen, jotta nuori saa tarvitsemansa palvelut ja tulisi osaksi jotain yhteisöä. (Puuronen, 2014., s. 24–33 & Vilen, 2018., s. 6.)

Etsivän nuorisotyön yhteydessä puhutaan NEET (Not in Education, Employment, or Training) -statuksella olevista nuorista, jolla tarkoitetaan nuoria, jotka eivät opiskele tai ole työssä tietyinä ajankohtana. Julkisessa keskustelussa ja tutkimuksissa syrjäytymisvaarassa olevalla tai syrjäytyneellä nuorella tarkoitetaan

15–29-vuotiaita NEET-nuoria, joilla on korkeintaan perusasteen tutkinto suoritettuna. NEET-statuksella oleminen ei kuitenkaan suoraan viittaa syrjäytymiseen, vaan se voi olla normaali osa nuoren elämää esimerkiksi välivuoden tai opiskelupaikan vaihtamisen johdosta. Olennaisinta on NEET-statuksen kesto ja syyt sen taustalla. Syrjäytymisen käsite on hankalampi määrittää, mutta se voidaan nähdä moniulotteisena prosessina, jossa työn ja koulutuksen ulkopuolella oleminen muuttuu huono-osaisuudeksi, jossa syntyy hyvinvoinnin resurssipuutteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021 c, & Vauhkonen & Hoikkala, 2020, s.27–30.)

#### 4.2 Etsivän nuorisotyön nuorilähtöiset tavoitteet ja vahvuuksien tukeminen

Etsivä nuorisotyö on ihmissuhdetyötä, jonka tavoitteena on tukea nuorta kohti hänen omia tavoitteitaan, nuoren yksilöllinen elämäntilanne huomioiden. Työntekijän tärkein työväline on hänen oma persoonansa ja keskeisenä menetelmänä toimii keskustelu, yhdessä tekeminen ja rinnalla kulkeminen, muttei passiivinen puolesta tekeminen. (Puuronen, 2014, s.11 & Vilen, 2018, s.30.)

Etsivän nuorisotyöntekijän tärkein tavoite on pyrkiä rakentamaan nuoreen luottamuksellinen suhde, joka luo pohjan yhteiselle toiminnalle. Työssä edetään nuoren ehdoilla ja se vaatii onnistuakseen kohtaamista, kuuntelemista ja nuoren kokonaisvaltaisen tilanteen ymmärtämistä. Kohtaamistyö on voimavarakeskeistä ja tavoitteellista toimintaa, jossa keskeisenä tavoitteena on tunnistaa nuoren omia vahvuuksia ja tukea nuorta löytämään voimavaroja ja mahdollisuuksia, jotka vievät eteenpäin elämässä kohti nuoren asettamia tavoitteita ja omanlaista elämää. Nuoren vahvuuksien näkyväksi tekeminen tukevat myönteisen itsetunnon kehittymistä. Tunnistamalla nuoressa oleva potentiaali ja hyvä, kuitenkin sivuuttamatta tuentarpeita, voidaan nuorta motivoida ja tukea paremmin kohti hänen asettamia päämääriä. Hyvä itsetuntemus auttaa asettamaan realistisia tavoitteita elämälle ja sen myötä saamaan onnistumisen kokemuksia. (Puuronen, 2014; Kinnunen, 2016; Vilen, 2018, s. 30–38.)

Kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuutta on tutkittu esimerkiksi Diakonissalaitoksen Vamos-palveluissa Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön Itlan toimesta. Tutkimuksen mukaan keskeisimmät työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten myönteiseen muutokseen johtaneet tekijät nuorten koetussa hyvinvoinnissa olivat nuorten kokemus tulla kuulluksi, hyväksytyksi ja välitetyksi. Se mahdollistui kiireettömällä kohtaamisella, tarpeen mukaan tarjolla olevalla tuella ja pienin askelein etenemisellä, jotka auttoivat nuorta arvostamaan ja ymmärtämään itseään osana laajempaa yhteisöä. Tämä auttoi nuorta kokeilemaan uutta ja mahdollisti muutoksen nuoren tilanteessa. (Merikukka ym., 2021, s.68–69.)

Nuorten vahvuuksien tunnistaminen ja tukemisen merkitys on tärkeässä roolissa etsivässä nuorisotyössä ja nuoren toimijuuden tukemisessa muutoksessa. Vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen on mainittu myös Nuorisotyön ammattieettisissä ohjeistuksissa, jossa nuorisotyöntekijän tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja hyvinvointia. Ammattieettisten ohjeiden mukaan *”nuorisotyön tavoitteena on, että jokainen nuori saavuttaa omien voimavarojensa ja näkemyksensä mukaisen paikkansa yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä ja kokee elämänsä merkitykselliseksi”*. (Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet.)

Työterveyslaitoksen ammattikouluopiskelijoille teettämän nuorten osallisuus, työelämävalmiudet ja hyvinvointi- kyselytutkimuksen mukaan nuorten taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen sujuvoittaa kiinnittymistä työelämään. Perinteisesti työelämävalmiudet vahvistuvat opiskeltaessa, harrastusten ja vapaaehtoistoiminnan parissa sekä työpaikalla tapahtuvan oppimisen kautta. (Työterveyslaitos, 2018.) Etsivän nuorisotyön palveluiden piirissä olevat nuoret ovat usein näiden toimintojen ulkopuolella, joten heidän tukemiseensa ja onnistumisen kokemusten kartuttamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta siirtyminen opintoihin tai työelämään olisi mahdollista. Etsivän nuorisotyön kohdalla tulee lisäksi huomioida, ettei kaikkien nuorten tavoitteena ole siirtyä opintoihin tai työelämään. Tällöin vahvuuksien ja voimavarojen tukemisen tavoitteena toimii nuoren hyvinvoinnin tukeminen sekä osallisuuden edistäminen.

### 4.3 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteet etsivän nuorisotyön arjessa

Hyvinvointi käsitteenä voidaan kuvata kolmen osatekijän kautta, joita ovat terveys, koettu hyvinvointi eli elämänlaatu ja materiaallinen hyvinvointi. Hyvinvointiin kuuluvat myös yhteisön ja yksilön hyvinvointi, jotka muodostuvat esimerkiksi asuinoloista, toimeentulosta, sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Koettua hyvinvointia mitataan tyypillisesti elämänlaadun kautta, joka muodostuu mielekkästä tekemisestä, terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista, odotuksista hyvästä elämästä, ihmissuhteista ja omanarvontunteesta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020).

Suomalaisten hyvinvointi on kehittynyt myönteiseen suuntaan, mutta eri väestöryhmien väliset erot eivät ole kaventuneet. Huono-osaisuus kasautuu tietyille väestöryhmille. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Etsivä nuorisotyö tavoittaa kohderyhmän, jolla on taustallaan useita hyvinvointia haastavia tekijöitä, nuoruuden ollessa myös elämänvaihe, jossa monet mielenterveyshäiriöt ilmenevät ensimmäistä kertaa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2021b).

Nuorten syrjäytyminen ja mielenterveyden häiriöt ovat vakava yhteiskunnallinen ongelma, jotka aiheuttavat nuorille kärsimystä ja yhteiskunnalle kustannuksia. Nuorista noin 3–10 prosentille on kasaantunut syrjäytymisen riskitekijöitä ja eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2021b; 2021 c).

Gretschel & Myllyniemi ovat tutkineet Kuulummeko yhteiskuntaan – tutkimuksessaan työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Tutkimusten mukaan työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien ja etsivän nuorisotyön piirissä olevien nuorten kokemus omasta psyykkisestä terveydentilasta oli muita nuoria matalampi, ja he olivat keskimääräistä tyytymättömämpiä omaan elämäänsä. Kokemus elämässä pärjäämisestä yhdistettiin itsetuntoon, joka kaipaa etsivän nuorisotyön toiminnan pii-

rissä olevilla nuorilla vahvistamista. Yksinäisyys, mielenterveysongelmat ja syrjintä olivat tutkimuksen mukaan nuorten suurimmat syrjäytymistä aiheuttavat asiat. (Gretschel & Myllyniemi, 2020, s. 16, 33, 40–44.)

Kokemukset yksinäisyydestä, epäonnistumisesta, alhaisesta itsetunnosta ja masentuneisuudesta tulivat esille myös Vamos-palveluiden piirissä oleville nuorille tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan nuoren itsetunnolla ja hyvillä ihmissuhteilla on vahva yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. (Alanen, Kainulainen & Saari, 2014, s.4, 27, 32.) Mielenterveyden häiriöt olivat suurin syy kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten opintojen keskeytymiselle ja siten myös etsivän nuorisotyön toimintaan tulemiselle. Mielenterveyteen liittyvät haasteet ovat myös suurin sairauksista johtuva syy syrjäytyä työelämästä. (Into- etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, 2020 & Eläketurvakeskus, 2020).

#### 4.4 Mielenterveysosaaminen vahvistaminen tukee työhyvinvointia

Mielenterveysosaamisella tarkoitetaan mielenterveyden ymmärtämistä voimavarana ja läpi elämän muovautuvana terveyden osa-alueena, jotka voidaan vahvistaa luontevana osana etsivän nuorisotyön arjen työtä. Mielenterveysosaamiseen liittyy useita ulottuvuuksia. Keskeistä on ymmärtää mieltä suojaavien ja riskeeraavien tekijöiden merkitys mielenterveyden rakentumisessa sekä keinot, jolla mielenterveyttä voidaan vahvistaa. Osaamiseen kuuluu lisäksi ymmärrys mielenterveyden häiriöistä, mielenterveyspalveluista ja niiden tarjoamista hoitomahdollisuuksista. (Vorma ym., 2020, s.16.)

Etsivä nuorisotyö ei paikkaa mielenterveyspalveluita, mutta mielenhyvinvoinnin haasteiden ollessa etsivän työn arkea, auttaa vahvuuksiin ja voimavaroihin keskittyvä työote myös työntekijöiden jaksamista arjessa.

Etsivä nuorisotyöntekijä on parhaimmillaan mielenterveyden edistäjä, mutta ei mielenterveyspalveluiden korvaaja. Etsivän nuorisotyöntekijän tavoitteena on ohjata nuori tarvittavien palveluiden piiriin, mutta haasteena on mielenterveyspalveluiden piiriin pääsemisen vaikeus. Mielenterveysosaamisen vahvistaminen on

perusteltua työntekijöiden jaksamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta, mutta myös laadukkaan työn sekä palveluohjauksen, sekä työn rajaamisen näkökulmasta. Tutkimukset tukevat tarvetta vahvistaa etsivää nuorisotyötä tekevien mielenterveysosaamista. (Alanen & Kotkavuori, 2014, s. 23; Puuronen, 2014, s.77–78; Puusniekka & Auruksenaho, 2016, s. 25.)

Anne Puurosen ammatillista etsivää nuorisotyötä ja sen kehittämistä koskevan tutkimuksen mukaan auttamisenhalu ei voi olla etsivän nuorisotyöntekijän ammatillisuuden ydin, sillä siitä voi muodostua sudenkuoppa, joka väsyttää työntekijän ja karkottaa nuoren, jos työntekijä ei tarkastele tätä näkökulmaa ammatillisesti. (Puuronen, 2014, s.74–76.)

Tutkimusten mukaan etsivän nuorisotyön kuormitusta lisääviä tekijöitä ovat nuorten haasteellisten elämäntilanteiden kohtaamisen lisäksi yksin työskentely, työn ohjeistuksen puutteellisuus ja esihenkilöiltä saatava vähäinen tuki. (Puuronen, 2014, s. 67 & Puusniekka & Auruksenaho, 2016, s. 25.) Työn kuormittavuutta voidaan vähentää kiinnittämällä huomiota johtamiskulttuuriin, joka parhaimmillaan on läsnä olevaa, kohtaavaa ja arvostavaa. Hyvä esihenkilö tunnistaa työntekijöiden vahvuudet, sekä mahdollistaa heidän vahvuuksien sekä osaamisen hyödyntämisen. Kun työntekijät voivat hyvin työssään, voivat he hyvin myös asiakaskohtaamisissa. (Alanen & Kotkavuori, 2014, s.67.) Hyvän huomaamisen kulttuurille on tarvetta asiakastyössä, mutta myös työyhteisön sisällä.

*Kiistämätön lähtökohta on se, että nuoret ovat tulevaisuutemme. Nuorissa on valtavasti potentiaalia ja vahvuuksia, joita positiivisesti huomioimalla voimme tukea heitä löytämään oman polkunsaa. Keskusteluyhteyden saaminen nuoreen voi tuki olla haastavaa, ja luottamuksen rakentaminen vie aikaa. Toisaalta nuoret ovat useimmiten oivaltavia, aidosti ajatuksiaan ja tunteitaan sanoittavia ja huumorintajuisia tyyppisiä, joiden auttaminen ja tukeminen kasvun ja kehityksen ehkäpä kivuliaimmassa vaiheessa on äärimmäisen antoisaa. Tämä työ ottaa, mutta toisaalta se myös antaa. (Ahrnberg, Gyllenberg & Saukkonen, 2021.)*

Näin kuvasi kolme nuorisopsykiatriaan erikoistuvaa lääkäriä Helsingin Sanomien mielipidepalstalla nuorisopsykiatrian asiakkaana olevia nuoria. Kuten mielipidekirjoituksesta tuli ilmi, on haastavissa elämäntilanteissa olevilla nuorilla myös paljon vahvuuksia ja voimavaroja. Näiden positiivisten puolien näkyväksi tekeminen on keskeistä myös etsivässä nuorisotyössä ja se auttaa nuoria eteenpäin elämässä. Samalle se tuo työntekijälle onnistumisen kokemuksia ja työlle merkityksellisyden kokemuksia, joka on tutkimusten perusteella työntekijän työhyvinvointia lisäävä asia. (Rauas, 2021, s.27).

Minna Rauas tutki nuorisotyöntekijöiden työhyvinvointia ja tutkimuksen pohjalta laadittiin suositukset nuorisotyöntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvoiva työntekijä välittää hyvinvointia myös nuorten kohtaamisissa. Työhyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää luoda työyhteisöön dialogia ylläpitävä vuorovaikutuskulttuuri, jossa keskustellaan arjen työstä, sen haasteista, mutta myös onnistumisista. Esihenkilöllä on suuri vaikutus työyhteisön tapaan toimia arjessa. Työntekijät kaipaavat positiivista palautetta ja onnistumisten näkyväksi tekemistä. (Rauas, 2021, s.31–34 &75.)

Mielenterveyden edistämisen osaamisen vahvistamisen ja luontevahvuuksien käytön yhteyden oivaltamien nuoren hyvinvoinnin tukemisen välineenä lisää hyvinvointia myös työyhteisön sisällä, sillä vahvuudet ja yrittämiset huomioiva ilmapiiri lisää työssä jaksamista ja lisää onnistumisen kokemuksia työssä. Kun erehdykset ja keskeneräisyyden salliva, sekä toisten vahvuudet tunnustava ilmapiiri on arkea työyhteisössä, välittyy se myös toiminnan piirissä olevien nuorten kohtaamisiin, jolloin nuorten vahvuuksien tukeminen helpottuu. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.58–62.)



## 5 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN MAHDOLLISUUDET ETSIVÄSSÄ NUORISOTYÖSSÄ

Tässä opinnäytetyössä keskitytään mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnistamisen näkökulmasta. Kehittämistyön taustalla olevat käsitteet ja työorientaatiot ovat valittu tietoperustaksi kehittämistyölle, koska niissä on keskeistä nuoren voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja hyvinvoinnin edistäminen arjen ympäristöissä. Valitut työorientaatiot tukevat myös tukevat myös MIELI ry:lle asettamia toiveita, joissa keskeisenä esiintyy mielenterveyden edistämisen näkökulma.

Vahvuuksien tunnistaminen ja mielenterveyden edistäminen liittyvät tutkitusti yhteen. Kyky tunnistaa nuorten vahvuuksia ja voimavaroja on yksi tärkeimmistä taidoista puhuttaessa työntekijän mielenterveyden edistämisen osaamisalueista. (Tamminen, ym., 2018; Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2021f.)

### 5.1 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö tunnistaa omat kykynsä, selviytyy normaalista elämän stressistä, voi työskennellä tuottavasti ja pystyy myötävaikuttamaan yhteisöönsä. Mielenterveyttä voidaan vahvistaa, suojata ja palauttaa. (World Health Organization, 2018.)

Mielenterveys on voimavara ja tärkeä osa ihmisen terveyttä, joka muovautuu läpi elämän. Mielenterveydellä on yhteys ihmisen toimintakykyyn ja kykyyn säädellä mieltä kuormittavia tekijöitä. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jonka tavoitteena on mieltä suojaavien ja vahvistavien tekijöiden vahvistaminen. Mielenterveyttä voidaan edistää kolmella eri tasolla:

- a) yksilön tasolla (esimerkiksi itsetunnon, terveellisten elintapojen ja elämäntapojen tukeminen, mielenterveystaitojen opettaminen)
- b) yhteisön tasolla (esimerkiksi vahvistamalla osallisuutta, sosiaalista tukea ja edistämällä mielenterveyttä lähiyhteisöissä)

- c) rakenteiden ja yhteiskunnan tasolla (esimerkiksi eriarvoisuutta vähentävällä päätöksenteolla, turvaamalla palvelut ja toimeentulo)

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021a & Vorma ym., 2020, s.14–19.)

Mielenterveys terminä ymmärretään usein väärin ja sen tulkitaan liittyvän aina mielenterveysongelmiin, jolloin se aiheuttaa sekaannusta puhuttaessa mielenterveydestä ja mielenterveyden häiriöistä. Positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi kuvaavat paremmin mielenterveyttä voimavarana ja pääomana. (Tamminen, 2021, s. 24).

Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden, eli mielenhyvinvoinnin vahvistamista. Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnistaan ja mielen tasapainosta. Mielen hyvinvointi on tärkeä osa terveyttä ja sillä on iso vaikutus ihmisen toimintakykyyn. Vaikka samalla asialla on monta käsitettä, tarkoitetaan sillä ihmisen psyykkisiä voimavaroja, toiveikkuutta ja elämänhallintaa, resilienssiä eli toipumiskykyä ja taitoa kohdata vastoinkäymisiä, tunnetta oman elämän vaikutusmahdollisuuksista, positiivisten sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden tunteen olemassaoloa, itsetuntoa ja myönteistä käsitystä itsestä ja omasta mahdollisuudestaan kehittyä ja oppia uutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021d & Vorma ym., 2020, s.15.)

Hyvä mielenterveys rakentuu toiveikkuudesta, hyvästä itsetunnosta, elämänhallinnasta, mielekkästä tekemisestä, kyvystä solmia tyydyttäviä ihmissuhteita ja taidosta kohdata vastoinkäymisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021a.)

Mielenterveyden edistämisen yhteydessä puhutaan mielenterveyttä suojaavista ja riskeeraavista tekijöistä, joiden tiedostaminen auttavat työntekijää ymmärtämään paremmin mielenterveyden rakentumisen ja edistämisen monet ulottuvuudet ja mahdollisuudet, sekä aiempien kokemusten vaikutuksen nuoren nykytilanteeseen. Mielenterveyttä riskeeraavia tekijöitä ovat esimerkiksi kiusaaminen ja syrjintä, yksinäisyys, vanhempien mielenterveys- tai päihdeongelmat, köyhyys, työttömyys, kaltoinkohtelu, stressaavat elämäntilanteet ja itsetunnon haavoittuvuus. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi positiivinen varhainen

vuorovaikutus, turvallinen elinympäristö, kokemus kuulluksi tulemisesta, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet, myönteinen käsitys itsestä, itseluottamus ja usko omiin kykyihin, ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutustaidot, saatavissa olevat tarvittavat palvelut ja sosiaalinen tuki sekä ystävät. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021a & Vorma ym. 2020., s.15.)

## 5.2 Mielenterveyden edistämisen osaamisen ulottuvuudet

Tammisen ja kumppaneiden (Tamminen ym., 2018). tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveysalan asiantuntijat olivat vahvan yksimielisiä mielenterveyden edistämässä vaadittavista taidoista. Vaikka tutkimus tehtiin terveydenhuoltoalan kontekstissa, soveltuu sen tulokset hyödynnettäväksi myös muissa ympäristöissä tarkasteltaessa työntekijöiden mielenterveyden edistämisen osaamisalueita ja koulutustarpeita. Tutkimuksen mukaan mielenterveyden edistämisen osaamisessa vaaditaan monenlaisia tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita. Näiden osa-alueiden ymmärtäminen auttavat tekemään työtä tuloksellisemmaksi, sekä ne auttavat myös työntekijöiden osaamisen kehittämisessä ja koulutuksessa. (Tamminen ym., 2018.) Tutkimuksen pohjalta on tulossa viralliset suositukset mielenterveyden edistämisen osaamisesta ja osaamisen osa-alueista, mutta tämän raportin kirjoitushetkellä, loppuvuodesta 2021, osaamisalueet olivat nähtävillä Niina Tammisen väitöskirjatutkimuksesta.

Tutkimuksessa tunnistettiin 16 (Kuvio1) mielenterveyden edistämisen pääosaamisaluetta, joiden alla on 56 alaosaa-alueita. Nämä mielenterveysosaamisen ulottuvuudet jakautuvat kolmen osaamisalueen alle, joita ovat tieto-osaaminen, käytännön taidot sekä arvot ja asenteet. Tuloksissa nousi esille tarvittavan mielenterveyden edistämisen osaamisen olevan monimuotoista. (Tamminen, 2021 & Tamminen ym., 2018.)



Kuvio 1. Mitä osaamista tarvitaan mielenterveyden edistämistöimiin (Tamminen, 2020).

Tutkimuksen osallistujat korostivat, että mielenterveyden edistämisen osaamisesta puhuttaessa työntekijöiden on tärkeää tietää, mitä mielenterveyden edistämisellä ja positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan. Oli lisäksi tärkeää olla tietoinen mielenterveyttä suojaavista ja riskeeraavista tekijöistä. (Tamminen ym., 2019, s.117.)

Tutkimuksissa nousi esille mielenterveysosaamisen osa-alueita, joiden merkitys korostuu etsivässä nuorisotyössä, jossa yhteistyösuhde pohjautuu vapaaehtoisuuteen, luottamukseen ja jossa etsitään nuoren näköisiä ratkaisuja. Mielenterveyttä edistävä osaaminen vaatii työntekijältä kykyä kohdata, kuunnella ja olla vuorovaikutuksessa. Se vaatii positiivista ja kannustavaa asennetta, jossa nuori kohdataan asiakaslähtöisesti, yksilönä, tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuloksissa nousi lisäksi esille työntekijän kyky tehdä asiakaslähtöistä ja sektorirajat ylittävää yhteistyötä, sillä mielenterveys vahvistuu arjen ympäristöissä, yhdessä toimien ja verkostojen avulla. Työntekijän taito etsiä tietoa ja hyödyntää sitä työssä, oli myös yksi osaamisen alue, kuten myös vaikuttamisosaaminen, jonka

avulla julkisuuteen ja päättäjille voidaan tuoda tietoa etsivän nuorisotyön tavoittamien nuorten tilanteesta. (Tamminen, ym., 2018 & Tamminen ym., 2019, s.117–118.)

Opinnäytetyöni kannalta merkityksellisintä Tamminen ja kumppaneiden tutkimustuloksissa oli se, että positiivisen mielenterveyden, vahvuuksien, sekä voimavarojen ja resilienssin tuntemisen merkitys korostui tarvittavassa mielenterveysosaamisessa. Positiivisen psykologian tuntemus ja tieto ihmisen kehitysmahdollisuuksista tunnistettiin avaintekijäksi mielenterveyden edistämisen osaamisessa. Tieto ihmisen kehittymismahdollisuuksista nähtiin tärkeäksi erityisesti nuorten mielenterveyden edistämisen yhteydessä. (Tamminen ym. 2019, s. 117 & Tamminen ym., 2018.)

### 5.3 Etsivä nuorisotyöntekijä mielenterveyden edistäjänä

Mielenterveyden perusta rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin kasvuympäristö ja opiskeluympäristö ovat parhaimmillaan mielenterveyttä tukevia, turvallisia ympäristöjä kasvaa ja kehittyä. Yhteiskunnan eriarvoisuus, ongelmien kasautuminen ja ylisukupolvinen huono-osaisuus asettavat kuitenkin eroja sille, millaisista lähtökohdista lapset ja nuoret lähtevät rakentamaan omaa elämäänsä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021e & Vormaa ym. 2020, s. 21–25.)

Etsivä nuorisotyöntekijä kohtaa työssään nuoria, joilla on taustallaan useita mielenterveyttä haastavia tekijöitä. Kun työntekijä ymmärtää mielenterveyden rakentumisen ja sen edistäminen monet ulottuvuudet, voi hän työssään tukea paremmin nuoria kohti omanlaisia tulevaisuuden suunnitelmia.

Etsivä nuorisotyöntekijä voi edistää nuoren mielenterveyttä useilla tavoilla, kuten esimerkiksi:

- a) Yksilön tasolla tukemalla ja harjoittelemalla nuoren kanssa mielenterveystaitoja, kuten tunne-, vuorovaikutus- ja tietoisuustaitoja. Tukemalla hyvän itsetunnon rakentumista ja voimavarojen löytymistä sekä tukemalla nuorta

opettelemaan tietoja ja taitoja, jotka vahvistavat nuoren hyvinvointia arjessa sekä vahvistavat selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä vahvistamalla nuorella toiveikkuutta. Sekä vahvistamalla ammattilaisena omaa osaamistaan mielenterveyden edistämisen näkökulmasta, jotta voi tukea nuorta paremmin elämässä eteenpäin.

- b) Yhteisön tasolla kannustamalla nuoria osallistumaan ja löytämään itselleen mielenterveyttä tukevia yhteisöjä ja tukiverkoston ympärilleen. Verkostoitumalla rohkeasti ja sektorirajat ylittäen ammattilaisina itse, jotta nuorille voidaan tarjota tietoa ja uusia yhteisöjä, joihin kiinnittyä ja mielekästä tekemistä.
- c) Rakenteiden ja yhteiskunnan tasolla auttamalla nuoria heidän tarvitsemiensa palveluiden ja etuuksien piiriin ja tuomalla esille palvelujärjestelmän epäkohtia, jotta heikoimmassa asemassa olevien asema parantuisi yhteiskunnassamme. Sekä osallistamalla nuoria palveluiden kehittämiseen ja havaittujen epäkohtien esiin tuomiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a, Tamminen ym., 2019 s. & Vormo ym., 2020, s.14–19.)

Oman kehittämistyön näkökulmasta etsivän nuorisotyön ammattilainen voi edistää nuoren mielenterveyttä vahvistamalla nuoren itsetuntoa ja toimijuutta luontevahvuuksien tunnistamisen avulla, jonka tavoitteena on tehdä nuoren hyvät puolet, voimavarat ja kehittymismahdollisuudet näkyväksi. Yhteinen työskentely luontevahvuuksien parissa tuo esimerkkien avulla esille luontevahvuuksien käytön yhteyden omaan hyvinvointiin.

Etsivässä nuorisotyössä nuoren vahvuuksia tunnistetaan kartoittamalla niitä yhdessä nuoren kanssa keskustelemalla ja yhteisen toiminnan kautta. Tavoitteena on tehdä nuoren vahvuudet näkyväksi, mutta huomata myös haasteet, joiden suhteen nuori tarvitsee kannustusta. Työn tavoitteena on vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja luoda uskoa tulevaisuuteen, sekä rakentaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia verkostoja nuoren elämään. Etsivän nuorisotyön tavoitteet lähtevät aina nuoresta, mutta tyypillisiä tavoitteita ovat nuoren sosiaalinen vahvistaminen, osallisuuden edistäminen sekä itsetunnon vahvistaminen. (Vilen, 2018, s. 30.)

Kohderyhmän vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen sekä nuoren kannustaminen kohti omia tavoitteita ei aina ole helppoa, sillä etsivän nuorisotyön toiminnan piirissä olevilla nuorilla on usein taustallaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteita, jotka ovat läsnä etsivän työn arjessa päivittäin. Selvityksen mukaan etsivän nuorisotyön ammattilaiset hyötyvät mielenterveysosaamisesta ja erilaisen mielenterveyttä edistävien työvälineiden käytöstä arjessa. (Puusniekka & Auksenenaho 2016, s. 25–30).

Jotta nuoren vahvuuksia ja voimavaroja voidaan tukea ja tunnistaa työssä, vaatii se etsivältä nuorisotyöntekijältä monenlaisia taitoja. Etsivässä työssä korostuvat kohtaamistaidot, nuoren tilanteen kokonaisvaltainen ymmärrys, myönteinen asenne, rohkaisu, motivointi, yhteistyötaidot, tiedonhankinta ja arvot, kuten suvaitsevaisuus ja ihmisarvon kunnioittaminen. Tammisen ja kumppaneiden tutkimuksen mukaan ovat kaikki mielenterveyden edistämisen osaamisen ulottuvuuksia. (Tamminen, ym., 2018 & Tamminen, ym. 2019 s. 117–120.)

Etsivä nuorisotyö on itsessään jo mielenterveyttä edistävää toimintaa, mutta kohderyhmän tarpeet huomioon ottaen, kentältä nousee toive sisällöllisen osaamisen vahvistamisesta, joka auttaa työskentelemään tavoitteellisemmin vahvuuksien parissa. Vahvuuksien tunnistamisella on vaikutusta nuorten hyvinvointiin ja omassa elämässä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen.

Opinnäytetyössäni nuoren mielenterveyden edistämistä tuetaan työvälineellä, joka mahdollistaa mielenterveyttä edistävän kohtaamisen, kannustaa ja rohkaisee nuorta arjessa, sekä tekee nuoren vahvuudet näkyväksi.

## 6 VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN ETSIVÄSSÄ NUORISOTYÖSSÄ

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vahvuuksien tunnistamista positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan sekä myönteisen tunnistamisen näkökulmasta. Kehittämistyön taustateorianä toimii positiivisen psykologian ja Martin Seligmanin sekä Christopher Petersonin tutkijaryhmän tieteelliseen tutkimukseen perustuva VIA-luonteenvahvuusluokittelu ja lisäksi kehittämistyössä on hyödynnetty Lotta Uusitalo-Malmivaaran sekä Kaisa Vuorisen Huomaa hyvä! -materiaaleja, jotka toimivat alkuperäisen teoksen suomalaisena versiona lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien tunnistamiselle ja tukemiselle. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.25–26).

### 6.1 Positiivinen psykologia, positiivinen pedagogiikka ja vahvuudet

Martin Seligmania voidaan pitää positiivisen psykologian isähahmona, joka otti tutkimusryhmineen positiivisen psykologian tutkimuksen 2000-luvun taitteessa omakseen, vaikka positiivisen psykologian juuret juontavat kauemmas. Maria Jahodan kritisoi jo 1950-luvulla psykologian sairaus- ja ongelmakeskeisyyttä tuoden tilalle teorian psykologisesta hyvinvoinnista ja hänellä suuri vaikutus positiivisen psykologian syntyyn. Jahodan (1958) mukaan hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii muutakin, kuin pahoinvoinnin poistamisen. (Peterson & Seligman, 2004, s. 65–67.)

Positiivinen psykologia keskittyy perinteisen psykologian ja mielen sairauksien diagnosoimisen sekä hoitamisen sijasta ihmismielen positiivisiin ja toimiviin puoliin tutkimalla hyvinvointia ja onnellisuutta. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen vahvuuksiin, voimavaroihin ja mahdollisuuksiin, jolla tavoitellaan ihmisten ja yhteisöjen kukoistamista eli hyvinvointia ja merkityksellisyyden kokemuksia. Vaikka positiivinen psykologia tutkii ihmismielen toimivia puolia, positiivisia tunteita ja vahvuuksia, ei se poissulje negatiivisten asioiden olemassaoloa. Vastoinkäymiset ja haasteet ovat osa normaalia elämää, mutta positiivinen psykologia



tarjoaa toisenlaisen ja täydentävän näkökulman tarkastella elämää. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s.15–18.)

Positiivinen psykologia on kehittynyt alun onnellisuuden tutkimisesta hyvinvoinnin tutkimiseen, ja sen myötä Martin Seligman on kehittänyt positiivisen psykologian hyvinvointiteorian, PERMA-teorian. Teorian mukaan hyvinvointi muodostuu viidestä tekijästä, joista kaikilla on kolme yhdistävää tekijää; ne tukevat hyvinvointia, monet tavoittelevat niitä itsensä vuoksi, eivät välineenä saavuttaa muita hyvinvoinnin elementeistä ja ne ovat mitattavissa olevia, muista elementeistä riippumattomasti. PERMA muodostuu sanoista

**P**ositive emotions – myönteiset tunteet

**E**ngagement -sitoutuminen

**R**ealeationships - ihmissuhteet

**M**eaning - merkityksellisyys

**A**ccomplishment – saavutukset (Seligman, 2011, s. 16–20.)

Positiivisen pedagogiikan mukaan luonteenkasvatuksella voidaan kehittää nuoren hyvinvointia. Luonteenkasvatuksella ei tarkoiteta nuoren karaisemista virheistä oppimalla, vaan hyvän luonteen muodostumista vaalimalla hyvää, jolloin on mahdollista saavuttaa hyvinvointia. (Uusitalo & Malmivaara, 2016, s.27.)

Positiivisella pedagogiikalla (engl. positive education /positiivinen kasvatus) tarkoitetaan positiivisen psykologian soveltamista opetus- ja kasvatustoimintaan. Positiivinen pedagogiikka painottuu hyvinvoinnin ja hyvän luonteen taitojen opettamiseen ja edistämiseen, joka tukee nuorten aktiivista toimijuutta oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Hyvinvointitaitojen opettaminen on tärkeää ja perusteltua nuoren itsetunnon tukemisen ja mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s.17–18.)

Positiivinen pedagogiikka, positiivinen kasvatus ja positiivinen psykologia ovat tämän vuosituhannen käyttäytymistieteiden muotikäsitteitä. Näitä yhdistävä tekijä on keskittyä huomaamaan nuoren vahvuudet, voimavarat, potentiaali ja tehdä ne näkyväksi mahdollisuuksineen tukemalla nuoren toimivia puolia, haasteita kuitenkin sivuuttamatta. Positiivinen kasvatus on näkökulman laajentamista, jossa

keskitytään hyvinvoinnin edistämiseen ja nuoren potentiaalin ja vahvuuksien esiin tuomiseen. Mielenterveyden haasteiden poistaminen ei yksistään riitä tekemään ihmistä onnelliseksi, vaan tarvitaan esimerkiksi kokemus omasta arvokkuudesta, elämän mielekkyydestä ja yhteisöön kuulumisesta. (Uusitalo & Vuorinen, 2020, s.185–187.)

Perinteisesti positiivinen pedagogiikka yhdistetään varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen piiriin, mutta se sopii hyvin etsivän nuorisotyön kentälle, jossa tavoitteena on tunnistaa ja tukea nuoren voimavaroja kohti nuoren toivomaa muutosta. Etsivän nuorisotyön tavoittamilla nuorilla on usein taustallaan negatiivisia kokemuksia koulumaailmasta, jolla on negatiivinen vaikutus nuoren minäkuvaan ja käsitykseen omasta kyvykkyydestä. Vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen osana etsivää nuorisotyötä on tällöin erityisen tärkeää.

## 6.2 Positiivinen psykologia ja kritiikki

Positiivista psykologiaa kohtaan on esitetty kritiikkiä, johon on syytä suhtautua vakavuudella. Onnellisuutta painottava lähestymistapa voi saada elämäänsä tyytymättömän ja psyykkisistä haasteista kärsivän nuoren tuntemaan entistä onnettomammaksi. Onnelliseksi ei vain ryhdytä ja positiiviset muutokset nuoren tilanteissa vaativat aikaa ja kovaa työtä. Positiivisesta psykologiasta voi syntyä ilman tarkempaa perehtymistä vaikutelma, jossa negatiiviset asiat sivuutetaan, vaikka ne ovat luonnollinen osa elämää. Pakonomainen positiivisuus voi ahdistaa ja saada haastavassa tilanteessa olevan nuoren kokemaan tilanteessa entistä huonommaksi. Liika positiivisuus voi saada aikaan myös itsepetosta, joka ei edistä myönteistä kehitystä. (Ojanen, 2014, s.113–132.)

Positiivista psykologiaa ja positiivista pedagogiikkaa kohtaan esitetty kritiikki kohdistuu lisäksi ajatukseen, jossa yksittäisten nuorten ongelmat ja niiden ratkaisut löytyvät nuoresta yksilönä, omia ominaisuuksia muokkaamalla. Sen sijaan, että tarkasteltaisiin yhteiskunnan eriarvoisuudesta, ylisukupolvisesta syrjäytymisestä tai nuoren epäsuotuisista elinolosuhteista aiheutuvia ongelmia yhteiskunnan ja rakenteiden tasolla. Kritiikkiä on saanut osakseen myös positiivisen psykologian

onnellisuutta ja menestystä tavoittelevat lausahdukset, jotka voivat tuntua haastavassa tilanteessa olevasta nuoresta hänen tilannettaan vähättelevänä. (Brunila, 2021 & Brunila ym., 2021.)

Positiivista psykologiaa kohtaan esitetty kritiikki on hyvä tiedostaa. Positiivisen pedagogiikan lähestymistapa ei kuitenkaan vähättele nuoren kokemaa psyykkistä pahoinvointia, mutta keskittää huomion nuoren toimiviin puoliin ja vahvistaa niitä. Positiivisina ominaisuuksina pidettyjä luonteenvahvuuksia voi myös liikaikäyttää, joka johtaa ongelmiin. (Niemic, 2019).

Kun kriittiset näkökulmat tiedostetaan, saa nuorten kohtaaminen lisää sensitiivisyyttä. Etsivän nuorisotyön rinnalla kulkeva työ mahdollistaa nuoren nuoreen tutustumisen ja nuoren kohtaamisen ainutlaatuisena yksilönä, jolloin hän tulee nähdyksi arvokkaana, omana itsenään ja jolloin häntä voidaan tukea nuorta toivomalla tavalla.

### 6.3 Luonteenvahvuudet

Vahvuudet tulee ymmärtää laajasti. Luonteenvahvuudet ovat ihmisen myönteisiä ominaisuuksia, jotka tulevat näkyväksi ajatuksissa, toiminnassa ja tunteissa, ja joiden käyttämien lisää hyvinvointia. Vahvuudet voivat olla näkyviä tai piilossa olevaa potentiaalia. Ne ovat kykyjä, osaamista ja taitoja. Erityisesti nuoret, joilla on haasteita ja erityisen tuen tarpeita hyötyvät omien vahvuuksien tunnistamisesta ja oman osaamisen sanoittamisesta. Nuoret tarvitsevat tukea vahvuuksien tunnistamisessa ja käyttämisessä. Erityisen merkityksellistä on huomata haasteellisissa tilanteissa olevien nuorten vahvuuksia ja sanoittaa niitä ääneen. Vahvuudet vahvistuvat erityisesti silloin, kun ne huomataan nuorelle merkityksellisen ihmisen toimesta. Kun vahvuudet huomataan ja niiden käyttämisestä annetaan tunnustusta, nuoren itsetunto ja itseluottamus kehittyvät. Omien vahvuuksien tiedostaminen ja aktiivinen käyttäminen auttavat nuorta selviämään paremmin elämässä eteen tulevista haasteista. (Lappalainen & Sointu, 2013, s.4–5. & Sandberg & Vuorinen, 2015, s.12–14.)

Vahvuuksien parissa työskenneltäessä on tärkeää kiinnittää huomiota tapaan antaa palautetta. Kehuminen saa lisävoimaa, kun kerrotaan missä, miten ja miksi nuori onnistui ja minkälaista osaamista, taitavuutta ja kyvykkyyttä häneltä löytyy. Vahvuustyöskentely ei ole pelkästään aktiivista hyvän huomaamista, vaan se mahdollistaa myös kehittämisen kohteiden tunnistamisen ja niiden harjoittamisen. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu, 2014, s.277.)

Positiivisina luonteenominaisuuksina pidettyjä luonteenvahvuuksia voi myös yllitai ali käyttää, joka johtaa ongelmiin. Esimerkiksi oppimisen ilon luonteenvahvuuden alikäyttö näkyy omahyväisyytenä- ja tietoisuutena, jolloin uuden oppimiselle ei näe tarvetta, eikä kiinnostusta. Vastaavasti oppimisen ilon vahvuuden ylikäyttäminen näkyy kaikkitietävänä, elitistisenä ja itsensä ylivoimaisena pitämisenä. Toiveikkuuden vahvuuden alikäyttö näkyy negatiivisuutena, pessimistisyytenä, menneisyyden vatvomisena ja epätoivona, kun taas ylikäyttö näkyy epärealistisena, pää pilvilinnoissa kulkemisena. Luonteenvahvuuksien käytössä tähdätään kultaiseen keskitiehen, jolloin vahvuuksien käyttäminen on optimaalista. (Niemi, 2019.)

Opinnäytetyössä kehitetyt nuoren luonteenvahvuuksia tunnistavat kortit ja harjoitteet pohjautuvat tieteelliseen tutkimukseen perustuvaan VIA-vahvuusluokitteluun. Luokittelu kehitettiin positiivista psykologiaa tutkivassa, Yhdysvaltalaisessa VIA-instituutissa Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin johtaman laajan ja maailmanlaajuisen kolmivuotisen tutkijayhteistyön lopputuloksena vastapainona mielenterveyden häiriöitä diagnosoiville tautiluokituksille. Vuonna 2004 julkaistiin 800-sivuinen teos nimeltään *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, jossa on luokiteltu universaalit hyveet ja niitä ilmentävät luonteenvahvuudet. (Peterson & Seligman, 2004, s.3.)

Petersonin ja Seligmanin (2004) VIA- Values In Action (arvot toiminnassa) - vahvuusluokittelu- ja luonteenvahvuusfilosofiaan kuuluu 24 luonteenvahvuutta, jotka perustuvat kuuteen hyveeseen, jotka ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Hyveitä ilmentävät 24 luonteenvahvuutta, joita ovat luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulman-

ottokyky, rohkeus, innokkuus, sinnikkyys, rehellisyys, rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus, anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely, kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju ja hengellisyys. (Peterson & Seligman, 2004, s. 29–30.)

Suomessa Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen ovat tehneet *Huomaa Hyvä!* -kirjan, sekä *Huomaa Hyvä!* –toimintakortit, jotka perustuvat Petersonin ja Seligmanin *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*-teokseen ja josta he halusivat tehdä suomalaisen version, joka sopii omaan kasvatuskulttuuriimme. Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen ovat lisänneet tekemiensä tutkimusten perusteella omiin vahvuusmateriaaleihinsa kaksi suomalaisuuteen sopivaa luonteenvahvuutta, joita ovat myötätunto ja sisukkuus. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 25–26, Uusitalo & Vuorinen, 2020, s. 196–199). Tältä pohjalta olen valinnut kehittämistyössäni luonteenvahvuuskortteihin mukaan 26 luonteenvahvuutta, alkuperäisen VIA-vahvuusluokittelun 24:n luonteenvahvuuden sijaan.

#### 6.4 Luonteenvahvuuksien, myönteisten tunteiden, kasvun asenteen, resilienssin ja sisäisen puheen yhteys nuoren mielen hyvinvointiin

Luonteenvahvuuksien parissa työskentely sekä kehittämistyöhön valittujen keskustelua tukevien tietokorttien (resilienssi, myönteiset tunteet, sisäinen puhe, kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne) avulla on mahdollisuus työskennellä nuorten kanssa mielenterveyttä edistävien teemojen parissa ja saada vahvistusta nuorten hyvinvoinnin kokemukselle.

Luonteenvahvuudet ovat avain mielen hyvinvointiin. Omien ydinvahvuuksien käyttämisellä on yhteys onnellisuuteen, ja luonteenvahvuudet suojaavat ahdistukselta ja masennukselta. (Niemi, 2020.) Nuorten mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla itsetuntoa, tukemalla elämäntaitoja ja kykyä koh-

data vastoinkäymisiä, sekä harjoittelemalla sosiaalisessa kanssa käymisessä tarvittavia taitoja, jotka tukevat sosiaalisten suhteiden muodostamista ja yhteisössä elämistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021a.)

Nuoren luonteenvahvuuksien tunnistaminen on tärkeä osa myönteisen itsetunnon rakentumista ja sen kautta voidaan tukea nuoren hyvinvointia. Omien vahvuuksien hyödyntäminen auttaa nuorta oman polun löytämisessä kohti omaa paikkaa yhteiskunnassa. Vahvuustyöskentelyn avulla nuori voi harjoitella taitoja ja oppia hyödyntämään vahvuuksiaan, joita tarvitaan sosiaalisessa kanssakäymisessä, sekä opiskelu- ja työelämässä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 31).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että harjoittamalla luonteenvahvuuksia ja resilienssiä, eli mielen toipumiskykyä, voidaan nuorta tukea selviytymään hänen kohtaan vastoinkäymisistä. Masentuneisuuteen taipuvien ihmisten mieli tarttuu helposti negatiivisiin asioihin. Resilienssin vahvistamisen tarkoitus ei ole sivuuttaa negatiivisia asioita nuoren elämässä, vaan kiinnittää huomiota nuoren voimavaroihin ja toimiviin puoliin, jotka kantavat elämässä eteenpäin vaikeina hetkinä. Resilienssiä voidaan vahvistaa harjoittamalla luonteenvahvuuksista esimerkiksi sinnikkyyttä, myötätuntoa, kiitollisuutta ja näkökulmanottokykyä.

Resilienssiä ja luonteenvahvuuksia voi harjoittaa ja vahvistaa osana etsivän nuorisotyön arkea. Näiden taitojen harjoittaminen auttaa nuorta selviämään paremmin elämässä vastaantulevista haasteista ja stressitekijöistä. Ymmärtämällä nuorten elämää horjuttavien syiden taustatekijöitä, voidaan heitä tukea paremmin selviytymään haasteista. (Noble & Mc Grath, 2013; Gillham, Abenavol, Brunwasser, Linkins, Reivich & Seligman, 2013 & Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 40–45.)

Luonteenvahvuustaitojen harjoittamisen ohella myös myönteisten tunteiden tunnistaminen ja vaaliminen on taito, jota voi harjoitella. Barbara Fredricksonin (2001) mukaan myönteisiä tunteita kokeva ihminen pystyy ajattelemaan laajemmin, kuin taas negatiivisten tunteiden vallassa olevan ihmisen ajattelukyky on kaventunut. Myönteisten tunteiden vaaliminen vaikuttaa hyvinvointiin ja se vahvistaa resilienssiä. Positiivista psykologiaa kritisoidaan ”pakkopositiivisuudesta”,

mutta aidoissa ja positiivissa tunteissa voi oppia viipyilemään ja kiinnittämään niihin tietoisesti enemmän huomiota negatiivisten asioiden pitäessä helpommin valtaa muutenkin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 42, 48.)

Myönteiseen ajatteluun liittyy tapa, jolla puhumme itsellemme. Oma sisäinen puhe vaikuttaa tapaamme toimia ja ajatella arjessa ja sillä on vaikutusta itseluottamukseen ja omaan hyvinvoinnin kokemukseen. Sisäinen puhe voi olla lannistavaa tai kannustavaa. Negatiiviset ajatukset ottavat helposti ylliotteen, joten myönteisiä tunteita ja myönteistä sisäistä puhetta on harjoitettava. Se ei kuitenkaan tarkoita myönteisten tunteiden metsästystä, vaan arkisten, itselle merkityksellisten asioiden tekemistä ja sen myötä myönteisten tunnekokemusten syntymistä. Oman sisäisen puheen suhteen on hyvä tulla tietoiseksi. Se mahdollistuu pysähtymällä ja tunnistamalla ne hetket, kun sisäinen puhe puhuu ajatuksissa lannistavasti tai kannustavasti. Oma sisäistä puhetta voi haastaa, vaikka itseään kohtaan on usein kriittisempi, kuin kuvitteellisessa samassa tilassa olevaa ystävää kohtaan. Joskus sisäiseen puheeseen voi vaikuttaa jo pienillä sanavalinnoilla, kuten vaihtamalla ”minun on pakko” tilalle ”voin” tai sanan ”joudun” tilalle ”saan”. (Katajainen, Lipponen & Litovaara, 2003, s. 137–144 & Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 49–52.)

Vaikka ihmisillä on erilaisia temperamentteja ja luontaisia kykyjä, on meillä mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen, joka mahdollistuu kokemusten, harjoittelun ja ponnistelun avulla. Carol Dweckin teorian mukaan ihmisillä on kahdenlaisia asenteita, jotka vaikuttavat tapaamme suhtautua epäonnistumisiin ja haasteisiin. Muuttumattomuuden asenteen omaava ihminen ajattelee omien ominaisuuksiensa olevan kiveen hakattuja, joihin ei voi vaikuttaa. Muuttumattomuuden asenne vaikuttavaa negatiivisesti koettuun hyvinvointiin, sillä epäonnistumiset koetaan kyvykkyyden puutteena. Muuttumattomuuden asenteen omaava ihminen ei halua edes yrittää, ellei pysty täydelliseen suoritukseen, sillä virheiden teko murentaa itsetuntoa. Tämä aiheuttaa alisuoriutumista ja monien mahdollisuuksien hukkaamista. Kasvun asenteen omaava ihminen uskoo pystyvänsä kehittymään, kunhan vain yrittää ja ottaa vastaan tulevat haasteet oppimisen paikkoina, jotka kehittävät ja vievät eteenpäin. Kasvun asenteen omaava henkilö ei pelkää näyttää tietämättömyyttään, vaan pyytää apua muilta, joka mahdollistaa uuden

oppimisen ja oivaltamisen. (Dweck, 2008, s. 6–9, & Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.54–56.)

Etsivän nuorisotyön ammattilainen voi tukea nuoren kasvun asennetta vahvistamalla nuoren käsitystä siitä, että erehtymiset ovat opin paikkoja, eikä epäonnistuminen jossain tarkoita sitä, että olisi huono tai kyvytön. Omien tavoitteiden saavuttaminen vaatii joskus epä mukavuusalueelle menemistä ja harjoittelua tai avun pyytämistä, jolloin yhdessä tekemällä voidaan onnistua. Ammattilaisen on tärkeää antaa palautetta yrittämisestä, ja tehdä näkyväksi pienikin ponnistelu haastavan asian ylittämiseksi. Palautetta on hyvä antaa vahvuuksien käytöstä, kuten sinnikkäästä yrittämisestä. Perhe tai muu yhteisö voi ylläpitää muuttumattomuuden asennetta huomioimalla vain toivotunlaiset lopputulokset. Kasvun asennetta voi ylläpitää toimintakulttuurilla, jossa jaetaan avoimesti virheitä, erehdyksiä ja sitä, miten niistä opittiin ja selvittiin. Se on myös avointa keskustelua siitä, miten omat nykyiset taidot on saavutettu harjoittelemalla, pilkkomalla tavoitteita pieniksi paloiksi, omia vahvuuksia käyttämällä sekä erehdyksistä oppimalla. (Dweck, 2008, s.234–236, & Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s.59–62.)

Luonteen vahvuudet, vahvuuspedagogiikka ja kasvun asenne liittyvät vahvasti toisiinsa. Se on kannustamista ja uskoa nuoreen, jossa keskitytään haasteiden sijasta vahvuuksiin ja voimavaroihin. Kyse on työntekijän kyvystä nähdä potentiaali nuorena, joka korostuu erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten kanssa työskenneltäessä. Nuorilla saattaa olla taustallaan negatiivisia kokemuksia koulumaailmasta, jossa on keskitytty haasteisiin, osaamattomuuteen ja ongelmiin. Luonteen vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen voi olla nuorelle jotain, mihin hän ei ole aiemmin tottunut ja se voi aiheuttaa aluksi myös vastustusta. Työskentely kuitenkin kannattaa, sillä luonteen vahvuustaitoja harjoittamalla on mahdollista kehittyä ja selvitä elämässä eteen tulevista haasteista paremmin. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 62–65.)

Luonteen vahvuuksien parissa työskentelyn tavoitteena on saada nuorelle onnistumisen kokemuksia, mutta saada aikaan myös keskustelua nuorta haastavista asioista. Materiaalien avulla teemoja voidaan käsitellä esimerkkien avulla, joista



voi syntyä keskustelua, joka mahdollistaa nuorilähtöisten tavoitteiden asettamisen etsivälle työlle.

### 6.5 Myönteinen tunnistaminen osana vahvuustyöskentelyä

Myönteinen tunnistaminen on tutkimusperusteisesti ja käytännön työssä kehitetty työote lasten ja nuorten kohtaamiseen ja tukemiseen. Se ei ole uusi menetelmä, vaan olemassa olevien toimintamuotojen sanoittamista, jakamista ja kehittämistä tutkimusperustaisesti. Sen tavoitteena on ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja edistää hyvinvointia tarjoamalla vaihtoehtoinen näkökulma ongelmalähtöiselle lähestymistavalle. Myönteisessä tunnistamisessa nuoria ei jaotella tuettaviin ja pärjääviin. Nuorta ei katsota ”riskilinssien” läpi, vaan tunnistetaan hänessä olevia voimavaroja, vahvuuksia ja tuetaan nuorta pärjäämään arjen yhteisöissä. (Tampereen yliopisto i.a.; Häkli, Kallio & Korkiamäki, 2015 & Kallio, 2020; Korkiamäki, 2015a.)

Honnethin(1995) & Taylorin (1992) tunnussuhdeteorioiden mukaisesti myönteinen tunnistaminen ja siinä tapahtuva tunnustetuksi tuleminen vahvistavat nuoren itsetuntoa ja vaikuttavat sitä kautta nuoren hyvinvointiin myönteisesti. Oikein tunnustetuksi tuleminen ehkäisee arvottomuuden, eriarvoisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia. Useat työntekijät toimivat luonnostaan myönteisen tunnistamisen periaatteen mukaisesti, mutta työtavan näkyväksi tekeminen ja tunnustaminen on arvokasta. Myönteinen tunnistaminen voidaan nähdä hiljaisena tietona ja käytäntönä, jonka avulla nuori tulee nähdyksi ja kuulluksi, eli kohdatuksi ja oikein tunnustetuksi. (Korkiamäki, 2015b.)

Tutkimusten mukaan ammattilaisten alhaiset odotukset mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan lisäävät asiakkaan osattomuuden kokemuksia. (Berry ym., 2010). Siksi on tärkeää, että nuori tulee nähdyksi syrjäytyneen nuoren sijasta, esimerkiksi huumorintajuisena ja reiluna ihmisenä, jolloin häntä aidosti kuvaavat ominaisuudet tulevat esille.

Myönteinen tunnistaminen on tietoinen ajattelutavan muutos, jossa tavoitteena on keskittyä näkemään nuorella voimavarat ja mahdollisuudet, kuitenkin ongelmia sivuuttamatta. Myönteinen tunnistaminen on toimimisen tapa tai asenne, jossa keskeistä on nuoren hyväksytyksi tuleminen, itsearvostuksen ja osallisuuden kokemusten vahvistuminen. Keskeistä työotteessa ovat osallisuuden, yhteisöllisyyden ja toimijuuden tukeminen, joka tapahtuu kohtaamisten ja itsetuntoa, itseluottamusta ja itsearvostusta tukevien toimintatapojen avulla. Myönteinen tunnistaminen perustuu tunnistamisen teorioihin (theories of recognition), jossa nuoren itsetunnon vahvistamisen ja sen myötä hyvinvoinnin tukemisen ymmärretään liittyvän laajasti nuoren sosiaalisen elämän dynamiikkaan. (Tampereen yliopisto i.a.; Häkli, Kallio & Korkiamäki, 2015 & Kallio, 2020; Korkiamäki, 2015a).

Myönteinen tunnistaminen jaetaan kolmeen vaiheeseen:

1. **Tutustuminen** nuoreen tutustutaan ilman ennakko-oletuksia ja halutaan tietää, mitkä asiat ovat hänelle merkityksellisiä ja tärkeitä. Tutustuminen on myönteisen tunnistamisen perusta.
2. **Tunnustaminen** mahdollistuu tutustumisen myötä. Kun nuori nähdään ja kuullaan erityisenä yksilönä arvokkaineen ominaisuuksiineen, hän kokee tullessaan nähdyksi, arvostetuksi ja kuulluksi - kohdatuksi. Oikein tunnustaminen kohottaa nuoren itsetuntoa ja väärin tunnistaminen kokemusta epäoikeudenmukaisuudesta ja arvottomuudesta.
3. **Tukeminen** on tavoitteellista ja tietoista voimavarojen ja onnistumisten tukemista nuorille merkityksellisissä asioissa, jonka avulla tuetaan nuoren itsetuntoa, toimijuutta ja voimaantumista. (Kallio, 2020, s.20–24.)

Etsivässä nuorisotyössä työntekijän tärkein tavoite on kohdata nuori. Myönteistä tunnistamista tapahtuu etsivän työn arjessa päivittäin. Pysähtymällä tarkastelemaan kohtaamista syvällisemmin, hyödyntäen myönteisen tunnistamisen ajattelutapaa, voidaan kohtaamistyöhön saada lisäsyvyyttä ja tavoitteellisuutta. Myönteinen tunnistaminen mahdollistaa oman työn reflektoinnin työn eri vaiheissa ja auttaa työntekijää pohtimaan, miten voin aktiivisesti kohtamalla tukea nuoren toimijuutta vielä paremmin.

Myönteisen tunnistamisen "prosessin" ymmärtäminen auttaa hahmottamaan vahvuuksien tunnistamista tavoitteellisena toimintana, joka tähtää nuoren hyvinvoinnin edistämiseen. Myönteisen tunnistamisen vaiheet (tutustuminen, tunnistaminen ja tukeminen) ovat rinnakkaisia vahvuustyöskentelyn tavoitteiden kanssa ja vahvuustyöskentelyä on mahdollista toteuttaa jokaisessa vaiheessa. Nuoreen tutustuminen mahdollistaa vahvuuksien tunnistamisen. Vahvuuksien sanoittaminen on vahvuuksien näkyväksi tekemistä ja tunnustamista. Ja kun vahvuudet on tunnustettu, voidaan nuorta tukea hyödyntämään näitä voimavarojaan omien tavoitteiden ja päämäärien saavuttamisessa.

Myönteinen tunnistaminen ja vahvuuksien näkyväksi tekeminen mahdollistavat nuoren toimijuuden tukemisen. Korkiamäen nuorten toimijuuden kokemuksia tutkivan tutkimuksen mukaan nuoret kokivat erityisen voimauttavina tilanteet, joissa aikuiset luottivat heihin ja tunnustivat heidän mahdollisuutensa pärjätä. Nuoria kohtaavat ammattilaiset joutuvat pohtimaan myönteisen tunnistamisen näkökulmasta, miten he voivat tukea nuorten toimijuutta aktiivisina ja yhteiskunnan arvojen mukaan toimivina jäseninä, tuottamatta heille velvoittavia ja nuorta vähätteleviä asemia. Toimijuuden kokemus rakentuu oman elämän hallinnan tunteesta ja tunteesta voida vaikuttaa omalla toiminnallaan omaan elämään. Sen myötä rakentuu myös osallisuuden kokemus. (Korkiamäki, 2015a, s.148.)

Nuoren kiinnostuksenkohteet, tavat ja kyvyt huomioiva ja sopivasti vastuuta antava tapa kohdata nuoria mahdollistaa tilan, jossa osallisuus, onnistumisen kokemukset ja sitä kautta vahvistuminen mahdollistuvat. Nuorelle on merkityksellistä kokea voivansa vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin, sillä toistuvat epäonnistumiset, väärinymmärretyksi ja ohitetuksi tulemiset vaikuttavat negatiivisesti nuoren kokemukseen osallisuudesta ja omasta hyvinvoinnistaan. (Korkiamäki, 2015a, 157–158.)

## 7 VAHVUUSKYSELY ETSIVÄÄ NUORISOTYÖTÄ TEKEVILLE AMMATILAISILLE

Opinnäytetyön kehittämistyö käynnistyi etsivän nuorisotyön ammattilaisille suunnatulla kyselyllä. Kyselyn pohjalta lähdettiin suunnittelemaan etsivän nuorisotyön kentän tarpeita palvelevaa vahvuustyövälinettä.

### 7.1 Webropol-kysely luo pohjan kehittämistyölle

Etsivän työn ammattilaisilla on paljon kertynyttä hiljaista tietoa sekä käytännön kokemusta kohderyhmän vahvuuksien parissa työskentelystä, jota haluttiin hyödyntää kehittämistyössä. Kehittämistyön taustakartoituksena toteutettiin valtakunnallinen ja anonyymi Webropol-kysely etsivän nuorisotyön ammattilaisille.

Kysely toteutettiin 8.2.2021-19.2.2021 välisenä aikana. Kysely lähetettiin kaikille Suomen etsivän nuorisotyön koordinaattoreille (17kpl), joita pyydettiin välittämään kyselyä eteenpäin oman alueensa etsivän työn toimijoille. Lisäksi kyselyä mainostettiin etsivän nuorisotyön ammattilaisten suljetussa Facebook-ryhmässä, sekä erilaisissa verkostoissa.

Aineistossa kartoitettiin vahvuuksien parissa työskentelyn nykytilanne, hyviä käytäntöjä sekä kentän tarpeita ja toiveita mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyen. Kysely testattiin ennen lähetystä kohderyhmää vastaavalla testijoukolla. Kyselyn yhteydessä lähetettiin saatekirje, joka kertoi mistä kyselyssä on kyse. Kysely sisälsi kymmenen kysymystä, jonka joukossa oli avoimia kysymyksiä.

Kyselyyn vastasi 68(N) etsivän nuorisotyön ammattilaista. Koska kysely toimi kehitettävän työvälineen taustakartoituksena, ei ollut tarkoituksenmukaista tavoitella vastaajiksi kaikkia Suomen etsivän nuorisotyön ammattilaisia. Kyselyssä ei ole myöskään ole merkitty numerotunnistein vastaajia, sillä vastaajien tunnistetietoja pyrittiin pitämään mahdollisimman vähäisinä.

Kysely nimettiin Kymmenen kysymyksen vahvuuskyselyksi, jotta kyselyyn olisi matala kynnyks vastata oman työn aikaresurssien näkökulmasta.

Webropol-kyselyn avoimet ja laadulliset vastaukset jäseneltiin teemoittelun avulla, jolloin aineistoista etsittiin toistuvia teemoja, joissa on yhdistäviä ja erottavia tekijöitä. Analyysin tavoitteena oli saada esille aineistoista olennaiset asiat kehittämis- ja tutkimuskysymyksiä näkökulmasta. (Puusa, 2020, s. 151–156.)

Vastausten tulkintaa ja teemoittelua tukivat kyselyn valmis aihealue-jaottelu, joiden pohjalta vastauksista tunnistettiin toistuvia teemoja, jotka nostettiin esille kehittämistyöpajaa ja raportointia varten. Kysely toi esille kentän äänen vahvuuksien parissa työskentelyn nykytilasta, kehittämistarpeista ja mahdollisuuksista.

Kyselyn tuloksissa on nostettu esille kehittämistyön kannalta oleellisia asioita. Nostin esille lisäksi kyselyssä ilmenneen tarpeen paremmalle vaikuttamis- ja verkostotyölle, sille vahvuuksien parissa työskentelyyn ja mielenterveyden edistämiseen liittyä ennaltaehkäisevä ote, jonka pohja rakennetaan jo varhaiskasvatuksessa, sekä oppilaitoksissa ja perheissä. Vahvuuksien tunnistaminen, mielenterveyden edistäminen ja tukeminen ovat koko yhteiskunnan yhteinen asia.

## 7.2 Vahvuuksien tunnistamista vaikeuttavat tekijät

Vahvuuksien tunnistamista etsivän nuorisotyön arjessa haastavat monet tekijät, kuten nuorten vaikeat elämäntilanteet, matala itsetunto, mielenterveyden haasteet, päihteiden käyttö, yhteistyöhaluttomuus, puhumattomuus, negatiivinen asenne ja aiemmat epäonnistumisen kokemukset.

*”Monilla etsivän nuorisotyön nuorilla on hirmuisen negatiivinen käsitys itsestä ja omasta kyvykkyydestä”*

*”Etsivän nuorisotyön nuorten itsetunto tuntuu olevan keskimäärin heikohko tai heikko, eivätkä he ole tottuneet kuvailemaan itseään vahvuuksien kautta, joten pelkäästään nuorelta itseltään omien vahvuuksien kysyminen ei vie kovin pitkälle. Vahvuuksia löydettyäessä ottaa aikansa saada ajatus ujutettua nuorelle, joka ei ole tottunut saamaan positiivista palautetta.”*

*”Nuorten heikko itsetuntemus ja itsetunto, opittu avuttomuus, mukavuusalueen ulkopuolelle menemisen vaikeus, epäonnistumisen pelko, yhteiskunnan pärjäämisen vaatimukset”*

Useissa vastauksissa korostui vahvuuksien tunnistamisen olevan vaikeaa nuorille. Myös positiivisen palautteen vastaanottaminen oli haastavaa, sillä nuoret olivat tottuneet ongelmakeskeiseen lähestymistapaan. Opittu avuttomuus oli keino selviytyä ja välttää uusia pettymyksen kokemuksia.

*”Jotkut (eritoten vaikeimmassa asemassa ja palveluiden ulkopuolella olevat) nuoret saattavat jopa aktiivisesti haastaa ja vastustaa vahvuuksien tunnistamista, kun identiteetti on kiusaamisen ja/tai muun syrjään työntämisen tai erinäisten epäonnistumisten seurauksena kiertynyt niin voimakkaasti negatiivisen minäkuvan ympärille. Lannistavat käsitykset toimivat välineenä maailman stabilointiin, pysäyttämiseen tuttuun ja turvalliseen (vaikka se olikin epätydyttävää), ja uusien avausten jarrutteluun. Nuoren oma kokemus voi olla, että koko maailma (muut nuoret, huoltajat, sukulaiset ja opettajat) on vuosia sanonut ihan päinvastaista kuin vahvuuksia tunnisteleva nuorisotyöntekijä nyt tekee, ja sinänsä hyväntahtoisin, lämpimiä puhuviin sosiaalityöntekijöihin tms. paljon toimenpiteiden kohteina ollut nuori on saattanut jo turtua, ja siksi vastarinta tai epäily saattaa olla huomattavaa. On haastavaa tulla nuorelle uskottavaksi tahoksi, jolta palautetta oikeasti otetaan vastaan ja joka voi vaikuttaa psykologisella tasolla. Usein sitä vaaditaan jonkinlaista tanssia, askelia sivuun ja taakse, ehkä vuosienkin ajan, jotta päästään lopulta etenemään.”*

*”Joskus eteen tulee nuoria, jotka eivät ole oikein juuri koskaan saaneet hyvää palautetta. Tai kokevat, etteivät ole sen arvoisia. Ne on kaikista vaikeimpia hetkiä.”*

Vastauksissa korostui lisäksi työntekijöiden ajan puute, joka haastaa luottamuksellisen suhteen rakentumista.

*”Aika! Nuorelle on annettava aikaa, nuoreen on luotava luottamussuhde ja häneen on tutustuttava, että voidaan havaita ja nostaa keskusteluihin oikeita vahvuuksia.”*

Opinnäytetyön tekohetkellä Suomessa olevalla koronapandemiolla oli myös vaikutusta vahvuuksien tunnistamiseen.

*”Koen, että korona-aikaan etänä tavatut asiakkaat ovat jossain määrin haasteellinen ryhmä vahvuuksien tunnistamisen suhteen.”*

Vastauksissa korostui työntekijöiden osaamisen vahvistamisen merkitys. Vahvuuksien tunnistaminen nähtiin osana omaa ammattitaitoa, joka kehittyy vuosien varrella.

*”Työntekijän ammatillinen osaaminen ja kyky kaivaa nuoren vahvuudet esille.”*

*”Työntekijän omat haasteet vahvuuksien tunnistamisessa (koulutuksen puutos).”*

Vahvuuksien tunnistamista kuvattiin osaamiseksi ja hiljaiseksi tiedoksi, jota kertyy kokemuksen myötä. Pitkäaikaisten työntekijöiden siirtyessä muualle töihin, katoaa työyhteisöistä osaamista ja hiljaista tietoa, jonka avulla vahvuuksia voidaan tunnistaa ja tukea.

*” Emme käytä varsinaisia menetelmiä, vaan osaaminen on jonkinlaista hiljaista tietoa, jotenkin vain osaa tunnistaa ja sanoittaa nuoren vahvuuksia”*

Menetelmien ja työvälineiden käyttö ei ole kaikille työntekijöille luontevaa, vaan niiden käytön madaltamiseksi tarvitaan harjoittelua ja kannustusta.

*”Arkityössä jää usein sivuun erilaisten menetelmien käyttö. Tiedän monia menetelmiä, joilla vahvuuksia voi yksinkertaisesti työstää ja hahmotella nuoren kanssa. Usein ne jäävät kuitenkin käyttämättä. Pelko omasta osaamattomuudesta kenties estää? Toisin sanoen harjoitteita ja menetelmiä pitäisi itse säännöllisesti harjoitella.”*

Vahvuuksien tunnistamisen taito nähtiin myös persoona- ja asennekysymyksenä, mutta työssä on mahdollista kehittyä ajan kanssa.

*”Työntekijän persoonallisuus (onko helposti lähestyttävä, luottamusta herättävä, saatavilla oleva ja hyväksyvä)”*

Nuorten mielenterveyden haasteet ja toimimattomat mielenterveyspalvelut tulivat kyselyssäni esille nuorten hätänä, joka valuu etsivän nuorisotyön harteille. Nuorten kokemat mielenterveyden haasteet kuormittavat työntekijöitä ja haastavat vahvuuksien parissa työskentelyä. Tällöin työyhteisön ja esihenkilön tuen sekä verkostotyön merkitys korostuu.

*”Etsivässä nuorisotyössä tulee muistaa, että tehtäviimme ei kuulu paikata puuttuvia resursseja/palveluja vaan ohjata nuoria oikeiden palvelujen piiriin.” (kyselyn vastaaja)*

Miten näkyy kehittämistyössä?

- Kehitetään työväline, joka auttaa poistamaan vahvuuksien tunnistamisen haasteita - eli työväline, joka tukee nuoren itsetuntoa ja toimijuutta.
- Tarvitaan työväline, joka auttaa rakentamaan luottamusta ja uskoa itseensä sekä herättelemään motivaation muutokseen.
- Tarvitaan työväline, joka vahvistaa työntekijöiden mielenterveyden edistämisen osaamista vahvuuksien tunnistamisen näkökulmasta.

### 7.3 Miten nuoren vahvuuksia tunnistetaan etsivässä nuorisotyössä?

Kyselyn vastaukset olivat hyvin yksimielisiä siitä, miten nuoren vahvuuksia tunnistetaan etsivässä nuorisotyössä. Tärkeimpänä asiana oli rakentaa luottamuksellinen suhde nuoreen, joka on yhteisen toiminnan perusta. Luottamuksellinen suhde on mahdollista rakentaa kiireettömän ja nuorta arvostavan kohtaamisen kautta, tutustumalla nuoreen. Tätä voisi kutsua myös arvostavaksi ja välittäväksi kohtaamiseksi, joka huomioi nuoren yksilönä ja jonka myötä nuori tuntee itsensä hyväksytyksi, sellaisena kuin on.

*”Se vaatii nuoren kohtaamista aidosti ja kunnioittaen, kiireettömyyttä ja luottamuksellista suhdetta nuoren ja työntekijän välillä. Lisäksi työntekijän on hyvä jaksaa kannustaa ja tsemjata nuorta silloinkin, kun kaikki ei mene ekalla kerralla putkeen ja nuori niin sanotusti moka.”*

*”Tarvitaan luottamusta, aitoa dialogiin heittäytymistä, tutustumista nuoreen kokonaisuena elämäntarinana, arvostusta ja aitoa uteliaisuutta, yhteistoimintaa & toiminnallisuutta= nähdään nuori toimijana ja toiminnassa kaikkine puolineen. Tutustumalla nuoreen myös nuoren ehdoilla ja nuoren omassa toimintaympäristössä. Etsivän aitoa heittäytymistä ja omasta itsestä antamista.”*

Vahvuudet tulevat näkyväksi vuorovaikutuksessa, keskustelun ja kuuntelemisen kautta. Työntekijän tulee olla aidosti kiinnostunut nuoren asioista ja kysellä häneltä asioita, poimien samalla positiivisia asioita, joihin tarttua.

Kannustava puhe ja vahvuuksien sanoittaminen esimerkkien avulla ovat oleellinen osa vahvuuksien näkyväksi tekemistä, jonka avulla vahvistetaan nuoren toimijuuden kokemusta ja tulevaisuususkoa.



*”Keskustelujen avulla vahvuudet tulevat näkyväksi. Tarvitaan myös käytännön esimerkkejä, joista nuoren kanssa saadaan käytyä keskusteluja. Sanoittaminen on oleellinen osa vahvuuksien tunnistamista.”*

*”Kannustava puhe ja nuoren vahvuuksien sanoittaminen on usein etsivän tehtävä, sillä etsivän tulee luoda toivoa ja tulevaisuususkoa nuoreen.”*

Lisäksi oma, positiivinen asenne ja kyky nähdä hyvä haasteiden keskellä korostuivat vastauksissa. Lisäksi erilaisten menetelmien käyttö nousi esille vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisessa.

*”Kuunteleminen, oma asenne ja halu nähdä positiivista kaikissa ja kaikessa, nuorelta kysyminen, konkreettiset toiminnalliset työskentely menetelmät kuten oman elämäsi tähti tms ja motivoiva haastattelu”*

*”Itse pitää olla avoin ja positiivisella mielellä ja halukas näkemään että nuorella on paljon annettavanaan”*

Etsivä työ mahdollistaa rinnalla kulkemisen ja yhdessä tekemisen. Se mahdollistaa vahvuuksien näkyväksi tekemisen toiminnan kautta.

*”Mielekäs ja yhteinen tekeminen etsivien kanssa avaa paljon nuoren vahvuuksia esille.”*

*”Vahvuudet tulevat mielestäni parhaiten esille ja käyttöön käytännön toiminnan kautta. Keskusteluissa vahvuuksien esille tuominen saattaa jäädä pinnalliseksi. Kun palaute/vahvuuden nostaminen on kytetty johonkin toimintaan, se tuntuu jäävän nuorelle paremmin mieleen.”*

Vahvuuksien tunnistamista tukivat myös kannustava, aito ja oikea-aikainen palaute, sekä nuorilähtöiset, realistiset ja pilkotut tavoitteet, jotka mahdollistavat onnistumisten kokemusten saamisen ja itseluottamuksen vahvistumisen. Tämä mahdollistuu tutustumalla nuoreen ja auttamalla nuorta tutustumaan myös itseensä sekä omiin vahvuuksiinsa paremmin.

*”Positiivinen ja oikea-aikainen palaute. Kokemuksen ja käytännön kautta vahvuuksien löytäminen. Juttelu vahvuuksista ja itseensä tu-*

*tustuminen. Realistiset tavoitteet ja pilkotut tavoitteet. Aito kohtaaminen ja kiinnostuminen nuoresta. Nuoren arvostaminen ja kunnioittaminen.”*

*”Nuorta pitää muistaa kannustaa ja kehua usein, mutta asiasta. Ei keksimällä keksitä hyviä asioita. Pikkuhiljaa nuorta voi rohkaista itse toimimaan omien tunnistettujen vahvuuksien kautta ja saamaan positiivisia kokemuksia. Tämä vaatii luottamuksellisen suhteen työntekijään ja tarpeeksi vahvistunutta itsetuntoa. Eli aikaa asiakassuhteen syntymiseen.”*

Hyvän huomaamisen kulttuurille on tarvetta. Jokaisella nuorella on haasteista huolimatta vahvuuksia ja toimivia puolia. Näiden toimivien puolien vahvistaminen kantaa eteenpäin elämässä.

*”Keskitytään nuoren osaamiseen, taitoihin ja vahvuuksiin, ei ongelmiin”*

*”Toivoisin, että useammassa paikoissa keskityttäisiin nuorten vahvuuksiin ja voimavaroihin, eikä vain etsittäisi syitä, ongelmia ja heikkouksia”*

*”Paras tapa on keskittyä hyvään. Nostaa esille kaikki hyvät asiat ja hyvin toteutuneet asiat, ne tiedot, taidot ja potentiaali, mikä nuorella on. Se mihin keskittyy, se kasvaa ja tämä pätee kyllä aivan täysin etsivän nuorten kanssa.”*

*”Tarvitaan tsemppaamista, positiivista pohinää ja onnistumisia.”*

Miten näkyy kehittämistyössä:

- Kehitetään työväline keskustelun tueksi, joka auttaa tutustumisessa ja sen myötä luottamuksellisen suhteen rakentamisessa.
- Kehitetään työväline, joka tukee myönteisen tunnistamisen prosessia. (tutustu, tunnista ja tue)
- Tarvitaan työväline, jonka avulla nuori oivaltaa itse omat vahvuutensa, tarvittaessa työntekijän tuella.
- Kehitetään työväline, joka auttaa tunnistamaan sekä sanottamaan vahvuuksia esimerkkien ja toiminnan kautta ajattelemalla.
- Kehitetään työväline, joka kiinnittää huomiota nuoren positiivisiin ja toimiiviin puoliin.

## 7.4 Vahvuudet työyhteisössä

Kysyttäessä tunnistetaanko työntekijän omat vahvuudet työpaikalla ja pääsetkö hyödyntämään niitä työssäsi, 32 % vastaajista kertoi tämän toteutuvan vain osittain. Työntekijät toivovat myönteistä palautetta vahvuuksien käytöstä työssään. Yksin työskentely on yksi etsivän työn kuormittavuustekijöistä. Työyhteisön vahvuudet ja potentiaali eivät pääse parhaalla tavalla esille, jos yhteinen tekeminen ja vahvuuksien käyttöä tukeva kulttuuri puuttuu työpaikalta.

*”Työyhteisössä on liian vähän yhdessä tekemistä, jotta kaikkien potentiaali tunnistettaisiin ja hyödynnettäisiin. Liikaa yksin puurtamista.”*

*”Tiimimme ei osaa riittävästi hyödyntää jäsentensä vahvuuksia”*

*”Saan kyllä hyödyntää niitä työssäni etsivänä, mutta en kyllä koe että niitä mitenkään erityisesti tunnustettaisi saati tunnustettaisi työyhteisössä”*

Etsivän työn arjessa käydään jatkuvaa tasapainoilua oman työn rajaamisen suhteen. Työntekijät käyvät jatkuvaa pohdintaa mielessään, korvaanko palveluita, toiminko oikein ja silloin esihenkilön ja tiimin tuen merkitys korostuu. Myös työntekijät kaipaavat positiivista palautetta ja hyvän huomaamisen sanoittamista, joka tukee työssä jaksamista.

*”Toivoisin tiimiimme lisää rohkeutta käsitellä mielenterveyden teemoja ja puhua myös vahvuuksien tunnistamisesta. Toisaalta on tärkeää pitää kiinni etsivän nuorisotyön rajauksesta, koska meitä käytetään helposti paikkaamaan mielenterveyspalveluiden puutteita. Tästä seuraa ymmärrettävästi ylivarovaisuutta, ettemme vahingossakaan anna ymmärtää, että meillä on tarjota mielenterveyspuolen osaamista ja apua mielenterveysongelmiin”*

*”Toiveena olisi, että jaksaisi säilyttää uskon hyvään ja uskoa siihen, että nuoren kannustaminen auttaa häntä eteenpäin. Tarpeena koen sen, että vakavasti masentuneiden nuorten kanssa työskennellessä saisi välillä vahvistusta työkavereilta, että teet ihan oikein, et voi tehdä enempää, eikä tarvitse.”*

Kyselyn vastauksissa tuli esiin esihenkilötyön haasteita, jotka vaikuttavat työntekijöiden jaksamiseen työssä. Esihenkilöt eivät aina tunne etsivän työn sisältöjä ja

ole työntekijöiden tukena parhaalla mahdollisella tavalla ja se vaikuttaa myös työntekijöiden työhyvinvointiin.

*”Esihenkilön kiinnostus etsivää työtä kohtaan puuttuu”.*

*”Myös meidän ammattilaisten hyvinvoinnista ja työssäjaksamisasioista on huolehdittava entistä paremmin, että tätä intensiivistä ja henkisesti vaativaa työtä on mahdollista tehdä uupumatta.”*

Hyvä esihenkilötyö tukee työntekijöiden hyvinvointia, työssä jaksamista ja mahdollistaa työntekijöiden vahvuuksien monipuolisen käytön etsivän työn arjessa. Kyselyyn vastanneista 63 % kertoi vahvuuksiensa olevan hyötykäytössä omassa työssään. Toimiva työyhteisö mahdollisti omien vahvuuksien käytön työssä ja luottamuksellisen ilmapiirin.

*”Ainakin omaan etsivätiimiin on osunut hyvän psykologisen silmän omaavia tyyppejä ja lisäksi halu antaa tilaa kunkin omille vahvuuksille ja valttikorteille, sillä se palvelee koko työyhteisöä.”*

*”Esimies luottaa meidän tekemiseen”*

Miten näkyy kehittämistyössä:

- Kehitetään työväline, joka kannustaa työyhteisöä tunnistamaan ja hyödyntämään vahvuuksia työyhteisön kesken. Sillä voidaan lisätä työyhteisön hyvinvointia ja helpottaa nuorten parissa tapahtuvaa vahvuustyöskentelyä.
- Kehitetään työväline, joka auttaa tekemään nuoren vahvuuksia ja onnistumisia näkyväksi ja kannustaa huomaamaan hyvän arjessa.

## 7.5 Vaikuttamistyön ja verkostoitumisen mahdollisuudet

Etsivän nuorisotyön ammattilaisille on kertynyt kokemusperäistä, hiljaista tietoa työn ja koulutuksen ulkopuolella ja tuen tarpeessa olevien nuorten tilanteesta. Kyselyssäni ilmeni toive ja tarve vaikuttamistyölle nuorten mielenterveyspalveluiden kehittämisen ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen suhteen. Jotta nuoret saisi-

vat oikea-aikaista ja tarpeeseen vastaavaa tukea, tarvitaan ympärille toimivia verkostoja. Etsivän nuorisotyön yhtenä tehtävänä on tuottaa tietoa toiminnan piirissä olevien nuorten elinoloista ja heidän kohtaamistaan palvelukatveista, vaikuttamistyö vaatii kuitenkin aikaa, osaamista ja työyhteisön tukea.

Vaikuttamis- ja verkostoitumistaidot ovat mielenterveyden edistämisen osaamisalueita ja tarve yhteistyölle ja vaikuttamiselle ilmeni kyselyn vastauksissa esimerkiksi näin:

*”Toivoisin välineitä/ideoita/väyliä vaikuttamistyöhön nuorten mielenterveyteen liittyen. Oman kunnan etsivän nuorisotyön parissa olevista nuorista suurin osa, lähes kaikki tarvitsevat mielenterveyden ammattilaisen tukea omiin haasteisiin. Nämä palvelut toimivat kunnassa kuitenkin heikosti. Miten saisi rakentavasti välitettyä nuorten kokemuksia palveluista päättävälle taholle? Etsivän nuorisotyöntekijän antama tuki on toki nuorelle tärkeää, ja myös me toimimme mielenterveyden edistämisen eteen arkityössämme. Mutta monelle etsivän työn rinnallakulkijuus ei ole riittävä tukimuoto, ja he kaipaavat kokemuksiinsa psykoterapeuttista peilausta.”*

Kyselyssäni nousi esille tarve ennaltaehkäisevälle työlle ja ammattilaisten kouluttamiselle, jotta lasten ja nuorten mielenterveyttä voitaisiin edistää varhaiskasvatuksesta lähtien. Etsivää nuorisotyötä tekevillä on paljon kokemuksen myötä syntynyttä tietoa ja sen pohjalta muodostunutta osaamista, jota he mielellään jakaisivat, mutta oman työn aikaresurssit eivät mahdollista yhteiskunnallista vaikuttamistyötä ja oman osaamisen sekä ymmärryksen jakamista.

*”Toivosin että varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilökuntaa koulutettaisiin aiheesta laajasti. Ehkä etsivien pitäisi olla mukana täydennyskoulutuksen suunnittelussa - toisaalta kaikki eivät osallistu täydennyskoulutuksiin, joten pitäisi olla tutkinnon osana. Mutta tietenkin aika- ja henkilöresurssit työpaikoilla vaikuttavat siihen, miten näitä taitoja voi hyödyntää. Osa on kuitenkin ihan asenteesta kiinni.”*

Yhteiskuntamme ongelmakeskeisyys asettaa haasteita nuoren positiivisen minäkuvan tukemisessa. Pitkään jatkunut negatiivisuuden kierre on hankala katkaista, kun nuori on tottunut kuulemaan itsestään pelkästään negatiivisia asioita. Etsivä nuorisotyö tavoittaa nuoria, joilla on taustallaan poissaoloja ja keskeytyneitä opin-  
toja, joten ammattilaisille on kertynyt paljon hiljaista tietoa tekijöistä, jotka johtavat

opintoihin liittyvien negatiivisten kokemusten syntymiseen tai opintojen keskeytymiseen.

*”Vahvuuksien parissa työskentelyä haastaa se, kun nuori ei enää tahdo uskoa itse itsessään olevan mitään positiivista, kun on tottunut vain negatiiviseen palautteeseen. Siksi muuten koulujen WILMA-järjestelmää pitäisi todellakin miettiä uudelleen!”*

Miten näkyy kehittämistyössä:

- Tuodaan opinnäytetyön raportissa esille vaikuttamis- ja verkostotyön olevan osa mielenterveyden edistämisen osaamisen ulottuvuuksia.
- Vaikuttamisosaaminen ja verkostotyötaidot on vahvuuksien lailla taitoja, jota voi harjoitella, mutta työntekijät kaipaavat siihen aikaa, tukea ja ennen kaikkea mahdollisuuksia.
- Vaikuttamisosaaminen näkyy tässä kehittämistyössä etsivän työn ammattilaisten, kehittäjien ja nuorten osallistamisena kehittämistyöhön, sillä verkostoitumalla voidaan saavuttaa parempia tuloksia yhteisen päämäärän tavoittamiseksi.

7.6 Tarpeet ja toiveet nuorten mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyen

32 % kyselyyn vastanneista kertoi, ettei käytä mielenterveyttä edistäviä tai vahvuuksia tunnistavia työvälineitä työssään, koska ei ole löytynyt etsivään nuorisotyöhön sopivia työvälineitä.

*”Tarvitaan menetelmiä, jotka eivät ole lässynlässä. Usein tuntuu siltä, että olemassa olevat menetelmät eivät sovellu nuorille. On olemassa vaikka kuinka paljon menetelmiä, mutta valitettavasti en ole löytänyt semmoisia, jotka olisi minulle luontevia käyttää monen nuoren kanssa.”*

Useissa vastauksissa nousi esille tarve koulutukselle sekä etsivän nuorisotyön kohderyhmälle sopiville työvälineille koskien mielenterveyden edistämistä ja vahvuuksien parissa työskentelyä. Osa kertoi olevansa epävarmoja työvälineiden käytöstä ja jättävänsä käyttämättä niitä sen johdosta.

*”Lisää menetelmäosaamista ja koulutusta tähän, tavoitteellisempi työskentely”*

*”Toivoisin erilaisten menetelmien oppimista. Korttimenetelmät voisivat olla hyviä vahvuuksien tunnistamisessa, mutta en osaa käyttää niitä.”*

*”Täsmäkoulutus on tarpeen vahvuuksien tunnistamiseen liittyen”*

Työvälineiden käyttöä helpottaa harjoittelu ensin oman itsensä kautta. Kun tuntee omat luonteenvahvuutensa, osaa tunnistaa niitä paremmin myös muissa.

*”Koulutuksia/ keskustelutilaisuuksia, harjoittelua oman itsen kautta, tukimateriaalia, mutta sitäkin tärkeämpää tunnistaa vahvuudet itse!”*

65 % vastaajista kertoi käyttävänsä työnsä tukena erilaisia työvälineitä, kuten kortteja, harjoitteita, testejä ja erilaisia työorientaatioita, kuten ratkaisukeskeisyyttä, voimavaralähtöisyyttä sekä positiivisen psykologian oppeja. Vaikka työvälineiden käyttö oli suurimmalle osalle tuttua, kaivattiin uusia ja kohderyhmälle soveltuvia työvälineitä lisää.

*”Kaikki uudet menetelmät ja keinot, mitkä hyödyttävät vahvuuksien tunnistamista ovat tervetulleita.”*

*”Tarvitaan erilaisia työkaluja yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn ja opastusta aiheen puheeksi ottamiseen nuorille”*

Vastauksissa nousi esille myös tavoitteellisemmän työskentelyn tarve, jossa vahvuustyöskentelyyn voidaan liittää nuorilähtöisiä tavoitteita. Olisi hyvä, että nuori tunnistaa itse omat vahvuutensa esimerkkien avulla ja oivaltaa niiden yhteyden omaan hyvinvointiinsa, askel kerrallaan.

*”Nuori olisi hyvä saada hoksaamaan itse omia vahvuuksia käytännön esimerkkien kautta.”*

*”Tyyliin pienellä koulutuksella saatava ”mieleni vahvuudet”-koulutus/menetelmä olisi hyvä etsiville --> olisi tavoitteellinen työkalu, jonka avulla voidaan auttaa nuorta löytämään omat vahvuudet askel kerrallaan.”*

Miten toiveet ja tarpeet näkyvät kehittämistyössä:

- Kehitetään työväline, joka auttaa työntekijää ja nuorta tutustumaan vahvuuksien kautta ja rakentamaan sitä kautta luottamuksellista suhdetta.
- Liitetään vahvuustyöskentelyyn tavoitteellisuus, joka auttaa asettamaan nuorilähtöisiä tavoitteita toiminnalle, ja jotka tukevat nuoren omaa toimijuutta. Tavoitteiden tulee mahdollistaa pienin askelin eteneminen, nuoren elämäntilanne huomioon ottaen.
- Kehitetään työväline, joka auttaa nuorta oivaltamaan vahvuudet itse, toiminnan kautta ajattelemalla.
- Kehitetään työväline, joka toimii keskustelun tukena, ja joka sopii moniin tilanteisiin etsivän nuorisotyön arjessa, yksilö – ja ryhmätyössä.
- Kehitetään työväline, joka mahdollistaa positiivisen lähestymisen kautta myös haastavien asioiden käsittelyn.
- Kehitetään työväline, joka vahvistaa työntekijän mielenterveyden edistämisen ja vahvuuksien tunnistamisen, sekä tukemisen taitoa.

## 7.7 Yhteenveto kyselyn tuloksista ja suunta kehittämistyölle

Kyselyssä nousi esille kentän todellinen tarve etsivää työtä palvelevalle työvälineelle, jonka tavoitteena on edistää nuoren mielenterveyttä arjessa vahvuuksia tunnistamalla.

*”Kiitos, aihe on todella hyvä ja ajankohtainen. Tästä on varmasti apua meille työntekijöille”*

*”Kiitos, että olet valinnut tärkeän aiheen käsittelyyn. Ennaltaehkäisevä näkökulma näin 9 vuoden etsivän nuorisotyön kokemuksella jää usein pimentoon työssä. Terveysten edistämisen näkökulma on itsellä vahvasti työotteena vahvasti läsnä, vaikkakin työ on usein enemmän korjaavaa kuin ennaltaehkäisevää.”*



*”Kiitos, että teet. Moni asia on siitä kiinni, että nuori on itse lakannut uskomasta itseensä ja tulevaisuuteen. Että nuori ei näe, kuinka hänen elämänsä voisi olla erilaista. Että nuori luulee, että hän on vain roska ja luuseri, joka ei ansaitse onnellisuutta.”*

Kyselyn vastausten yhteenvetona etsivän nuorisotyön kentälle tarvitaan työväline, joka on moneen taipuva ja toimii keskustelun tukena erilaisten nuorten kanssa. Työvälineen tulisi auttaa työntekijää ja nuorta tutustumaan sekä rakentamaan luottamuksellisen suhteen sekä asettamaan nuorilähtöisiä tavoitteita toiminnalle, joka on pohja yhteiselle työskentelylle.

Kentällä on tarve työvälineelle, joka tunnistaa nuoren luontevahvuuksia pienin askelin, niin että nuori tunnistaa esimerkkien ja toiminnan kautta ajattelemalla vahvuudet itsessään itse tai työntekijän tuella, sekä ymmärtää niiden yhteyden omaan hyvinvointiinsa.

Tarve on lisäksi työvälineelle, joka vahvistaa työyhteisöjen osaamista luontevahvuuksien tunnistamisen merkityksestä ja madaltaa siten kynnystä ottaa työväline käyttöön. Vahvuuksien parissa työskentely ja omien vahvuuksien hyödyntäminen työssä lisää myös työntekijän hyvinvointia ja työssä jaksamista.

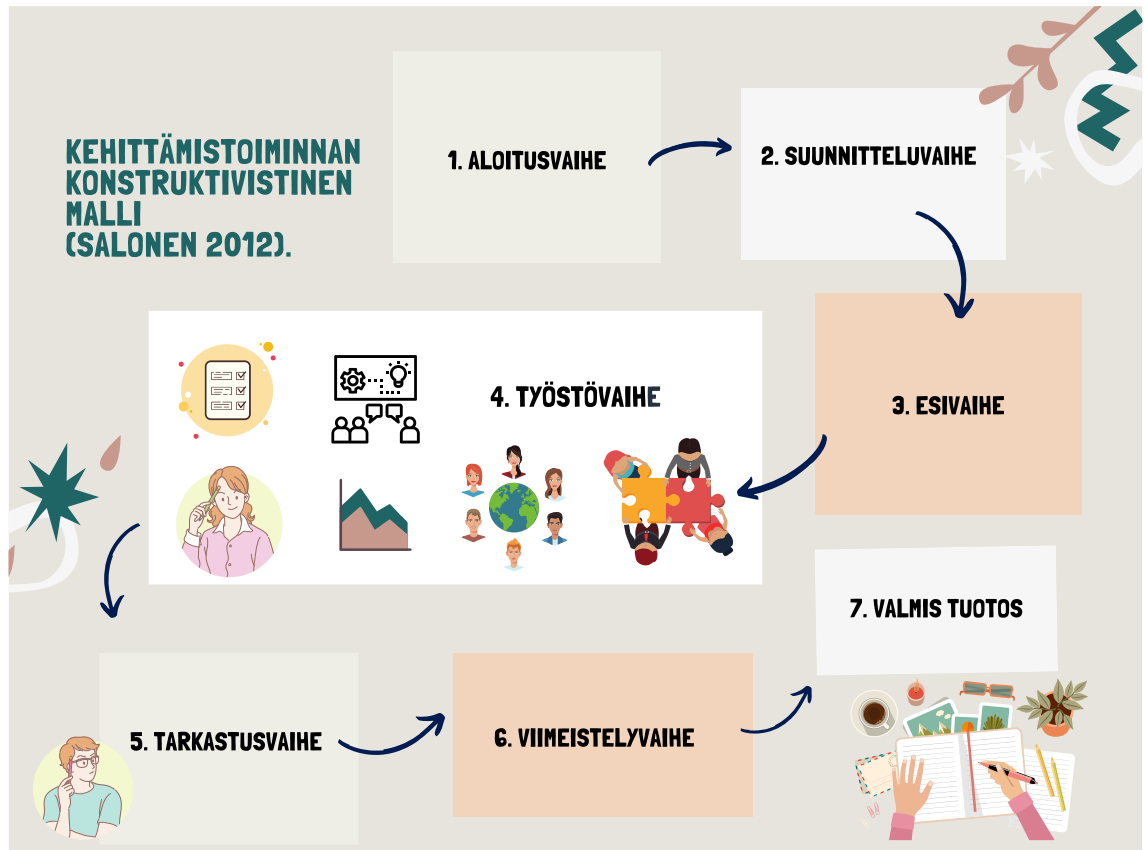
Näiden vastausten pohjalta lähdetään kehittämään työvälinettä Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa.

## 8 VAHVUUSTYÖVÄLINEEN KEHITTÄMINEN

### 8.1 Kehittämistyö konstruktivisen mallin mukaisesti

Kehittämistoiminta toteutettiin konstruktivisen mallin mukaisesti (Kuvio 2.), joka huomioi kehittämistoiminnan sosiaaliset ulottuvuudet. Konstruktivisen kehittämistoiminnan mallissa korostuvat osallistava ja yhteisöllinen sekä sosiaalipedagoginen työote. Mallissa käydään tasavertaista ja vuorovaikutteista keskustelua, hyödynnetään erilaisia menetelmiä, opitaan jatkuvasti uutta sekä pysähdytään arvioimaan ja suuntaamaan kehittämistoimintaa eteenpäin. (Salonen, 2013, s. 16.) Konstruktivinen kehittämistoiminnan malli näkyi tässä kehittämistyössä ammattilaisten laaja-alaisena osallistamisena kehittämistyössä. Yhteisöllinen työote näyttäytyi ammattilaisten, nuorten, oppilaitoksen ja kehittäjien yhteistyönä. Opin- näytetyössä hyödynnettiin erilaisia kehittämisen menetelmiä, joissa korostuivat osallistavat menetelmät. Kehittämistyön eri vaiheissa kerättiin tietoa ja palautetta, jonka avulla kehittämistyötä suunnattiin eteenpäin. Prosessi mahdollisti jatkuvan uuden oppimisen ja työn uudelleen suuntaamisen, yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Tässä kehittämistyössä on myös osallistavan ja tutkimuksellisen kehittämistyön elementtejä. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa yhdistyvät tiedontuotanto, toimijoiden osallistuminen ja kehittämisprosessi. (Toikko & Rantanen, 2009, s.10). Osallistava tutkimus ja kehittäminen rakentuvat tutkimuksesta, toiminnasta ja osallistumisesta. Osallistavan ja tutkivan kehittämistyön avulla on tarkoitus saada esille haavoittuvassa asemassa olevien nuorten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten ääni esille, jotta etsivää nuorisotyötä voitaisiin kehittää paremmaksi. Tällöin voidaan puhua myös yhteisölähtöisestä osallistavasta tutkimuksesta, joka osallistaa tutkimusprosessiin laajemman yhteisön ja tekee kentän hiljaista tietoa näkyväksi. Yhteisölähtöinen osallistava tutkimus huomioi yhteisöjen voimavarat ja lähestyy kehittämisen kohdetta ratkaisu- ja voimavara- lähtöisesti. Yhteisöllisen lähestymistavan tavoitteena on lisätä kehittämistyön hyötyä kohderyhmille. (Keskitalo, 2020, s. 22–28.)



Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktiiivinen malli, mukailien Salosen (2012) mallia (Salonen, 2013, s.20).

### 8.1.1 Aloitusvaihe (idea hankkeesta)

Aloitusvaiheen tavoitteena on linjata kehittämistyön suunta määrittämällä kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä ajatus mukaan tulevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan yhteiseen kehittämiseen. (Salonen, 2013, s. 17).

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi yhteydenotolla MIELI ry:n kohdennetun nuorisotyön asiantuntijaan syksyllä 2020. Kerroin toiveistani tehdä opinnäytetyö etsivän nuorisotyön kehittämiseen ja mielenterveyden edistämiseen liittyen. Ennen yhteydenottoa olin perehtynyt kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskukselle asetettuihin tavoitteisiin ja tunnisti sieltä itseä kiinnostavia teemoja, kuten etsivän työn ammattilaisten mielenterveyden edistämisen tarpeiden kartoittaminen ja sen

pohjalta materiaalin tuottaminen tai etsivän nuorisotyön ammattilaisten hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyvät teemat sekä mielenterveyttä tukevan toimintakulttuurin kehittäminen.

Syyskuussa 2020 järjestettiin tapaaminen, jonka yhteydessä MIELI ry:n asiantuntija kertoi ajankohtaisista tarpeista opinnäytetyöhön liittyen. Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoiminnassa oli noussut esille tarve kouluttaa etsivää nuorisotyötä tekeviä hyödyntämään tietoisemmin myönteisen tunnistamisen työotetta ja vahvuuksien tunnistamista mielenterveyden edistämisen näkökulmasta.

Tapaamisen jälkeen lähdimme pohtimaan yhdessä tarkempaa aihetta opinnäytetyölle. Aiheeksi varmistui *”Mielenterveyden edistäminen etsivässä nuorisotyössä vahvuuksien tunnistamisen avulla”*. Opinnäytetyössä olisi tarkoitus kehittää työväline, jonka avulla nuoren vahvuuksien parissa voisi työskennellä osana etsivän nuorisotyön arkea.

MIELI ry toivoi kehittämispainotteiseen opinnäytetyöhön työelämäkumppania, jonka kanssa työvälinettä voisi kehittää. Otin yhteyttä Diakonissalaitoksen Vampalveluiden etsivään nuorisotyön esihenkilöön ja kysyin mahdollisuudesta tehdä yhteistyötä opinnäytetyöhön liittyen. Idea kehittämistyöstä otettiin innolla vastaan. Nyt kehittämistyön kehittämistarve, kehittämistehtävä, toimintaympäristö, toimijat ja osallistujien sitoutuminen oli varmistettu.

### 8.1.2 Suunnitteluvaihe (hankeidean kirkastaminen)

Suunnitteluvaiheen tavoitteena on tehdä kehittämissuunnitelma, joka ohjaa kehittämistyötä. Suunnitelmasta ilmenee esimerkiksi tavoitteet, kehittämisympäristö, kehittämistyön vaiheet, toimijat, käytettävät tutkimus- ja kehittämismenetelmät sekä aineiston käsittelytavat, sillä tarkkuudella, kuin ne suunnitteluvaiheessa voidaan tehdä. (Salonen, 2013, s. 17.)

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa valmistui opinnäytetyösuunnitelma, joka ohjasi kehittämistyön kulkua. Kehittämistoimintaa ja opinnäytetyösuunnitelmaa

varten tehtiin kirjallisuuskatsaus, jossa perehdyttiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä ajankohtaiseen tutkimustietoon. Suunnitteluvaiheessa pidettiin yhteyttä yhteistyötahoon.

Suunnitteluvaiheessa pidettiin yhteyttä yhteistyötahoon Vamos-palveluiden etsivään nuorisotyöhön, ja varmistettiin kehittämistoiminnan oikea suunta. Lisäksi sain ohjausta MIELI ry:n asiantuntijalta sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjaajilta ja vertaisilta opiskelijoilta. Valmis opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin koululla, opinnäytetyön tilaajataholla sekä Vamos-palveluiden johdolla ennen tutkimusluvan hakemista, jolloin kaikilla osapuolilla oli lisäksi mahdollisuus täydentää suunnitelmaa.

Suunnitelma opinnäytetyön toteuttamisesta:

1. Vamoksen etsivään nuorisotyöhön, kirjallisuuteen ja tutkimustietoon tutustuminen.
2. Opinnäytetyösuunnitelman teko ja tutkimusluvan hakeminen.
3. Webropol-kyselyn suunnittelu.
4. Toteutetaan valtakunnallinen kartoituskysely Webropolin avulla etsivää nuorisotyötä tekeville vahvuuksien tunnistamisesta ja käytössä olevista työvälineistä kehittämistoiminnan tueksi. Aineistonkeruun tavoitteena on selvittää, miten vahvuuksien parissa työskennellään etsivän nuorisotyön kentällä ja millaisia tarpeita työntekijöillä on mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien parissa työskentelyyn liittyen.
5. Suunnitellaan Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa toteutettavien työpajojen sisältöjä sekä suunnitellaan ennakotehtävä, joka toimii työpajan suunnittelun ja toteutuksen tukena.
6. Lähetetään ennakotehtävä etsivän nuorisotyön työryhmälle.
7. Tehdään valtakunnallisesta kartoituksesta kooste ennen kehittämistyöpajan ensimmäistä tapaamista.
8. Toteutetaan kehittämistyöpaja 1 Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa.

#### Työpajan sisältö:

- Aineistonkeruun tavoitteena on saada aikaan idea ja hahmotelma siitä, mitä lähdetään kehittämään.
- Työpajan tavoitteena on tutustuminen, luottamuksen rakentaminen ja yhteisen tavoitteen kirkastaminen.
- Opinnäytetyön tekijä kertoo opinnäytetyöstä, sen keskeisistä käsitteistä ja tavoitteesta.
- Opinnäytetyön tekijä esittelee koosteen valtakunnallisesta kartoituksesta kehittämistyön pohjaksi.
- Opinnäytetyön tekijä esittelee muita käytössä olevia vahvuustyövälineitä ja MIELI ry:n työvälineitä.
- Työpajassa hahmotellaan vahvuustyövälinettä. Minkälainen työväline palvelisi etsivän nuorisotyön tarpeita? (esim. täytettävä A4 lomake, joka jää nuorelle?)

9. Opinnäytetyön tekijä rakentaa alustavan vahvuustyövälineen ensimmäisen työpajan ja valtakunnallisen kehittämiskartoituksen pohjalta.

#### 10. Toinen kehittämistyöpaja

##### Työpajan sisältö:

- Työpajan tavoitteena on kerätä aineistoa, joka tukee vahvuusmateriaalien kehittämistä etsivän nuorisotyön tarpeita paremmin palveleviksi ja saada ideoita työvälineen testaamiseen sekä markkinointiin liittyen.
- Opinnäytetyön tekijä esittelee vahvuustyövälineen (luonteenvahvuuskortit ja harjoitteen) aihion työryhmälle.
- Kehitetään ja muokataan työvälinettä palvelemaan etsivän nuorisotyön tarpeita.
- Suunnitellaan työvälineen käyttöä tukevaa materiaalia MIELI ry:lle (ohjeistus työvälineen käytöstä)
- Tehdään suunnitelma työvälineen testaamisesta ja palautteiden keräämisestä sekä tulosten levittämisestä.

#### 11. Testivaihe

- Tavoitteena kerätä aineistoa, jolla saadaan toiminnan piirissä olevia nuoria ja heidän valmentajiaan osallistumaan kehittämistyöhön.

- Tavoitteena kerätä käyttäjäkokemuksia ja kehittämis ehdotuksia, jolla varmistetaan työväliseen asiakaslähtöisyys.
- Tavoitteena kerätä palautetta, joka toimii arvioinnin tukena.
- Testivaiheeseen osallistetaan Vamos-palveluiden piirissä olevia nuoria sekä heidän valmentajiaan. Lisäksi testivaiheeseen osallistuu Suomen Diakoniaopiston Sovinnon etsivän nuorisotyön työryhmä.
- Nuorilta saatu palaute ja kehittämis ideat ovat tärkeässä roolissa vahvuustyöväliseen rakentamisessa.

12. Työväliseen viimeistely saadun palautteen perusteella ja työväliseen käyttöä tukevan materiaalin kokoaminen.

13. Työväliseen lähettäminen MIELI ry:lle, graafikolle ja taittajalle viimeistelyyn.

14. Työväliseen esitellään opinnäytetyön tilaajataholle sekä Diakonissalaitoksen Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmälle painotuotteiden valmistuksessa.

15. Opinnäytetyön tulosten levittäminen mm. Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän jäsenen kanssa yhdessä kirjoitetun blogin avulla.

### 8.1.3 Esivaihe (kentälle siirtyminen)

Esivaihe on kehittämistyön kannalta nopea vaihe, jossa käydään läpi hyväksytty tutkimus- ja kehittämissuunnitelma, jonka jälkeen siirrytään kentälle aloittamaan kehittämistyö. (Salonen, 2013, s. 17.)

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen toimitin tutkimuslupahakemuksen ja tarvittavat liitteet Diakonissalaitokselle. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen Diakonissalaitoksen etsivän nuorisotyön esihenkilön kanssa sovittiin kehittämistyöpajojen toteuttamisaikatauluista.

Lisäksi opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen suunniteltiin ja toteutettiin anonyymi Webropol -kysely ja kartoitettiin etsivän nuorisotyön ammattilaisten kokemuksia vahvuuksien parissa työskentelystä. Kyselyn kysymykset käytiin läpi

yhdessä opinnäytetyön tilaajatahon sekä kohdennetun nuorisotyön ammattilaisista koostuneen testijoukon kanssa. Kyselyn vastaukset toimivat kehittämistyön taustakartoituksena.

Tutkimusluvan saamisen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen.

#### 8.1.4 Työstövaihe (käytännön toteutus eli toimeenpano)

Työstövaiheen tavoitteena on toteuttaa kehittämistyö suunnitelman mukaisesti yhdessä kehittämistyöhön osallistuvien toimijoiden kanssa. Se on suunnitteluvaiheen jälkeen tärkein osa kehittämistyötä. Tässä vaiheessa kehittämistyötä korostuvat kehittäjän vastuullisuus, suunnitelmallisuus, epävarmuuden sietäminen, sinnikkyys, kyky kehittyä ja vuorovaikutustaidot, jotka ohjaavat kehittämistyön etenemistä. Vaihe on työläs ja haastava, joten saatu vertaistuki, palaute ja ohjaus ovat merkittävässä roolissa kehittämistyön lopputuloksen ja ammatillisen kehittämisen näkökulmasta. (Salonen, 2013, s. 18.)

Työstövaiheessa kehittämistyössäni toteutuivat etsivän nuorisotyön ammattilaisille suunnattu Webropol-kysely, kaksi kehittämistyöpajaa, kehitettyjen materiaalien testi- ja jatkokehittämisyvaihe sekä kehittämistyöpahojen ulkopuolella toteutettu suunnittelu-, kirjoitus-, - ja kuvitustyö. Kyselyn tulokset on avattu myöhemmin omassa luvussa.

Työstövaiheessa opinnäytetyön tekijä suunnitteli kehittämistyöpajojen tarkemmat sisällöt opinnäytetyösuunnitelman pohjalta, sekä toimitti ennakkotehtävät ensimmäistä työpajaa varten.

Kehittämistyöpajoihin osallistuivat MIELI ry:n asiantuntija, sekä Diakonissalaitoksen Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmä.



Molemmat kehittämistyöpajat toteutettiin Teams-ohjelman välityksellä, sillä opin-  
näytetyön tekohetkellä Suomessa on COVID-19-pandemia. Molemmissa työpa-  
joissa hyödynnettiin virtuaalisesti toteutettuihin työpajoihin soveltuvaa Padlet-oh-  
jelmaa, joka toimi virtuaalisena ideaseinänä, jonne osallistujat voivat kirjoittaa.

Työpajat dokumentoitiin nauhoittamalla raportoinnin ja oman muistin tueksi.  
Opinnäytetyön tekijä huolehti dokumenttien huolellisesta säilyttämisestä tutki-  
muslupahakemuksen mukaisesti ja hävittää tallenteet viimeistään kaksi kuu-  
kautta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Koska kehittämistyöpajan osallistu-  
jamäärä on pieni, en raportissani merkitse vastaajia tunnisteilla.

Ennen kehittämistyöpajaa osallistujille lähetettiin ennakkotehtävä, jossa kysyttiin  
toiveista ja tarpeista liittyen yhteiseen kehittämistyöhön. Osallistujia pyydettiin  
myös tutustumaan omiin luontevahvuuksiin tekemällä VIA-luontevahvuus-  
testi, joka perustuu VIA-instituutissa tehtyyn Seligmanin ja Petersonin johtamaan  
tieteelliseen tutkimukseen. VIA-luontevahvuustesti on ilmainen luontevahvuus-  
testi, joka on tehty jo yli 15 miljoonan ihmisen toimesta ympäri maailmaa.  
Testi määrittelee ihmisen 24 luontevahvuutta, kertoo miten ne ilmenevät ar-  
jessa ja listaa ne järjestykseen, kertoen samalla, mitkä viisi vahvuutta ovat hen-  
kilölle kaikista ominaisempia vahvuuksia, eli ydinvahvuuksia. (VIA Institute on  
Character.) Ennakkotehtävän yhteydessä työntekijöitä pyydettiin arvioimaan,  
miltä testin tekeminen tuntuisi etsivän nuorisotyön toiminnan piirissä olevan nuo-  
ren kanssa.

### **Ensimmäinen työpaja**

Ensimmäisen työpajan tavoitteena oli tutustua, rakentaa luottamuksellinen ja ke-  
hittämistyölle sopiva, innostunut ilmapiiri, asettua yhteisen kehittämisen äärelle  
ja rakentaa yhteinen suunta kehittämistyölle ja saada aikaiseksi hahmotelma ke-  
hitettävästä työvälineestä.

Kehittämistyöpajassa käytettiin osallistavia menetelmiä, kuten Me-we-us-mene-  
telmää, jossa osallistujien oli tarkoitus pohtia käsiteltäviä asioita ensin yksin, sit-  
ten parin kanssa ja lopulta yhdessä. Me-we-us-menetelmästä poistettiin parin

kanssa pohtimisen osio, sillä kehittämissyhmässä oli vain viisi osallistujaa ja aika oli rajallinen.

Työpajassa osallistujien yhteiseen kehittämiseen innostamiseen ja sitouttamiseen käytettiin soveltaen Sitran Tulevaisuustaajuus-menetelmää (Kuvio 3.), jossa tavoitteena on saada työpajaan osallistuvia henkilöitä kuvittelemaan toisenlaisia tulevaisuuksia ja ryhtymään muutoksentekejiksi, jotka voivat vaikuttaa tulevaisuuteen omalla toiminnallaan. (Sitra, i.a.).

1. INTRO	2. HAASTA	3. KUVITTELE	4. TOIMI
MITÄ JOS.. ETSIVÄN NUORISOTYÖN PIIRISSÄ OLEVIA NUORTEN TODELLINEN POTENTIAALI TULISI ESILLE? MITÄ MAHDOLLISUUKSIA NUORILLA OLISI, JOS HEITÄ EI NÄHTÄISI "RISKILINSSIEN" LAPSI?	OLEMASSA OLEVIA OLETUKSIA TULEVAISUUDESTA. MIKSI? KOSKA AJATUKSEMME TULEVAISUUDESTA OHJAAVAT TOIMINTAAMME NYKYHETKESSÄ.	TOIVOTTAVA TULEVAISUUS. MIKSI? KOSKA ON VAIKEA TOTEUTTAA SELLAISTA TULEVAISUUTTA, JOTA EMME PYSTY EDES KUVITTELEMAAN.	TULEVAISUUTEEN VOI VAIKUTTAA, MUTTA SE VAATII TEKOJA JA TOIMINTAA. SINÄ VOIT OLLA MUUTOKSENTEKIJÄ
			Mukaiillen Sitra Tulevaisuustaajuus

Kuvio 3. Kehittämistyöhön innostaminen Tulevaisuustaajuus- menetelmän avulla (Sitra, i.a.).



Kuva 1. Kehittämistyöpajan ohjelma

Työpajan ohjelma (Kuva 1.) alkoi opinnäytetyön aiheen esittelyllä ja tutustumisella, jossa jokainen sai esittäytyä vahvuuksien kautta ja kertoa VIA-vahvuustestin kautta löytyneistä omista luontevahvuuksistaan.

Esittäytymisen jälkeen opinnäytetyön tekijä piti lyhyen teoriaesityksen opinnäytetyön teemoista, jonka jälkeen osallistujille esiteltiin etsivän nuorisotyön ammattilaisille suunnatun vahvuuskyselyn tuloksia ja siinä esiin nousseita tarpeita kehittämistyölle.

Työpajassa esiteltiin lisäksi esimerkkinä muita vahvuustyövälineitä kuten Voimakehä, Huomaa hyvä- toimintakortit ja MIELI ry:n vahvuuskortit.

Opinnäytetyöntekijällä oli ennen työpajaa täysin avoin mieli siitä, mitä kehittämistyö tulee sisältämään. Alustava oma ajatus kehitettävästä työvälineestä oli jonkinlainen juliste tai yhden A4-sivun kokoinen vahvuusharjoite.

Ensimmäisessä työpajassa kehittämisryhmä alkoi hahmotella ja ideoida vahvuustyövälinettä vahvuuskyselyn ja oman kokemuksensa pohjalta, niin että se palvelisi etsivän nuorisotyön tarpeita vahvuuksien tunnistamisen näkökulmasta. Työpajassa mietittiin työvälineen sisältöä monesta eri näkökulmasta.

Ensimmäisessä Padlet-työskentelyssä rakennettiin yhteinen pohja kehittämistyölle ja pohdittiin vahvuustyöskentelyn mahdollisuuksia, haasteita ja sen mahdollisia toteutuksen tapoja.

Ensimmäisenä mietittiin vahvuustyöskentelyn mahdollisuuksia etsivässä nuorisotyössä ja mitä sillä voitaisiin parhaimmillaan saavuttaa. Vahvuustyöskentelyn kautta oli mahdollista tutustua, rakentaa luottamusta ja uskoa tulevaisuuteen sekä uudenlaisiin mahdollisuuksiin.

*”Vahvuustyöskentelyllä voidaan edistää muutosta nuoren suhtautumisessa itseensä, mahdollisuuksiinsa ja omaan tulevaisuuteensa.”*

*”Se luo toiveita ja toivoa tulevaisuuteen.”*

*”Yhteisen työskentelyn ja luottamuksen vahvistuminen. Kun me saoitetaan nuoren vahvuudet, se lähentää meitä nuoren kanssa.”*

Työpajassa pohdittiin, mihin tilanteisiin vahvuustyöskentely sopii ja missä sitä ei ole vielä hyödynnetty. Kehittämisryhmässä nousi esille, että vahvuuksien kautta

voi lähestyä myös haastavia asioita ja vahvuustyöväline voisi auttaa ottamaan esille etsivän nuorisotyön kohderyhmän haasteita ja onnistumisen hetkiä.

*”Vahvuuksia tulisi tuoda esille jatkuvasti työskentelyssä osana nuoren näkyväksi tuomista ja häneen tutustumista. Nuoreen tutustuminen tekee hänen taitojaan todelliseksi ja hänen itsetuntonsa paranee sitä kautta. Erityisesti onnistumisten yhteydessä on hyvä tuoda esille, miksi onnistuttiin.”*

*”Jos vahvuudet ovat kirjallisina, voi nuori palata niihin uskonpuutteen hetkellä”*

*”Vahvuustyövälinettä voisi käyttää useammankin kerran. Jos jo tehtyyn palaa uudestaan myöhemmin, voi nuori nähdäkin jotain uusia vahvuuksia, joita ei ekalla kerralla osannut sanoittaa”*

*”Myös haasteiden kohdalla voi pohtia, mitä vahvuutta voisi vahvistaa / olisi tarvinnut”*

Pohdimme myös kyselyssä esille nousseita haasteita vahvuustyöskentelyyn liittyen ja miten nämä voidaan huomioida kehitettävässä työvälineessä. Työvälineen tulisi auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan vahvuuksia matalla kynnyksellä, arkisista asioista, niin että työväline sopii erilaisissa tilanteissa olevien nuorten kanssa käytettäväksi.

*”Jos nuoren on hankalaa tunnistaa itsessään vahvuuksia, voi etsivä tukea nuorta löytämään vahvuuksia jo pelkäävät siitä, että nuori on päättänyt lähteä mukaan etsivään nuorisotyöhön”*

*”Palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelu”*

*”Vahvuustyöskentelyn oikea-aikaisuus; ei sovellu käytettäväksi akuutissa akuutissa kriisissä?”*

*”Vahvuustyöskentelyn odotuksia voi madaltaa”*

*”Nuoren loputon ja järkähtämätön usko siihen, että mikään ei voi muuttua – toisaalta: jostain syystä hän on nyt siinä meidän kanssa”*

Keskustelimme myös siitä, että etsivää työtä haastaa joskus kiire, eivätkä kaikki työntekijät koe työvälineiden ja menetelmien käyttöä omakseen. Kehittämisyhdyssä pohdittiin, ettei vahvuustyöskentely ole kuitenkaan pelkäävän työvälineen käyttämistä, vaan jatkuvaa vahvuuskulttuurin ylläpitämistä arjessa ja työyhteisössä ja tässä työväline voisi olla myös tukena.

*”Voisiko vahvuustyöskentely olla rakenteissa ns. pakollinen juttu? Myös vahvuuskielen käyttäminen tukee nuorta – ei tarvitse olla aina työvälinettä, jos sen käyttö ei tunnu luontevalta / ei ole aikaa yms. ”*

Mietimme myös, mitä vahvuuksien parissa työskentely ei saisi olla.

*”Ei saisi olla epärehellistä/ perusteetonta- siis täytyy perustua siihen, mitä nuori itse tuo esiin.”*

*”Ei turhia kiillotuksia ja sokerikuorrutteita – nuori tunnistaa kyllä vahveellisen työskentelyn”*

*”Tarkoituksena on luoda uusia ajatuksenaihoita – ei tuottaa pakko-positiivisuutta”*

*”Ei saisi olla työntekijälle pakkopullaa, mutta tähän auttaa teorian ymmärrys”*

Osallistujat pohtivat myös, miten vahvuustyöskentely perustellaan nuorelle. Työryhmässä todettiin, että nuorelle on hyvä kertoa, mikä tavoite työskentelyllä on, jotta nuori ymmärtää, miten hän voi hyötyä siitä. Tämän johdosta vahvuustyövälineeseen haluttiin mukaan teoratietoa, jonka avulla työntekijä voi vahvistaa omaa osaamistaan, mutta myös perustella teorian kautta työskentelyn tärkeyden nuorille.

*”Auttaisko nuorellekin ns. teoria taustalle?”*

*”Parhaimmassa tapauksessa vahvuustyöskentely on niin luonnollinen osa työskentelyotetta / työskentelyvaihetta, ettei sitä tarvitse erikseen perustella.”*

*”Voisiko tehdä nuoren kanssa yhdessä? Tutkivalla asenteella myös työntekijänä omia vahvuuksiaan kohtaan. Nuorta voisi myös pyytää kuvailemaan vahvuuksia muissa”*

Viimeisenä pohdimme, mitä vahvuustyöskentely vaatii toteutuakseen työyhteisössä ja työntekijänä.

*”Vahvuuksia tunnistavan ja kannustavan ilmapiirin. Yhteinen usko ja työote vahvistavat omaakin luottoa vahvuuksien voimaan”*

*”Halua kehittyä työntekijänä”*

*”Työvälineeltä helppokäyttöisyyttä, helposti omaksuttavuutta”*

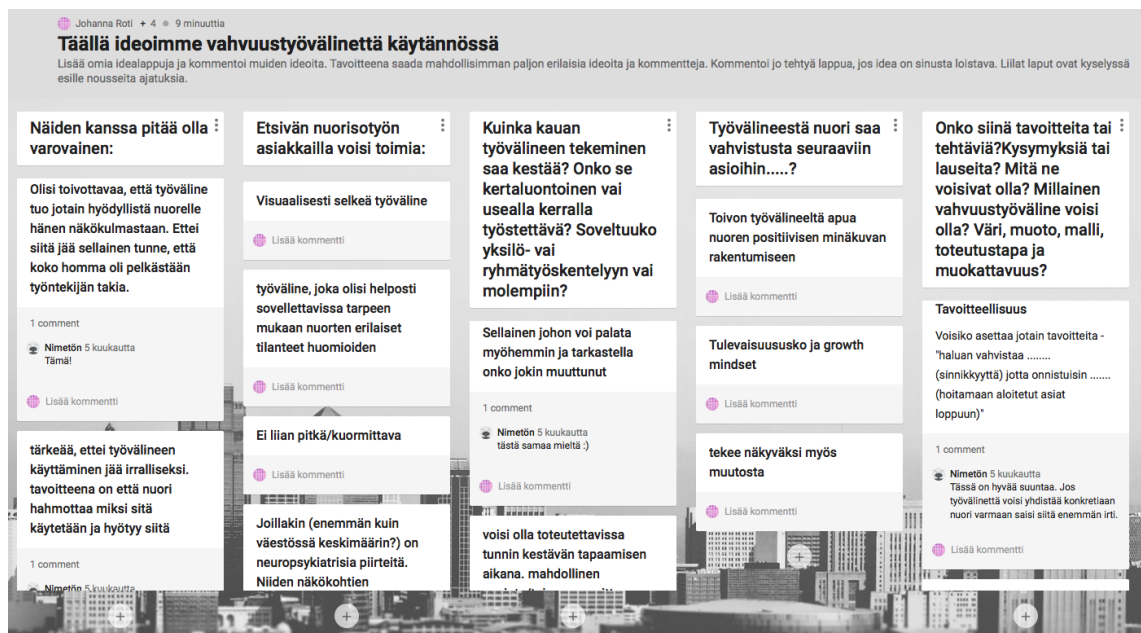
*”Ymmärryksen siitä, mikä vahvuustyöskentelyn tausta ja tarkoitus on: mitä hyötyä siitä on nuorelle”*

*”Jotain uutta kierrettä, jotakin, mitä ei ole jo olemassa olevissa materiaaleissa”*

Tämän pohjalta lähdimme ideoimaan vahvuustyövälinettä käytännössä (kuva 2.). Työvälineeltä lähdettiin tavoittelemaan jotain uudenlaista lähestymistapaa etsivän nuorisotyön kentälle, joka mahdollistaa vahvuuksien parissa työskentelyn tavoitteellisesti ja nuorilähtöisesti. Työvälineen tulisi olla moneen taipuva ja sellainen, johon voi palata ja jota voi hyödyntää usealla eri tapaamisella yksilö- tai ryhmätyössä.

*”Voisiko olla sellainen, jonka voi tehdä useasti? Voisiko olla erilaisia tapoja käyttää? Keskusteluun perustuva, kirjoittamiseen perustuva?”*

*”Omien vahvuuksien muille ääneen sanominen tekee ne vahvemmin näkyväksi”*

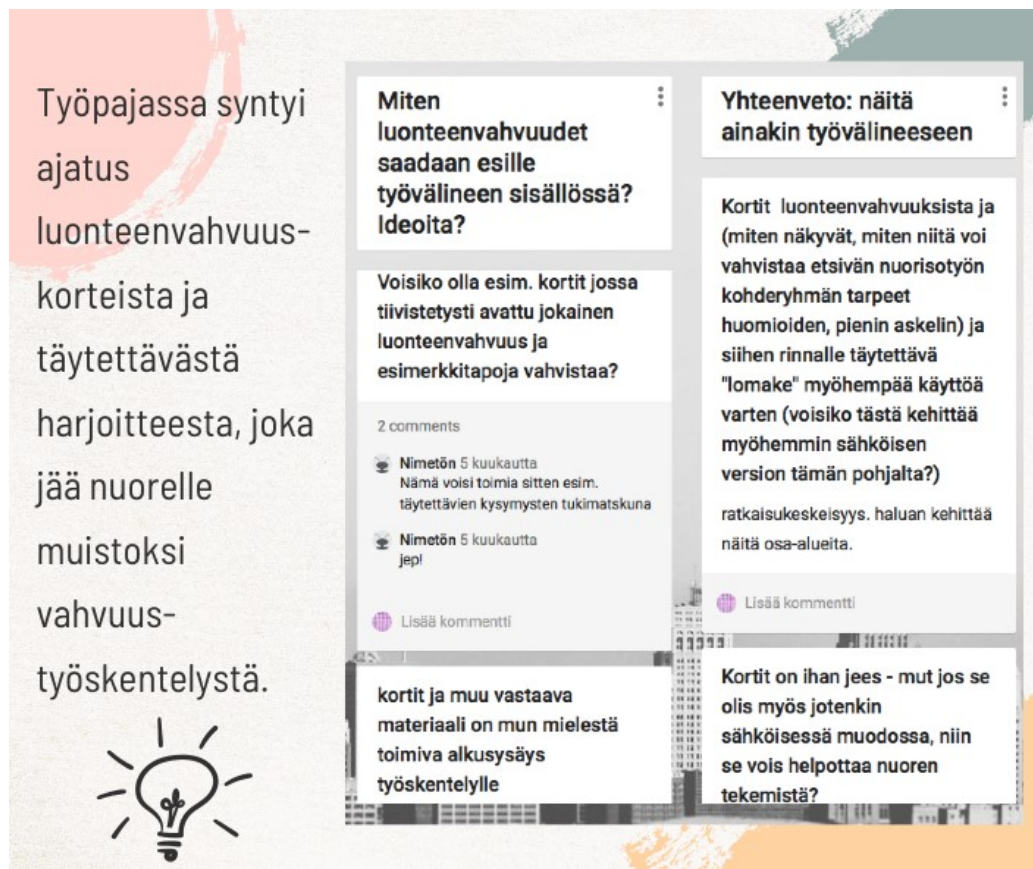


Kuva 2. Kuvakaappaus Padlet-työskentelystä

Alusta asti oli selvää, että työvälineen olisi hyvä tukea myös työntekijän mielen-terveyden edistämisen osaamisen vahvistamista vahvuuksien tunnistamisen näkökulmasta. Tärkeää olisi, että se tuottaisi nuorille ja työntekijöille oivalluksia ja yhteisen oppimisen paikkoja tukien samalla myös tasavertaista kohtaamista.

Jotta luontevahvuuksien parissa työskentely olisi jaettu työote, tulisi se olla työyhteisössä esillä jatkuvasti yhteisenä ja tärkeänä asiana, jolla voidaan tukea työyhteisön jaksamista, nuorten tavoitteiden saavuttamista ja onnistumisten näkyväksi tekemistä ja nuorten kannustavaa kohtaamista arjen työssä.

Kehittämistyöpajan päätteeksi syntyi ajatus etsivään nuorisotyöhön soveltuvista luontevahvuuskorteista ja harjoitteesta, joka jää muistoksi nuorelle vahvuustyöskentelystä (Kuva 3.). Luontevahvuuskorteissa tuli ilmetä, miten vahvuudet näkyvät arjessa ja miten niitä voi vahvistaa pienin askelin etsivässä nuorisotyössä, tavoitteellisesti ja nuorilähtöisesti. Työskentelyä helpottaisi lisäksi se, jos materiaalit olisivat myös sähköisessä muodossa.



Kuva 3. Kuvakaappaus Padlet-työskentelystä.

Työpajassa sovittiin, että opinnäytetyön tekijä lähtee kirjoittamaan tekstejä luontevahvuuskortteihin etsivän nuorisotyön kohderyhmän tarpeet huomioon ot-

taen ja tekee niiden rinnalle työskentelyyn sopivan harjoitteen, johon liittyy tavoitteellisuus, mutta pienin askelin eteneminen. Kortit sekä harjoite esitetään seuraavassa työpajassa, jossa niitä jatkokehitetään vastaamaan kentän tarpeita.

## Toinen työpaja

Toisen työpajan tavoitteena oli jatkokehittää työvälinettä ja sen käyttöä tukevaa materiaalia. Lisäksi työpajassa tehtiin suunnitelma työvälineen testaamisesta ja palautteen keräämisestä sekä tulosten levittämisestä.

Toisessa kehittämistyöpajassa opinnäytetyöntekijä esitteli edellisen työpajan ja kyselyn toiveiden pohjalta rakentuneen vahvuustyövälineen hahmotelman, eli luontenvahvuuskortit ja Minun luontenvahvuuteni -harjoitteen.

Yhteinen työskentely toteutettiin Padlet-alustalla, jossa kehittäjäryhmän tavoitteena oli saada luontenvahvuuskorteista etsivää nuorisotyötä palvelevat. Työpajassa pohdittiin korttien rakennetta ja sisältöjä. Työpajassa nousi esille tarve tehdä kortteihin käytännön esimerkkejä, joihin nuoret voivat samaistua ja tunnistaa luontenvahvuuksia itsestään, arjen pienissä asioissa.

*”Sillat siihen, miten kortti liittyy nuoren konkreettiseen toimimiseen - esim. pieniä esimerkkejä joissa sinnikkyys näkyy yleisesti ihmisillä”*

Työpajassa pohdittiin, millaiset ohjeistukset materiaalit vaativat, jotta työntekijät ottaisivat materiaalit käyttöön. Kehittäjäryhmä piti tärkeänä, että materiaaleissa perustellaan työskentelyn merkitys nuorelle. Jotta työntekijät ottaisivat materiaalit käyttöön, tulee luontenvahvuuksien parissa työskentely avata myös työntekijöille ja kertoa työskentelyn merkitys ja tavoitteellisuus etsivän nuorisotyön näkökulmasta selkeästi. Työskentelyä hyödyttää, jos luontenvahvuudet ovat työntekijöille tuttuja, ja työväline voisi kannustaa työyhteisöä tutustumaan vahvuuksiin työyhteisönä.

*”Perustelu selkeästi, että mitä hyötyä vahvuustyöskentelystä on yhteiselle muulle työskentelylle”*



*”Ohjeistukseen vinkkinä: kokeile työparin/ tai työyhteisön kanssa kortteja, tee itse VIA-testi jne. Oma tutustuminen vahvuuksiin helpottaa nuorten kanssa työskentelyä.”*

Materiaalien tavoitteeksi asetettiin omiin luontevahvuuksiin tutustuminen, yhdessä uuden oivaltaminen sekä opittujen toimintatapojen ja ajattelumallien pohdinta yhdessä keskustelemalla mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Kehittäjätyöryhmä piti tärkeänä, ettei työntekijöiden tarvitse osata ja tietää kaikkea luontevahvuuksien parissa työskentelystä. Kortit mahdollistavat yhdessä oppimisen ja oivaltamisen. Kortit toimivat keskustelun tukena ja yhdessä voidaan ottaa asioista selvää käyttäen uteliaisuuden ja oppimisen ilon vahvuuksia.

Työpajassa pohdittiin myös sitä, että jo itsessään etsivään nuorisotyöhön mukaan lähteminen vaatii nuorelta luontevahvuuksien käyttöä, kuten toiveikkuutta, rohkeutta ja uteliaisuutta. Työryhmä piti myös tärkeänä sitä sen sanoittamista nuorille, että meissä jokaisessa on erilaisia vahvuuksia ja se on meidän rikkautemme, kaikissa ei tarvitse olla täysi kymppi.

*”Nuoren ohjeista pitää tulla ilmi, että meissä on erilaisia vahvuuksia, joista toiset näyttäytyvät vahvempina– tavoite ei ole olla kaikissa kymppi”*

Korttien sisältöjä ja rakennetta kehitettiin yhdessä kehittäjäryhmän kanssa. Kehittäjäryhmä antoi palautetta ja konkreettisia ehdotuksia, miten materiaaleista saadaan kentän tarpeita paremmin palvelevia.

Työpajassa suunniteltiin materiaalien testaamista kentällä sekä tehtiin yhteinen viestintä- ja levityssuunnitelma.

Lopuksi osallistujat antoivat palautetta yhteisestä työskentelystä työpajoissa.

*”Keskustelulle oli nyt enemmän tilaa, se oli hyvä juttu”*

*”Tuntuu, että on selkeyttä ja löytyi monia hyviä juttuja, joitain vielä pohtii ja loi kehystä mahdollisuuksien ja käytännön hahmottamiselle”*

*”Hyvä fiilis, ideoiden heittelylle tilaa – konkreettisen kortin näkeminen helpotti hahmottamista ja loi kehystä mahdollisuuksien ja käytännön hahmottamiselle.”*

*”Mielenkiintoista työskentelyä, hauska ollut nähdä, miten tämä on kehittynyt ja muotoutunut”*

Yhteisten kehittämispajojen ja kyselyn toteutuksen jälkeen oli luotu selkeä visio kehitettävästä työvälisestä. Tarvittiin työväline, jonka avulla nuoren itsetuntoa, toimijuutta ja hyvinvointia voidaan tukea luontevahvuuksia tunnistamalla ja tukemalla, pienin askelin, nuorilähtöisesti, tavoitteellisesti ja keskustelevasti osana etsivän nuorisotyön arkea. Vahvuustyöväliseen tavoitteena olisi saada nuorelle aikaan oivalluksia ja onnistumisen kokemuksia.

Työpajan jälkeen kirjoitin materiaalit valmiiksi testivaihetta varten kehittämispajan palautteiden ja ideoiden pohjalta. Lisäksi kuvitin luontevahvuuskortit, ohjekortit ja harjoitteet Canva-ohjelmalla. Materiaalit suunniteltiin niin, että niitä pystyi käyttämään etätapaamisissa sekä kasvokkain tapahtuvissa kohtaamisissa.

## **Testivaihe**

Testivaiheen tavoitteena oli testata materiaalien toimivuutta ja sille asetettujen tavoitteiden saavuttamista aidolla kohderyhmällä. Lisäksi testivaiheen tavoitteena oli kehittää materiaaleja paremmaksi erityisesti nuorilta saatujen ideoiden pohjalta. Tarvittiin käyttäjäkokemuksia, kehittämissuhteita sekä palautetta työväliseen käyttäjäkohderyhmältä eli etsivän nuorisotyön toiminnan piirissä olevilta nuorilta. Lisäksi materiaalien käyttöä tuli testata yksilötyön lisäksi myös ryhmätoiminnoissa, jotta ne palvelisivat laajasti monenlaisia tarpeita. Kehittämistyössä oli tärkeää osallistaa myös nuorten valmentajia, sillä materiaalien tuli olla sellaiset, jotka sopisivat hyvin myös etsivän nuorisotyön ammattilaisten tarpeisiin.

Alun perin testivaihe suunniteltiin toteutettavaksi Diakonissalaitoksen etsivän nuorisotyön työntekijöillä sekä toiminnassa mukana olevilla nuorilla sekä yhdessä Vamoksen ryhmätoiminnoissa. Lopulta testivaiheeseen osallistui kuitenkin myös

Diakoniaopiston Sovinnon etsivän nuorisotyön työryhmä, sekä Vamos-palveluiden ryhmätoimintoja, sekä yksilövalmennuksessa olevia nuoria mm. uravalmennuksen ja Nuotti-valmennuksen piiristä.

Testivaiheen käynnistyttyä osallistujille toimitettiin materiaalit, sekä kirjallinen ohjeistus, miten testivaiheessa toimitaan. Työntekijöitä ohjeistettiin kertomaan nuorille mistä kehittämistyössä on kyse ja, että materiaalien käyttäminen ja kehittäminen ovat nuorelle vapaaehtoista, eikä heidän henkilöllisyytensä tule opinnäytetyöntekijän tietoon.

Nuorille tuli kertoa, että heillä on mahdollisuus olla mukana kehittämässä MIELI ry:lle suunniteltavia luontevahvuuskortteja ja siihen liittyvää harjoitetta, joiden avulla nuorten vahvuuksia voidaan tunnistaa kohdennetun nuorisotyön arjessa. Työntekijöitä pyydettiin kiittämään nuoria osallistumisesta ja kertomaan, että heidän kommenttinsa ovat tärkeitä ja merkittävässä roolissa materiaalien valmistamisessa.

Työntekijät ohjeistettiin testivaiheeseen seuraavan ohjeen mukaisesti:

1. Tutustu materiaaleihin itsenäisesti tai yhdessä työyhteisön kanssa
2. Valitse, miten haluat kortteja käyttää nuoren / nuorten kanssa. Eri käyttötapoja löydät ohjekorteista.
3. Kokeile materiaaleja ja kirjaa ylös nuoren huomioita ja yhteisiä ajatuksianne:
  - Kerää anonyymia palautetta nuorilta ja kirjoita myös itse muistiinpanoja materiaalien käytöstä. Kirjaa ylös erityisesti, miltä työskentely nuorista tuntui.
  - Suoria kommentteja voidaan käyttää sitaatteina opinnäytetyön raportoinnissa.
  - Voit pyytää nuorilta myös kirjallista palautetta ja kehittämisideoita korttien sisältöjen suhteen, mikäli tilanne on sopiva.
4. Pohtikaa yhdessä:
  - Tunnistavatko nuoret omia vahvuuksiaan korttien avulla? Löysivätkö he uusia vahvuuksia itsestään?
  - Syntyikö materiaalien parissa uusia oivalluksia?

- Keksittekö uusia ideoita käyttää kortteja?
  - Muita ideoita / ajatuksia / palautetta?
5. Pohdi ja kirjaa ylös ajatuksiasi nuoren tapaamisen jälkeen:
- Mitä harjoitusta kokeilit ja miltä se sinusta työntekijänä tuntui.
  - Kerro, kokeilitko materiaaleja yksilö- vai ryhmätyöskentelyssä.
  - Mikä toimi erityisen hyvin? Miksi?
  - Mikä osio ei ole toimiva? Miksi?

Testivaiheen alussa Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmälle sekä Sovinnon etsivän nuorisotyön työryhmälle pidettiin Teams-palaveri (Kuva 4.), jossa testivaiheen materiaalipaketti esiteltiin. Palaverissa käytiin testivaiheen ohjeistus läpi ja siinä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Tää toimii tosi hyvin!

## Mitä toivon teiltä testivaiheessa

Kerätään palautetta ja konkreettisia kehittämisideoita, joiden pohjalta kortit valmistuvat viimeiseen muotoonsa.

Keksin uuden idean käyttää kortteja



**1. TESTAA MATERIAALEJA**

- Ohjeiden mukaan:
- 1. Työryhmässä
- 2. Nuoren kanssa
- Tai haluamallasi tavalla



**2. KIRJOITA YLÖS KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA**

- Yksi työryhmästä kerää koosteen & toimittaa sen 18.6. mennessä Johannalle



**3. NUORTEN ÄÄNI ESILLE**

- Miltä vahvuustyöskentely tuntui?
- Mikä toimi hyvin ja mikä voisi olla paremmin?

Kuva 4. Kuvakaappaus Teams-palaverista – testivaiheen esittely työryhmälle

### Testivaiheen palautteet

Materiaalit saivat hyvää palautetta, rakentavan palautteen ja kehittämistarpeen kohdistuessa pääsääntöisesti korteissa olevan tekstin määrään, kokoon ja ohjeiden selkeyteen.

Testivaiheessa korteissa oli paljon tekstiä, ajatuksella, että parhaimmat tekstit jätetään kortteihin. Palautteet otettiin huomioon korttien jatkotyöstössä ja lopulliseen versioon tehtiin reilua tiivistystä.

Kehittämispalautteet:

*”Korteissa liikaa tekstiä”-kortteja testannut nuori*

*”Pohdin, onko korteissa liikaa tietoa, saisiko niitä vielä tiivistettyä?”  
- kortteja testannut työntekijä*

*”Tekstiä on tosiaan paljon korteissa. Sitä olisi hyvä karsia, jotta korttien käyttämisen kynnyks madaltuisi.” – kortteja testannut työntekijä*

*”Korttien koko on ollut esteenä sille, ettei niitä kaikkia voi laittaa esille samaan aikaan, joten olen laittanut ne hyve kerrallaan tai pari hyvettä kerrallaan esille. Tämän voi toisaalta mieltää myös tilakysymykseksi: isommassa tilassa ne olisi ollut luontevaa levittää vaikka lattialle pöydän sijaan, mutta meidän yksilötapaamishuoneet ovat ehkä ahtaita tähän käyttöön”-kortteja testannut työntekijä*

Palautetta tuli myös ohjeistuksista, joiden tulisi olla selkeät kohdennetun nuorisotyön hektisessä arjessa. Palautteen pohjalta ohjeistuksia selkeytettiin ja nimettiin kuvaavammin.

*”Ohjeiden lukeminen työlästä, perehtyminen vie aikaa liikaa. Kortit vaikuttaa kuitenkin hyviltä”. -kortteja testannut työntekijä*

*”Ohjeet voisivat olla vielä hieman selkeämmät, esim. niin, että ohjekortit olisi merkitty selvästi vaikkapa yläotsikolla OHJEET.” kortteja testannut työntekijä*

Myönteiset palautteet:

Kehitetyt materiaalit saivat paljon positiivista palautetta. Materiaalien avulla nuoren kanssa oli mahdollista työskennellä monipuolisesti vahvuuksien parissa ja tarkastella toiminnalle asetettuja tavoitteita sekä käydä läpi onnistumisia, vahvistaen nuoren itsetuntemusta. Materiaalit koettiin kohderyhmälle sopivaksi ja ne mahdollistavat myös tulevaisuusorientoituneen työskentelyn nuoren kanssa.

*”Nuoret itse ovat antaneet korteista hyvää palautetta. He ovat pitäneet korteilla työskentelystä ja ne ovat tuoneet lisäarvoa tapaamisille. Kortit ovat olleet hyödyllisiä nuorten voimaantumisen ja itsetietoisuuden työvälineenä. Niiden avulla on voitu tarkastella nuoren vahvuuksia työskentelyn ajalta ja myös tulevaisuuteen tähdäten.”* kortteja testannut työntekijä

*”Kortit upeasti toteutetut, kiitos, nämä kortit on hyvä työväline, jota käytän mielelläni työssäni”* kortteja testannut työntekijä

Jokaisessa kortissa on pohdintakysymyksiä ja aforismeja, joiden tavoitteena oli toimia keskustelun avaajina ja ajatuksia herättävinä lauseina. Ne toimivat palautteiden mukaan hyvin korteissa.

*”Korteissa olevat pohdittavaksi heitetyt kysymykset ovat hyviä keskustelun avaajia”-kortteja testannut nuori (1)*

*”Aforismit tai ajatelmat korteissa oli kivoja ja hyvin aiheeseen sopivia”-kortteja testannut nuori (2)*

*”En ollut ajatellut, että vahvuuksiin liittyy näin paljon eri puolia”-kortteja testannut nuori (3)*

Korttien tavoitteena oli olla moneen taipuvat ja sellaiset, joita työntekijä voi käyttää parhaaksi valitsemallaan tavalla tai uusia käyttötarkoituksia keksien. Testivaiheessa työntekijän olivat käyttäneet luovuuden vahvuutta ja käyttäneet materiaaleja itselle parhaaksi katsomallaan tavalla.

Materiaalien yksi tavoite oli toimia tutustumisen tukena, ja palautteiden perusteella materiaalit onnistuvat hyvin tehtävässään.

*”Olen käyttänyt luontevahvuuskortteja parin nuoren kanssa yksilövalmennuksessa ja kerran ryhmässä. Käytännössä olen tulostanut kortit ja levittänyt ne pöydälle kaikki nähtäväksi. Ohjeistukseksi olen antanut nuorille valita yhden tai useamman kortin jonka tunnistaa omaksi vahvuudekseen. Tämän jälkeen olen pyytänyt nuorta kertomaan, miten tämä vahvuus tulee konkreettisesti näkyväksi, missä olen tästä vahvuudestani hyötynyt, missä vahvuudesta voisi hyötyä? Lisäksi olen hyödyntänyt kortteja myös niin, että olen pyytänyt nuoria valitsemaan kortteja sillä perusteella mitä vahvuutta toivoisi itsellään olevan enemmän/missä haluaisi kehittyä. Tämä kierros on ollut myös hyödyllinen valmentajan näkökulmasta, koska siinä myös tulee hyvin näkyväksi nuoren käsitys itsestään. Ennen korttien esittelyä olenertonut, miksi omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, ja myös*

*mitä hyötyä on sanoittaa näitä itselle ja muille ääneen. Olen puheesani hyödyntänyt materiaaliin koottua tietoa.*

*Visuaalisesti kortit ovat kauniit ja niihin on koottu kivasti asioita vahvuuteen liittyen. Nuori saa siitä tukea omille perusteluilleen ja esimerkeilleen.” -kortteja testannut työntekijä*

Materiaalit mahdollistavat työskentelytapojen valinnan myös nuorelle, josta materiaaleja testannut ja kehittänyt nuori antoi hyvää palautetta.

*”Vinkit korttien käyttöön olivat todella hyviä. Hyödynsimme itse ”Vahvuudet toisen silmin” -tehtävää tiimimme kanssa. Lopuksi otimme myös yhden vahvuuden, jota haluaisimme itsessämme kehittää ja keskustelimme siitä yhdessä.” -materiaaleja testannut työntekijä*

*”Tykkään muutenkin kun tehdään näitä erilaisia tehtäviä ja kun on jotain visuaalisia juttuja. Oli myös kiva että kortteja voi käyttää eri tavoilla ja et niistä sai valita. En muuttaisi näissä mitään.” – etsivässä nuorisotyössä mukana oleva nuori (4)*

Korttien tavoitteena oli antaa vahvuuksien parissa työskentelylle syvyyttä ja perustella työskentelyn merkitys nuorelle sekä työntekijälle. Materiaaleissa kuvattiin myös haasteita ja vahvuuksien yli- tai alikäyttöä, joka koettiin tärkeäksi.

Kehittämistyön tavoitteeksi nousi kentän tarpeista lähtenyt tavoitteellisen työskentelyn liittäminen osaksi vahvuustyöskentelyä. Palautteiden mukaan kortit soivat hyvin Vamos-palveluiden tavoitteelliseen valmentavaan työöteeseen.

*”Kortit ovat ensinnäkin todella kauniita ja niiden tekstit ovat hyviä. Ne avaavat monipuolisesti eri hyveiden ja vahvuuksien sisältöjä sekä perustelevat vahvuuskeskeisen työskentelyn merkitystä. Vahvuuksien kehittämis-/vahvistamisvinkit ovat todella hyviä ja sopivat erinomaisesti valmentavaan & tavoitteelliseen työöteeseemme Vamoksessa.*

*Verrattuna perinteisiin vahvuuskortteihin (joissa on esim. kuva tai vain tekstinä eri vahvuuksia) korttisi antoivat syvällisen ja kattavan käsityksen vahvuuksista, niiden ilmenemistavoista ja tavoista kehittää niitä. Myös vahvuuksina pidettävien ominaisuuksien ns. riskejä (eli kun ne muuttuvatkin heikkouksiksi) kuvattiin korteissa, mikä on tärkeä näkökulma.” -kortteja testannut työntekijä*

Minun luontenvahvuuteni-harjoitteen tavoitteena on tehdä nuoren parhaat puolet näkyväksi ja pohtia, miten omien vahvuuksien avulla voi saavuttaa omia unel-

mia ja tavoitteita. Harjoite jää nuorelle muistoksi vahvuustyöskentelystä ja se koettiin mukavaksi muistoksi yhteisestä työskentelystä. Harjoite toimi hyvin sitä käyttäneellä työntekijällä ja nuorella.

*”Sen yhteenvedon (Minun luonteen-vahvuuteni) tehtävästä ja vahvuuksista annoin nuorelle omaksi, kun oli meidän viimeinen tapaaminen ja se oli tosi ihana.” -Minun luonteenvahvuuteni-harjoitetta testannut työntekijä*

Vahvuusharjoitteita ja kortteja kohtaan esitettiin myös jatkokehittämisehdotuksia, jotka huomioitiin kehittämistyössä tekemällä lisäksi toinen harjoite, ”Ympyröi vahvuutesi”-harjoite, josta nuori voi ympyröidä luonteenvahvuutensa. Lisäksi ehdotettiin korttia, johon listattu hyveiden alle siihen kuuluvat luonteenvahvuudet ja tämä myöskin toteutettiin viimeiseen versioon.

*”Olisi kiva jos oli paperi, josta voi ympyröidä omat vahvuutensa, eli olisi joku listaus kaikista vahvuuksista.” -materiaaleja testannut työntekijä*

Korttien tavoitteena oli saada nuori oivaltamaan itse omat vahvuutensa laajemmin ja huomaamaan niiden yhteys omaan hyvinvointiin arjessa. Luonteenvahvuuksien lisäksi korttipakassa on neljä keskusteluun kannustavaa tietokorttia teemoista sisäinen puhe, kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne, myönteiset tunteet ja resilienssi.

Palautteiden perusteella kortit toimivat hyvin kohdennetun nuorisotyön kohderyhmän kanssa ja ne toimivat hyvin arjen työn keskustelun tukena. Materiaalien avulla nuorten kanssa pystyi keskustelemaan luontevasti, mutta positiivisella otteella haastavistakin asioita.

*”Tää työskentely herätti paljon ajatuksia ja keloja. Tää niinku hyvällä tavalla pakotti miettimään omaa käyttäytymistä ja reaktioita. Kiva että käsitteet on korteissa avattu, niin pystyy oppimaan ja palaamaan takaisin johonkin kohtaan ajatuksella. Mielenkiintoisia oli myös ristiriidat mitä tuli esiin kun keskusteltiin sun kanssa, ne oli mageita! En keksi mitään, mitä haluaisin muuttaa korteissa, ne on niin kauniitkin. Nää on tosi hyvät!” – etsivässä nuorisotyössä mukana oleva nuori (5)*



*”Ihan hauskat, tykkään pohdiskella ja kortit olivat hyvä tuki siihen. Saatiin tosi hyvä keskustelu käytyä! Tykkään siitä miltä kortit näyttivät. En muuttaisi niissä mitään. Haluaisin käyttää näitä myös uudemman kerran. Nyt tapaamisen jälkeen mulla on aikaansaanut olo! Tuntuu että tää tukee hyvin mun muutosta.” – etsivässä nuorisotyössä mukana oleva nuori (6)*

*”Ne kaikki esimerkit (korteissa) oli kivoja. Ollaan puhuttu näistä ennenkin ja nyt jotenkin näki ne perustelut siinä konkreettisesti paperilla et mitä se niinku käytännössä tarkoittaa et oon hyvä jossain. Ei tullut yllätyksiä mut halusin käyttää näitä joskus uudestaan. En keksi mitään muutettavaa.” – etsivässä nuorisotyössä mukana oleva nuori (7)*

### 8.1.5 Tarkistusvaihe (arviointi)

Konstruktiivisessa kehittämismallissa arviointi ja uudelleen suuntaaminen kuuluvat kehittämistyön kaikkiin vaiheisiin, mutta varsinaisessa arviointivaiheessa tarkastetaan yhdessä toimijoiden kanssa, vastaako kehittämistyö sille asetettuihin tavoitteisiin. (Salonen, 2013, s. 18).

Testivaiheessa kerättyjen palautteiden ja kehittämisideoiden perusteella rakennettiin vahvuustyöväline etsivän nuorisotyön käyttöön, samalla kerätty palaute toimi arvioimisen tukena. Saadun palautteen mukaan kehittämistyö onnistui tavoitteissaan erinomaisesti. Kehittämistyön tuotoksen avulla kohdennetun nuorisotyön palveluiden piirissä olevien nuorten vahvuustyöskentely sai syvyyttä ja tavoitteellisuutta luontevahvuuksien parissa tapahtuvan työskentelyn avulla. Työskentely koettiin luontevaksi ja toiminnan, sekä nuorten tavoitteita tukevaksi.

Nuoret sekä valmentajat antoivat hyvää palautetta materiaaleista. Testivaiheessa esiin nousseet kehittämis ehdotukset huomioitiin materiaalien jatkokehittämisessä ennen työvälineen valmistumista viimeiseen muotoonsa.

Kehittämistyön tavoitteena oli osallistaa vahvuusmateriaalien tuottamiseen yhteiskehittämisen periaatteen mukaisesti laajasti etsivän nuorisotyön kohderyhmää toiminnan piirissä olevista nuorista etsivän työn kehittäjiin. Konstruktiivisen

kehittämismallin mukaisesti työtä suunnattiin uudelleen sen useissa eri vaiheissa ja sillä mahdollistettiin työn jatkuva kehittyminen kentän tarpeita paremmin palvelevaksi.

Kehittämistyö onnistui laajan kohderyhmän osallistamisessa kehittämistyön erinomaisesti, sillä kehittämistyöhön osallistuivat etsivää nuorisotyötä tekevät ammattilaiset valtakunnallisesti, lisäksi kehittämistyöhön osallistui erilaisia Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden toimintoja etsivästä nuorisotyöstä, yksilöohjauksesta, ryhmätoiminnoista, Nuotti-valmennuksesta sekä uraohjauksesta yhdessä valmentajien ja toiminnan piirissä olevien nuorten kanssa sekä lisäksi Suomen Diakoniaopiston Sovinnon etsivän nuorisotyön työryhmä.

Suuren panoksen kehittämistyölle antoi Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmä, joka osallistui kehittämistyöhön kahdessa kehittämistyöpajassa. Työryhmä osallistui kehittämistyöhön ja antoi tukea opinnäytetyön tekijälle myös puheluiden, tapaamisten, kehittämistyön eri vaiheiden kommentointien ja yhteisen blogikirjoituksen myötä. Vamoksen innostunut johto ja työryhmä sekä tulevaisuuteen katsova tapa toimia ja halu kehittyä sekä kehittää loivat kehittämistyölle otolliset olosuhteet, joka näkyi matkan varrella innostuneena ja rohkeana yhteistyönä.

Kehittämistyöhön osallistui suurella panoksella myös MIELI ry:n asiantuntija Katri Peräaho, joka tuki opinnäytetyön tekijää kaikissa työn vaiheissa. Hän myös osallistui kehittämistyöpajoihin, kommentoi ja jatkokehitti työtä sen eri vaiheissa ja mahdollisti kehittämistyön kehittymisen alkuvaiheen suunnitelman tulostettavista papereista MIELI ry:n kautta julkaistavaksi painotuotteeksi.

MIELI ry:n kautta kehittämistyön ideointiin osallistui myös kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskuksen muita asiantuntijoita.

Yksi tärkeimmistä työn tavoitteista oli osallistaa kehittämistyöhön kohdennetun nuorisotyön toiminnan piirissä olevia nuoria ja se mahdollistui Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden avulla. Nuorilta saadut käyttäjäkokemukset olivat hyviä ja työväline todella toimi kohderyhmän käytössä. Palautteiden mukaan työskentelystä syntyi uusia oivalluksia ja se koettiin mielekkäänä.

Kehittämistyön onnistumista arvioidessa hyödynnettiin lisäksi ammattilaisille suunnattua vahvuuskyselyä, jonka perusteella kehittämistyö todettiin ajankoh-  
taiseksi, tarpeelliseksi ja tärkeäksi.

Kehittämistyö toimi opinnäytetyön tekijälle oppimisen ja oivaltamisen paikkana ja se vahvisti omaa asiantuntijuutta usealla eri tavalla kehittämistyöstä, projektin hallinnasta tiedonhankintaan sekä tekstin tuottamiseen.

Opinnäytetyössä pääsin myös haastamaan itseäni, sillä suunnittelin ja toteutin vir-  
tuaaliset kehittämistyöpajat, ilman että olin koskaan aiemmin ollut virtuaalisissa  
työpajoissa osallistujana, sillä olin ollut COVID-19-pandemian aiheuttaman etä-  
työskentelyajan alkuvaiheen ajan poissa työelämästä perhevapaiden johdosta.

Pääsin lisäksi suunnittelemaan ja kehittämään materiaaleja ammattilaisille, joka  
tuntui itselle merkitykselliseltä ja mielekkäältä tavalta tehdä työtä.

Opinnäytetyön tilaajataholta MIELI ry:ltä saatu palaute kehittämistyöstä oli erin-  
omaista ja kehittämistyön lopputuloksesta innostuttiin MIELI ry:ssä niin paljon,  
että materiaalit kehittyivät lopulta painotuotteeksi, joita tullaan hyödyntämään et-  
sivän nuorisotyön lisäksi usean eri kohderyhmän kanssa MIELI ry:n mielenter-  
veyden edistämistyössä. Materiaalit painetaan myös ruotsin kielelle. Lisäksi vah-  
vuuspedagogiikan tärkeys ja sen mielenterveyttä edistävä merkitys on noussut  
myös vahvemmin yhteiseen keskusteluun MIELI ry:ssä.

#### 8.1.6 Viimeistelyvaihe (hiominen ja karsiminen)

Viimeistelyvaihe voi olla yllättävän pitkäkestoinen vaihe, sillä opinnäytetyörapor-  
tin lisäksi viimeisteltävänä on kehitetty tuotos. Vastuu viimeistelyvaiheesta on  
opiskelijalla, mutta viimeistelyvaiheeseen voidaan osallistaa myös muita toimi-  
joita. (Salonen, 2013, s. 18.)

Viimeistelyvaihe oli kestoiltaan pitkä, sillä teoriapohjan kirjoittaminen vei paljon aikaa. Kehittämistyössä oli kirjoitettavana sekä kehittämistyön raportti, että kehitettävän työvälineen sisällöt viimeiseen muotoonsa ennen tilaajataholle lähettämistä.

Viimeistelyvaiheessa kirjoitin opinnäytetyöraportin valmiiksi sekä viimeistelin vahvuustyövälineen lähettäväksi MIELI ry:lle tarkastettavaksi, viimeisteltäväksi sekä kuvittajalle ja painoon työstettäväksi.

### 8.1.7 Valmis tuotos (päättös, esittäminen ja levitys)

Kehittämistyön lopputuloksena syntyy jokin konkreettinen tuotos, kuten työväline. (Salonen, 2013, s. 19). Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi Vahvuuspakka ja sen käyttöä tukeva materiaali, joka on esitelty opinnäytetyön raportissa myöhemmin.

Tässä kehittämistyössä oli myös tutkimuksellisen kehittämistoiminnan piirteitä ja kehittämistyön taustakartoituksena toimineesta kyselystä saatiin tietoa etsivän nuorisotyön ammattilaisten kokemuksista vahvuuksien tunnistamisesta, tukemisesta ja mielenterveyden edistämisestä etsivän nuorisotyön kentällä.

Opinnäytetyön raportin palautushetkellä Vahvuuspakka on kuvittajan työstettävänä sekä painossa, joten tämän opinnäytetyön liitteeksi on lisätty opinnäytetyön tekijän itse kuvittamat kortit, sekä harjoitteet. Liitteenä on myös painoon lähtenyt Vahvuuspakan tekstisisältö.

Vahvuuspakka ja vahvuuksia tunnistavat harjoitteet julkaistaan MIELI ry:n verkkosivuilla, sekä niistä tehdään painotuotteena toteutetut kortit. Materiaaleja levitetään kohdennetun nuorisotyön verkostoissa, koulutuksissa, sekä ne lisätään MIELI ry:n verkkokauppaan.

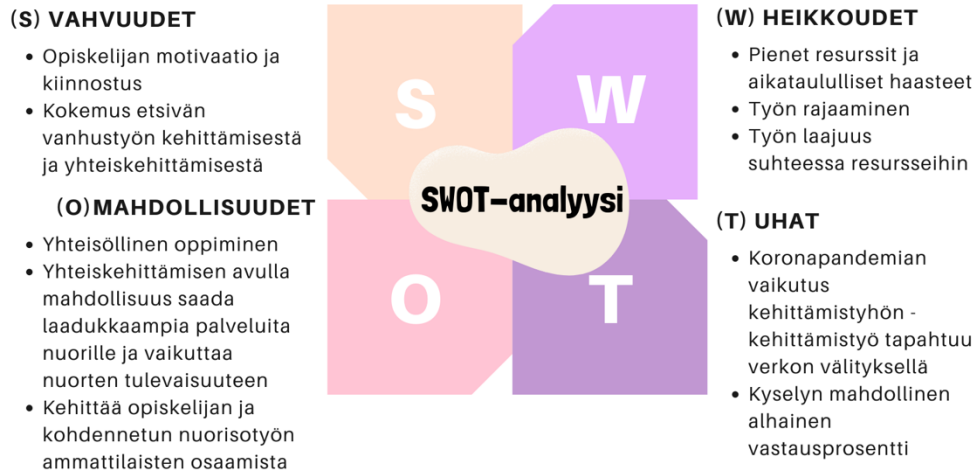
Valmistuneita materiaaleja markkinoidaan yhteiskehittämiseen osallistuneen, Diakonissalaitoksen etsivän nuorisotyön ammattilaisen kanssa yhdessä kirjoitettussa blogissa. Blogiteksti käsittelee vahvuuksien tunnistamisen mahdollisuuksia ja merkitystä etsivässä nuorisotyössä.

Valmis opinnäytetyö ja siinä tuotetut materiaalit toimitetaan Diakonissalaitoksen Vamos-palvelujen etsivän nuorisotyön työryhmälle sekä kehittämistyöhön osallistuneille tahoille ja Diakonissalaitoksen eettiselle toimikunnalle.

MIELI ry:llä on mahdollisuus painattaa työvälineestä esimerkiksi juliste, jota ammattilaiset voivat hyödyntää omassa työssään. Lisäksi opinnäytetyön teoriapohjaa voidaan hyödyntää osana MIELI ry:n koulutusmateriaaleja.

## 8.2 Riskien ja mahdollisuuksien tunnistaminen sekä resurssit

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin SWOT-analyysia (Kuvio 3.), jonka avulla voitiin tunnistaa kehittämistyössä mahdollisesti vastaan tulevia riskejä, uhkia, mahdollisuuksia ja vahvuuksia. SWOT-analyysi on nelikenttäanalyysi, jossa oikealle puolelle neliota asetetaan positiiviset puolet (S)trenghts/ vahvuudet, (O)ppportunities/ mahdollisuudet ja vasemmalle puolelle negatiiviset puolet (W)eakness/ heikkoudet ja (T)reats/ uhat. Vahvuudet ja heikkoudet kuvaavat sisäistä ympäristöä ja mahdollisuudet sekä uhat ulkoista ympäristöä. (Salonen ym. 2017, s.90.)



Kuvio 3. SWOT-analyysi

Riskeihin varauduttiin työn suunnitteluvaiheessa esimerkiksi valmistautumalla pitämään kehittämistyöpajat virtuaalisina pandemian johdosta. Kehittämistyöpajat toteutettiin virtuaalisesti ja se oli jännittävä paikka myös itselle, sillä olin ollut perhevapailta pandemian alkuvaiheessa ja en ollut koskaan osallistunut Teams-kokoukseen ennen työpajoja. Nyt toteutin vieraalle työryhmälle kaksi pitkää työpajaa, jossa oli käytössä työntekijöitä osallistavia menetelmiä.

Opinnäytetyö erilaisine vaiheineen oli hyvin laaja suhteessa resursseihin, joka tunnistettiin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa yhtenä riskitekijänä työn valmistumisen suhteen. Yamk-opinnäytetyö tehdään työn ohessa ja se asettaa opinnäyteprosessille aikaresurssien suhteen haasteita. Lopulta opinnäytetyön valmistuminen viivästy suunitellusta kesästä 2021 loppuvuoteen 2021. Se mahdollisti kehittämistyön laadukkaan toteutuksen.

Konstruktiivisen kehittämismallin mukaisesti työtä uudelleen suunnataan ja arvioidaan jatkuvasti työn eri vaiheissa, jonka seurauksena se saa uusia ulottuvuuksia, mutta myös mahdollistaa kehittämistyön oikean suunnan ja aitoihin tarpeisiin vastaamisen. Yhteiskehittämisen periaatteen mukaisesti kehittämistyöhön osallistui laaja joukko etsivän nuorisotyön ammattilaisia sekä toiminnan piirissä olevia

nuoria. Se vei paljon aikaa, mutta lopputuloksesta olisi tullut hyvin erilainen ilman kohderyhmän laajaa osallistamista kehittämistyöhön.

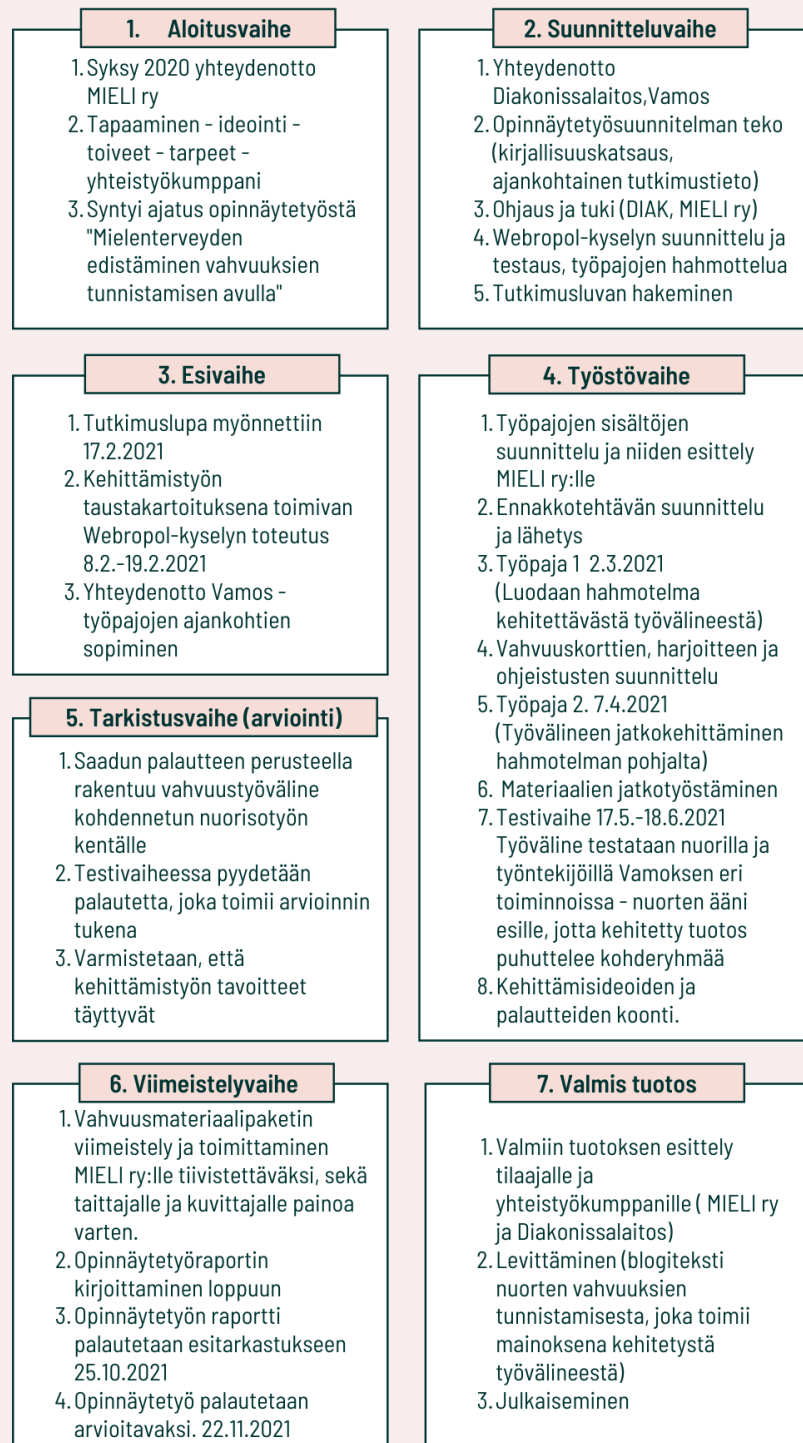
Vahvuuspakan tekstien suunnittelu ja kirjoittaminen sekä työvälineen kuvitus veivät paljon aikaa. Lisäksi materiaalit suunniteltiin testivaihetta varten niin, että niitä voitiin käyttää sekä sähköisesti että tulostettuina versioina. Ammattigraafikon mukaan tuleminen ja korttipakan valmistuminen painotuotteeksi varmistuivat vasta materiaalien testivaiheen aikana.

Tehty työ kuitenkin opetti paljon. Opin suunnittelemaan ja kuvittamaan materiaaleja, sekä ymmärtämään mielenterveyden edistämisen ja vahvuuksien tunnistamisen monet mahdollisuudet.

### 8.3 Kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön aikataulu kuvattuna konstruktivistisen kehittämismallin (Kuvio 4.) mukaisesti. Aikataulu näyttää kehittämistyön monet vaiheet ja eri toimijoiden osallistumisen kehittämistyön sen eri vaiheisiin.

## Kehittämistoiminnan kulku konstruktivistisen kehittämismallin mukaan



Kuvio 4 kehittämistoiminnan kulku mukailen (Salonen, 2013, s.20.)



## 9 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSENA SYNTYI VAHVUUSPAKKA

### 9.1 Vahvuuspakkan avulla tunnistetaan ja tuetaan nuoren luontevahvuuksia

Opinnäytetyön tuloksena kehitettiin Vahvuuspakka, joka tarjoaa ammattilaiselle välineen auttaa nuorta tunnistamaan ja käyttämään omia luontevahvuuksia arjessa.

Vahvuuspakka auttaa työntekijää ja nuorta tutustumaan ja se toimii keskustelun tukena etsivän nuorisotyön arjessa. Työskentelyn tavoitteena on lisätä nuoren itsetuntemusta, tuoda nuoren hyviä puolia esille sekä antaa nuorelle onnistumisen kokemuksia, jolla on vaikutusta nuoren hyvinvointiin.

Vahvuuspakkaan sisältyy ohjevihko, luontevahvuuskortit (26kpl), tietokortit (4kpl) teemoista resilienssi, myönteiset tunteet, kasvun asenne ja muuttamattomuuden asenne, sisäinen puhe sekä harjoitteet ”Tunnistatko luontevahvuutesi?” ja ”Minun luontevahvuuteni”. Materiaalit auttavat nuorta oivaltamaan luontevahvuudet voimavarana, jonka avulla voi saavuttaa tavoitteita ja vaikuttaa omaan hyvinvointiin jokapäiväisessä arjessa. Kortit tekevät nuoren myönteiset puolet näkyväksi.

Samalla se kannustaa työntekijöitä hyödyntämään kortteja vahvuuksien tunnistamisessa myös työyhteisön kesken, sillä omien vahvuuksien käyttö työssä lisää työn mielekkyyttä. Kun vahvuuksien kautta puhuminen ja hyvän huomaaminen ovat luonteva osa työyhteisön arkea, sujuu se myös nuorten parissa tehtävässä työssä helposti. Myös työntekijät kaipaavat hyvän huomaamista ja onnistumisten näkyväksi tekemistä työyhteisössä.

Materiaalit on suunniteltu niin, että niitä voidaan soveltaa erilaisiin tarpeisiin ja tilanteisiin. Kortit antavat vinkkejä työskentelyn tueksi, mutta niille voi keksiä myös itse uusia käyttötapoja. Vahvuuspakkaa voi hyödyntää eri pituisissa kohtaamisissa, yhdellä tai useammalla tapaamisella. Materiaalit soveltuvat käytettäväksi

yksilö- ja ryhmätyössä, työyhteisön kesken tai nuoren itsenäisen työskentelyn tukena. Materiaaleja voi käyttää kasvotusten tapahtuvissa kohtaamisissa tai etäta-  
paamisissa. Työskentelyn päätteeksi on tärkeää purkaa nuoren kanssa yhteinen  
työskentely ja kysyä, miltä vahvuustyöskentely tuntui ja syntyikö uusia oivalluk-  
sia.

Vahvuuspakka kehitettiin etsivän nuorisotyön tarpeista lähtien, mutta kehittämis-  
työn loppuvaiheessa MIELI ry:n toiveesta materiaaleissa korvattiin nuoreen viit-  
taavat sanat ohjattavaksi, sillä tilaajataho katsoi materiaalien soveltuvan käytet-  
täväksi kaikessa ohjaustyössä mielenterveyden edistämistyössä, eri kohderyh-  
mien kanssa.

Työn alkuvaiheessa työn tavoitteena oli tuottaa etsivän nuorisotyön ammattilai-  
sille MIELI ry:n internet-sivujen kautta tulostettavat vahvuuskortit, mutta kehittä-  
mistyön matkan varrella työn kehittämisen suunta muuttui ja lopputuloksena syn-  
tyy ammattilaisten kuvittama ja taittama painotuote; korttipakka sekä harjoitteet,  
joihin tulee pyyhittävä pinta, jotta niitä voidaan käyttää ohjaustyössä usean nuo-  
ren kanssa. Lopputulokseen päädyttiin, koska vahvuustyöskentelyn merkitystä  
mielenterveyttä edistävänä toimintana haluttiin painottaa vahvemmin MIELI ry:n  
toiminnassa erilaisten kohderyhmien parissa tapahtuvassa ohjaustyössä. Näin  
ollen päädyttiin painotuotteeseen tulostettavan työn sijaan, jotta materiaali saa-  
taisi levitettyä mahdollisimman tehokkaasti kentän käyttöön.

Vahvuuspakka julkaistaan MIELI ry:n toimesta ja siitä on tulossa suomenkielinen  
sekä ruotsinkielinen versio. Se julkaistaan MIELI ry:n verkkokaupassa tilattavana  
painotuotteena tuotantokuluja vastaan, jonka lisäksi se julkaistaan ilmaisena ver-  
siona MIELI ry:n internet-sivuilla, josta materiaalit saa tulostettua itselleen. Mate-  
riaalia jaetaan myös osana etsivän nuorisotyön kentälle suunnattuja koulutuksia.

Opinnäytetyön liitteenä olevat kortit on kuvitettu opinnäytetyön tekijän toimesta  
Canva-ohjelmalla. Lopullisen kuvituksen toteuttaa ulkopuolinen kuvittaja, jotta  
korteissa toteutuu vaadittavat saavutettavuuskriteerit. Näin huomioidaan myös  
esimerkiksi erilaisten oppimisen haasteiden kanssa elävät nuoret.

## 9.2 Luontevahvuuskortit

Luontevahvuuskortteja on 26 kappaletta. Kortit kertovat, mistä vahvuudessa on kyse, miten vahvuus näkyy arjessa ja miten kyseistä vahvuutta eli taitoa, voi harjoitella pienin askelin. Korttien esimerkit kannustavat ottamaan vahvuuksia käyttöön pienin askelin. Ne kuvaavat vahvuuksia toiminnan ja tekemisen kautta, jolloin vahvuuksia voi olla helpompi huomata myös itsessään.

Kortit auttavat sanoittamaan vahvuuksia esimerkkien avulla. Näiden esimerkkien avulla nuori voi tunnistaa itsessään erilaisia vahvuuksia ja huomata vahvuuksia myös muissa ihmisissä. Korteissa on myös pohdintakysymyksiä, jotka toimivat myös yhteisen keskustelun tukena.

Luontevahvuuskorttien tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan omat luontevahvuutensa, sekä ymmärtämään niiden yhteyden omaan hyvinvointiinsa. Korttien tavoitteena on tehdä nuoren vahvuudet ja toimivat puolet näkyväksi, tuoden nuorelle onnistumisen kokemuksia. Onnistumisten ja hyvien puolien näkyväksi tekemisen tavoitteena on vahvistaa nuoren toimijuutta ja tukea häntä omien päämäärien saavuttamisessa.

Kortteja voi hyödyntää usealla eri tavalla ja Vahvuuspakka antaa siihen käyttövinkkejä. Voit myös käyttää luovuuden vahvuuttasi ja keksiä uusia käyttötarkoituksia korteille.

## 9.3 Tietokortit

Korttipakka sisältää neljä tietokorttia teemoista myönteiset tunteet, kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne, sisäinen puhe ja toipumiskyky eli resilienssi.

Tietokorttien teemat on valittu mukaan niiden mielenterveyttä tukevan merkityksen johdosta. Lisäksi niillä on yhteys luontevahvuuksien käyttöön ja omaan tapaan ajatella sekä toimia arjessa.

Kortit auttavat nuorta oivaltamaan esimerkkien ja pohdintakysymysten avulla, miten nämä asiat vaikuttavat omaan hyvinvointiin ja vahvuuksien käyttöön.

Kortit toimivat keskustelun tukena luonteenvahvuuksien parissa työskentelyssä, tai niitä voidaan käyttää irrallisena osana keskustelun tukena yksilö- tai ryhmätyössä.

#### 9.4 Harjoitteet: Minun luonteenvahvuuteni ja Tunnistatko vahvuutesi?

Harjoitteiden tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan omat luonteenvahvuutensa ja ymmärtämään niiden yhteyden omaan hyvinvointiinsa. Minun luonteenvahvuuteni – tehtävä mahdollistaa myönteisen tunnistamisen prosessin, jossa tutustumisen kautta voidaan tunnistaa nuoren vahvuuksia ja tukea häntä sitten nuorilähtöisesti omia tavoitteita kohti.

Tehtävien avulla nuoren on mahdollista huomata hyvä itsessään ja ymmärtää luonteenvahvuuksien olevan taitoja, joita voi harjoitella, vahvistaa ja hyödyntää omien tavoitteiden saavuttamisessa.

Minun luonteenvahvuuteni- harjoite rakentui kyselyn ja kehittämistyöpajojen toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Etsivän työn ammattilaiset toivoivat työvälinettä, joka tekee nuoren vahvuudet näkyväksi toiminnan kautta ajattelemalla. Harjoitteessa pyydetään pohtimaan, miten vahvuudet näkyvät itsessä arjen tekemisessä.

Harjoitteeseen on liitetty nuorilähtöisten tavoitteiden asettaminen, josta voi olla apua etsivän nuorisotyön tavoitteita mietittäessä. Harjoite tekee nuoret hyvät ominaisuudet näkyväksi, mutta se mahdollistaa myös kehittämiskohteiden läpi käymisen vahvuuksien kautta ajattelemalla.

Opinnäytetyön testivaiheessa saadun palautteen pohjalta rakennettiin Tunnistatko vahvuutesi- harjoite, jonka avulla nuori voi ympyröidä listasta omat luonteenvahvuutensa. Harjoitteet voi tehdä yhdessä tai erillisinä toisistaan. Vahvuuspakka tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen vahvuustyöskentelyyn, jotta se sopisi käytettäväksi monenlaisissa tilanteissa ja erilaisten nuorten kanssa.

## 10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 10.1 Kehittämistyöhön liittyvät eettiset haasteet

Kehittämistyössä on tarkasteltu mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyviä teemoja useasta eri näkökulmasta ja myös kriittisiä näkökulmia on nostettu työssä esille.

Etsivän nuorisotyön kohtaamistaitoihin kuuluu tilannetaju ja oikean hetken tunnistaminen vahvuustyöskentelylle. Toiminnan kohderyhmä huomioon ottaen, on tärkeintä rakentaa luottamuksellinen suhde ja edetä nuoren tilanteen vaatimalla tavalla. Etsivän nuorisotyöntekijän ammatillisuutta on tunnistaa, mitkä menetelmät ja työvälineet sopivat käytettäväksi missäkin yhteydessä.

Haastavassa elämäntilanteessa oleva nuori voi vastustaa vahvuuksien parissa työskentelyä. On tärkeää, että nuori kokee olevansa hyvä ja hyväksyttävä sellaisena kuin on. Vahvuuksien parissa työskentelystä ei saa tulla nuorelle tunne, että hänen täytyy muuttua toisenlaiseksi, jotta kelpaa.

Yhteiskehittämisen avulla toteutetussa opinnäytetyössä oli tärkeää saada etsivän nuorisotyön ja kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten ääni esille. Yhteiskehittämisen periaatteen mukaisesti kehittämistoimintaan osallistuvilla nuorilla täytyy olla tunne, että heidän osallistumisellaan on aidosti merkitystä. (Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitos, 2018).

Kehittämistyön suunnittelussa huomioitiin eettisiä tekijöitä ja hyödynnettiin esimerkiksi Lastensuojelun keskusliiton luomaa kymmentä periaatetta lasten osallistumisen etiikasta, kun lapset ja nuoret ovat palvelun kehittäjinä. Tässä opinnäytetyössä se näkyi niin, että kehittämistyöhön osallistuminen oli nuorelle vapaaehtoista, nuori kohdattiin mielipiteineen kunnioittavalla tavalla, nuorelle kerrottiin selkeästi kehittämistyön tarkoitus ja tavoite, sekä hyöty muille nuorille. Nuorille kerrottiin, ettei heidän henkilöllisyytensä tule opinnäytetyön tekijän tietoon,

mutta heidän nimettömiä kommenttejaan saatetaan käyttää opinnäytetyön raportoinnissa. Lisäksi nuorilta toivottiin palautetta yhteisestä kehittämisestä ja siitä, miltä osallistuminen heistä tuntui. (Hipp & Palsanen, 2014, s. 9–16.)

Testivaiheen materiaaleissa, sekä kehittämistyön lopullisessa versiossa, Vahvuuspakassa työntekijöille ja nuorille on perusteltu vahvuustyöskentelyn merkitys ja tavoitteet. Vahvuustyöskentely on nuorelle vapaaehtoista ja sen tavoitteena on tehdä nuoren positiiviset puolet näkyväksi ja tuoda nuorelle onnistumisen kokemuksia. Työskentely päätetään aina yhteiseen pohdintaan, mitä ajatuksia työskentely herätti nuorella.

## 10.2 Luotettavuuteen ja vastuullisuuteen liittyvät kysymykset

Opinnäytetyöntekijä on noudattanut työskentelyssään hyvää tieteellistä käytäntöä koskevia ohjeita Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti, joka näkyi kehittämistyötä tehdessä rehellisyytenä, huolellisuutena ja tarkkuutena. Kehittämistyössä käytettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankintamenetelmiä ja opinnäytetyöprosessiin kuului avoimuus ja vastuullisuus. Opinnäytetyöntekijä oli lähdekriittinen ja käytti työssään luotettavia lähteitä, sekä ilmaisi selkeästi muiden tutkijoiden tekemän työn oikealla lähdeviitteiden merkitsemistavalla ja tuo työssään esille myös kriittistä ajattelua valittuja tietopereustoja kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti ja kehittämistyössä kertynyt aineisto säilytetään ja hävitetään asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyön tekijä on saanut ohjausta opinnäytetyötä tehdessä Diakonia-ammattikorkeakoulun nimetyiltä opinnäytetyöohjaajilta sekä opinnäytetyön tilaajataholta.

Kehittämistyöhön osallistunut etsivän nuorisotyön työryhmä sai kirjallisen tiedotteen kehittämistyöstä ja kehittämistyöpajoihin osallistuvilta työntekijöiltä pyydettiin kirjallinen suostumus kehittämistyöhön osallistumisesta.

Kehittämistyön aikana osallistujille kerrottiin kehittämistyön tarkoituksesta, tavoitteesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Kehittämistyössä ei käsitelty henkilötietoja, eikä kehittämistoimintaan osallistuvia Vamos- palveluiden piirissä olevia nuoria voida tunnistaa. Opinnäytetyön tekijä ei tavannut palveluiden piirissä olevia nuoria, vaan he osallistuvat vahvuustyövälineen kehittämiseen valmentajiensa johdolla ja antoivat palautetta anonyymisti opinnäytetyön tekijälle.

Vahvuustyövälinettä testaavilta nuorilta ja heidän valmentajiltaan ei pyydetty kirjallista suostumusta kehittämistyöhön osallistumisesta, koska muuten anonymiteetti olisi kärsinyt. Kun suostumuslomakkeita ei pyydetty työvälinettä testaavilta nuorilta ja heidän valmentajiltaan, ei opinnäytetyön tekijä saanut heidän henkilöllisyyttään tietoon. Kehittämistyötä varten riitti tieto, minkä Vamos-palvelun piirissä nuori on ja miltä vahvuustyöskentely tuntui ja mikä voisi olla työvälineessä vielä paremmin. Testivaiheessa nuorille kerrottiin, että osallistujien anonyymejä kokemuksia ja kommentteja on tarkoitus julkaista opinnäytetyön raportissa, koska nuorten äänen esiin tuominen on tärkeä osa yhteiskehittämistä.

Konstruktiivisen kehittämistoiminnan mallin mukaisesti työhön liittyi jatkuva reflektio ja inhimillisten tekijöiden huomiointi. Jatkuva arviointi, työn uudelleen suunnittaminen ja kohderyhmien osallistaminen lisäävät työn luotettavuutta. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos, 2017, s.53–54.) Tässä opinnäytetyössä se näkyi nuorten ja useiden eri ammattilaisten osallistamisella kehittämistyöhön sen eri vaiheissa, jotta kehittämistyössä syntyvä tuotos olisi tarkoitusta palveleva ja luotettava.

Kehittämistyöpajojen lisäksi kehittämistyön taustaksi kerättiin valtakunnallinen aineisto etsivää nuorisotyötä tekevilta ammattilaisilta vahvuustyöskentelystä, jotta valmis työväline olisi etsivän nuorisotyön kenttää palveleva, eikä vain yhden työryhmän näkemys asiasta. Kehittämistyössä kertynyttä aineistoa esiteltiin opinnäytetyöraportissa sen eri kehittämisvaiheiden kuvauksien yhteydessä. Kehittämistyön luotettavuutta pyrittiin lisäämään useiden eri menetelmien käyttämisellä.

Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin ennen tutkimusluvan hakemista Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjaajilla, tilaajataho MIELI ry:llä ja Diakonissalaitoksen etsivän nuorisotyön työryhmällä sekä Vamoksen johtajalla. Jokaisella heistä oli myös mahdollisuus kommentoida ja antaa palautetta suunnitelmasta

Opinnäytetyöntekijä on pitänyt yhteyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyön tilaajatahoon, sekä yhteistyökumppaniin Diakonissalaitoksen Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmään ja kertonut avoimesti kehittämistyön kuulumisista ja suunnasta. Kaikilla kehittämistyöhön osallistujilla on ollut mahdollisuus lukea opinnäytetyön raportti sen kaikissa työskentelyvaiheissa.



## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSET

### 11.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä etsivän nuorisotyön ammattilaisten mielen-terveysosaamista ja tavoitteellista vahvuustyöskentelyä suunnittelemalla ja toteuttamalla yhteiskehittämisen avulla kentän tarpeita palveleva vahvuustyöväline, sekä sen käyttöä tukeva ohjeistus. Työväline julkaistaan MELI ry:n toimesta.

Opinnäytetyön taustakartoituksena toteutettu, valtakunnallinen kysely toi tietoa etsivän nuorisotyön kentän tarpeista ja toiveista sekä nykytilasta koskien vahvuuksien parissa työskentelyä sekä mielenterveyden edistämistä etsivän nuorisotyön arjessa. Kyselyn mukaan kehittämistyön aihe koettiin ajankohtaiseksi, tärkeäksi ja hyväksi.

Kyselyn mukaan etsivän nuorisotyön ammattilaiset tarvitsevat ja toivovat mielen-terveysosaamisen vahvistamista, toimivia yhteistyörakenteita sekä käytännön työvälineitä nuoren itsetunnon ja vahvuuksien tunnistamisen tueksi, jotta nuoren mielenterveyttä voidaan edistää etsivässä nuorisotyössä. Samankaltaisia tutkimustuloksia on saatu esille aiemmissa etsivää nuorisotyötä koskevissa tutkimuksissa puhuttaessa etsivän nuorisotyön kohderyhmää haastavista tekijöistä, sekä työntekijöiltä vaadittavasta osaamisesta. (Puuronen, 2014; Puusniekka & Auruksenaho, 2016; Gretschel & Myllyniemi, 2020; Alanen, Kainulainen & Saari, 2014.)

Tammisen (2021) väitöskirjatutkimuksen mukaan tulevaisuuden mielenterveyden edistämisen osaamisessa korostuvat positiivisen mielenterveyden, vahvuuksien, voimavarojen sekä resilienssin tuntemisen ja tukemisen merkitys. Nuorten mielenterveyden edistämisen osaamisen kohdalla korostuu lisäksi ymmärrys ihmisen kehittymismahdollisuuksista.

Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin etsivän nuorisotyön ammattilaisten kokemustietoa ja kyselyssä esiin nousseita tarpeita ja toiveita. Sen lisäksi hyödynnettiin tutkittua tietoa, yhteiskehittämistä sekä katsottiin kohti tulevaisuuden mielen-terveyden edistämisen osaamistarpeita. Tämän pohjalta valmistui työväline nimeltä Vahvuuspakka, jonka tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyttä vahvuuksien tunnistamisen avulla.

Vahvuuspakka sisältää 26 luontevahvuuskorttia, neljä tietokorttia teemoista kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne, sisäinen puhe, resilienssi sekä myönteiset tunteet, työskentelyn merkityksen ammattilaisille ja nuorille perustelevat ohjeistukset, kaksi vahvuustyöskentelyä tukevaa harjoitetta, sekä käyttövinkkejä työvälineen käytön tueksi. Vahvuuspakka julkaistaan MIELI ry:n toimesta painotuotteena suomen ja ruotsin kielisenä, sekä internet-sivujen kautta ladattavana ohjevihkona, luontevahvuuskortteina sekä työskentelyä tukevina harjoitteina.

Vahvuuspakka valmistui etsivän nuorisotyön ammattilaisten, kehittäjien sekä toiminnan piirissä olevien nuorten välisenä yhteistyönä, jossa hyödynnettiin osallistavia menetelmiä sekä yhteiskehittämisen periaatetta. Osallistavan ja yhteisöllisen kehittämistyön tavoitteena oli tehdä vahvuuksien parissa työskentelyyn liittyvää hiljaista tietoa näkyväksi ja kehittää sen pohjalta työväline vastaamaan etsivän nuorisotyön tarpeita.

Vahvuuspakka pyrkii tarjoamaan etsivän nuorisotyön kentälle työvälineen, joka auttaa työntekijää ja nuorta tutustumaan vahvuuksien kautta, jolloin nuori tulee nähdyksi aitona, ainutlaatuisena ja arvokkaana omana itsenään. Prosessia voidaan kuvata myös myönteiseksi tunnistamiseksi, jossa nuoren vahvuudet tehdään näkyväksi tutustumisen ja tunnustamisen kautta, joka mahdollistaa nuori-lähtöisen tukemisen ja kohdatuksi tulemisen.

Vahvuuspuokan tavoitteena on lisätä monipuolista ja vahvuuksiin keskittyvää tavoitteellista työskentelyä, jolla on nuoren mielenterveyttä, itsetuntoa ja omaa toimijuutta tukeva tavoite. Vahvuuspuokan tavoitteena on auttaa nuorta löytämään

uudenlaisia voimavaroja, sekä opettelemaan taitoja, jotka vahvistavat selviytymiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja sekä vahvistamalla nuorella toiveikkautta ja tulevaisuususkoa.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vahvuuksien tunnistamista mielenterveyden edistämisen, positiivisen psykologian, positiivisen pedagogiikan sekä myönteisen tunnistamisen näkökulmasta. Vahvuuspakkan taustateorian toimii positiivisen psykologian ja Martin Seligmanin sekä Christopher Petersonin tutkijaryhmän tieteelliseen tutkimukseen perustuva VIA-luonteenvahvuusluokittelu.

Vahvuuspakkaa testanneiden kohdennetun nuorisotyön ammattilaisten ja toiminnan piirissä mukana olevien nuorten mukaan luonteenvahvuuksien parissa työskentelyn mahdollistava Vahvuuspakka oli toimiva tapa työskennellä monipuolisesti ja tavoitteellisesti vahvuuksien parissa. Testijoukon mukaan Vahvuuspakka mahdollisti tulevaisuusorientoituneen vahvuustyöskentelyn, jossa on keskeistä tehdä nuoren omat voimavarat ja hyvät puolet näkyväksi haasteita sivuuttamatta.

## 11.2 Pohdinta

Kehittämistyön tuloksena syntynyt Vahvuuspakka ylitti kehittämistyölleni asetetut tavoitteet. Kun alkuperäinen ajatus kehittämistyön lopputuloksesta oli jonkinlainen juliste tai tulostettava paperiharjoite, valmistuikin lopputuloksena painotuote MIELI ry:n käyttöön.

Työn kehittämisvaiheeseen onnistuttiin sitouttamaan laajasti etsivän nuorisotyön ammattilaisia, kehittäjiä sekä toiminnan piirissä olevia nuoria. Kehittämisprosessi eteni suunnitelman mukaisesti, mutta konstruktivisen kehittämismallin mukainen työn uudelleen suuntaaminen ja eri toimijoiden osallistaminen kehittämistyön eri vaiheissa lisäsivät työn laajuutta, ja kehittämistyön valmistumisajankohta viivästyi syksystä jouluuun. Myös Vahvuuspakkan julkaisuajankohta siirtyi opinnäytetyön raportin julkaisun jälkeiseen aikaan, sillä mukaan tulivat ammattigraafikko ja taittaja. Sillä kuitenkin mahdollistettiin kehittämistyön lopputuloksen kehittyminen ja kentän tarpeiden, sekä tutkimustiedon hyödyntäminen kehittämistyössä.

Kehittämistyön laajuudesta huolimatta sitä oli mielekästä tehdä, sillä ympärillä oli sitoutuneita, luovia ja kehittämismyönteisiä ihmisiä. Lisäksi kehittämistyön matkan varrella saatujen palautteiden mukaan työlle oli tarvetta ja aihe koettiin tärkeäksi, joka lisäsi motivaatiota tehdä työtä, jolla on merkitystä kehittämistyön kohderyhmälle.

Opinnäytetyössä haastavassa elämäntilanteissa olevien nuorten mielenterveyden edistämisen tueksi haettiin uudenlaisia keinoja, jotka vastaavat tulevaisuuden mielenterveyden edistämisen osaamistarpeisiin ja mahdollisuuksiin. Tähän saatiin ideoita positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan luontevuussajattelusta, sekä myönteisestä tunnistamisesta, jotka tarjosivat mahdollisuuden tarkastella nuorten tilanteita myönteisestä näkökulmasta, vahvuuksien kautta, kuitenkin nuorten tuen tarpeita sivuuttamatta. Työhöni valituissa lähestymistavoissa on paljon samankaltaisuutta voimavaralähtöisen ja ratkaisukeskeisen ajattelun kanssa, mutta työn rajaamisen näkökulmasta lähestyin teemaa tiilajatahon, MIELI ry:n toivomista näkökulmista.

Etsivän nuorisotyön ammattilaisille tekemässäni kyselyssä tuli esille, että etsivän nuorisotyön kentälle tarvitaan enemmän tavoitteellista vahvuustyöskentelyä, mielenterveyden edistämisen osaamisen vahvistamista ja käytännön työvälineitä, jotka soveltuvat etsivän nuorisotyön kohderyhmän tarpeisiin. Vahvuuspakka pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen.

Opinnäytetyötä tehdessäni oivalsin vahvuuksien parissa työskentelyn liittyvän nuorten tukemisen lisäksi myös työntekijöiden työhyvinvointiin ja motivaatioon tehdä työtä. Myös työntekijät kaipaavat onnistumisten näkyväksi tekemistä ja omien vahvuuksien tunnistamista ja tunnustamista arjen työssään. Vahvuuksia ja onnistumisia tukevalla työyhteisöllä rakennetaan mielenterveyttä edistävää työkulttuuria. Haastavissa tilanteissa olevien nuorten parissa työskentely on antoisaa, mutta joskus myös kuormittavaa. Silloin työyhteisön tuen ja hyvän huomaamisen kulttuurin merkitys korostuu. Kun vahvuuksia ja onnistumisia näkyväksi tekevä työkulttuuri on luonteva osa työntekijöiden arkea, helpottuu vahvuuksien kautta puhuminen ja vahvuuksien tukeminen luontevasti myös nuorten kohtaamisissa.

Opinnäytetyön tekeminen mahdollisti myös oman ammatillisen osaamiseni kehittymisen. Pääsin vahvistamaan verkostotyön osaamistani, projekti- ja kehittämistyössä tarvittavia taitoja sekä tiedonhankintataitoja, joista on apua sosiaalialan kehittämis- ja asiantuntijatehtävissä. Kehittämistyön tekeminen toi itselle uudenlaisia osaamista ja syvensi mielenterveyden edistämisen osaamistani. Kehittämisprosessin aikana omaksuin uudenlaisia arvoja ja tapoja tehdä sekä kehittää työtä. Opin myös tunnistamaan ja sanoittamaan paremmin omaa osaamistani, vahvuuksiani sekä tuomaan esille omaa asiantuntijuuttani.

Tulevaisuudessa tarvitsemme enemmän puhetta mielenterveyden edistämisen monista ulottuvuuksista ja mahdollisuuksista. Tarvitsemme uudenlaisia työvälineitä arjen työn tueksi, rohkeaa verkostoitumista, toiveikkuutta ja positiivista hyvää kierrettä. Jotta kohtaaminen jättäisi nuoriin jäljen, tarvitaan luottamusta, kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, aikaa, arvostavaa ja välittävää ilmapiiriä. Nuoren vahvuuksien tunnistaminen, toimijuuden tukeminen ja potentiaalinen näkeminen mahdollistavat uuden suunnan ja muutoksen nuoren tilanteessa. Arvostava kohtaaminen saa aikaan oppimisen iloa ja mahdollistaa ihmisen kehittymisen. Kun nämä asiat toteutuvat ensin työyhteisössä, voidaan myös nuoria tukea paremmin kohti omanlaisia tulevaisuuden unelmia.

Päätän pohdinnan kyselystäni poimittuun lainaukseen, joka kiteyttää mielestäni hyvin aiheen merkityksellisyyttä.

*”Mielenterveyden edistäminen ja vahvuuksien tunnistaminen on aihe, josta ei voi puhua liikaa. Meidän elämämme ovat näinä päivinä liian täynnä negatiivisia asioita ja heikkouksien korostamista. Tarvitaan paljon enemmän positiivisuutta, iloa, valoa ja toivoa. Etsivä voi ohjata nuorta kohti näitä asioita.” - etsivän nuorisotyön ammattilainen*

### 11.3 Jatkokehittämisehdotukset

Kehittämistyöni aikana nousi esille useita jatkotutkimis- ja kehittämisehdotuksia. Puhuttaessa mielenterveydestä, puhe kääntyy usein mielenterveysongelmista ja toimimattomista palveluista puhumiseksi. Etsivän työn yksi tärkeä tavoite onkin

ohjata nuoria tarvittavien palveluiden piiriin ja toimia kohderyhmän puolestapuhujana sekä äänitorvena. Mielensterveys tulee nähdä kuitenkin voimavarana, jonka edistämisen osaamisella on useita ulottuvuuksia. Näiden ulottuvuuksien näkyväksi tekeminen tuovat esille sen, että etsivän nuorisotyön ammattilaisilla on arvokasta, tulevaisuuden mielensterveyden edistämisen osaamista ja hiljaista tietoa, jota he mielellään hyödyntäisivät heikoimmassa asemassa olevien nuorten palvelujen kehittämisessä, mutta myös ennaltaehkäisevässä mielessä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kehittämisessä, niin ettei kukaan jäisi yksin ja joutuisi syrjään.

Yksi mielensterveyden edistämisen osaamisen ulottuvuuksista on vaikuttamisosaaminen, jonka osaamisen kehittämisestä ja vaikuttamisen mahdollisuuksien tarjoamisesta ja tutkimisesta olisi hyötyä etsivässä nuorisotyössä ja kohderyhmän palveluiden kehittämisessä. Etsivillä on taito ja osaamista kohdata haastavassa asemassa olevia nuoria ja paljon kokemusperäistä tietoa toiminnan piirissä olevien nuorten elinoloista. Sitä asiantuntemusta voisi hyödyntää antamalla etsivää nuorisotyötä tekeville mahdollisuuksia vaikuttaa eri tavoin heikoimmassa asemassa olevien nuorten palveluiden kehittämiseen.

Mielensterveyden edistämisen voidaan joskus nähdä olevan irrallinen osa omasta työstä, vaikka sitä tehdään tiedostamatta arjessa. Olisi kiinnostavaa tutkia etsivän nuorisotyön, sosiaali- ja terveystalan sekä opetushenkilökunnan käsityksiä mielensterveyden edistämisen mahdollisuuksista osana omaa työtään.

Kiinnostavaa olisi myös tutkia, miten systemaattinen luontevahvuuksien parissa työskentely vaikuttaa etsivän nuorisotyön toiminnan piirissä olevien nuorten kokemukseen omasta pystyvyydestään.

Jatkokehittämissideoiden lisäksi opinnäytetyössä kehitettyjä materiaaleja tullaan hyödyntämään osana MIELI ry:n tekemää asiantuntijatyötä mielensterveyden edistämisen parissa. Materiaaleja tullaan hyödyntämään kohdennetun nuorisotyön lisäksi myös koulumaailmassa, sekä asiantuntijatyössä erilaisten kohderyhmien parissa. Opinnäytetyöstä on tarkoitus valmistua myöhemmin myös vah-

vuusjulistte, jota voidaan levittää valtakunnallisesti. Lisäksi MIELI ry osana Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoimintaa osallistuu uuden etsivän nuorisotyön käsikirjan kirjoittamiseen. Kirjaan on tulossa mielenterveyden edistämisen sisältöä, jossa hyödynnetään opinnäytetyön teoriapohjaa. Opinnäytetyön teorian pohjalta on tarkoitus valmistua lisäksi kohdennetun nuorisotyön ammattilaisille suunnattu koulutus.

Opinnäytetyön aihetta valitessa ja rajatessa päädyin valitsemaan mielenterveyden edistämisen ja vahvuuksien tunnistamisen näkökulman etsivän nuorisotyön arjessa, nuorten kohtaamisten tukena. Toinen aihevalinta olisi ollut positiivinen johtaminen ja luontevahvuuksien hyödyntäminen johtamisen välineenä sekä työyhteisön työhyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyötä tehdessä tämän toisen aiheen tärkeys korostui itselleni. Mielenterveyttä edistävä työkuulttuuri lisää työntekijöiden hyvinvointia työssä, jolla lisätään työntekijöiden kukoistamisen lisäksi työn laatua ja tehokkuutta. Sosiaali- ja terveysalan johtamisessa voisi hyödyntää positiivisen psykologian ja mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksia, jotta työntekijät voisivat paremmin työssään ja samalla myös alan veto- ja pitovoimaisuus kasvaisivat.

## LÄHTEET

- L 1285/2016 Nuorisolaki 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- L 301/2014 Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Ahrnberg, H., Gyllenberg, D. & Saukkonen, S. (2.10.2021). *Nuorisopsykiatria kärsii lohduttomasta maineestaan*. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000008303244.html>
- Alanen, O., Kainulainen, S. & Saari, J. (2014). *Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset*. Helsingin Diakonissalaitos. <https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2018/01/Helsingin-Diakonissalaitos-julkaisu-vamos-tekee-vaikutuksen.pdf>
- Alanen, O. & Kotkavuori, A. (2014). *Välittämisen ammattilaiset: Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön*. Helsingin Diakonissalaitos. <https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2018/01/Helsingin-Diakonissalaitos-julkaisu-v%C3%A4litt%C3%A4misen-ammattilaiset-vamos.pdf>
- Berry, J. & Gerry, L. & M. Hayward & Chandler, R. (2010). Expectations and Illusions: a position paper on the relationship between mental health practitioners and social exclusion. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 17/2010, 411-421.
- Brunila, K. (21.6.2021). Positiivisuuden tyrannia. <https://blogs.helsinki.fi/cosupport/2021/06/21/positiivisuuden-tyrannia/>
- Brunila, K., Vainio, S. & Toiviainen, S. *The Positivity Imperative in Youth Education as a Form of Cruel Optimism*. JAYS (2021). <https://doi.org/10.1007/s43151-021-00047-3>
- Diakonissalaitos. (i.a.). *Vamos- tukea ja toimintaa*. Saatavilla 8.12.2020. <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success* (Ballantine Books Trade Paperback Edition.) Ballantine Books.



- Eläketurvakeskus. (8.4.2020). *Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy*. <https://www.etk.fi/ajankoh-taista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>
- Gillham, J., Abenavoli, R., Brunwasser, S., Linkins, M., Reivich, K., & Seligman, M. (2013). Resilience education. Teoksessa David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. C. *Oxford handbook of happiness*. (s. 657–660). Oxford university press.
- Gretschel, A. & Myllyniemi, S. (2020). Kuulummeko yhteiskuntaan? Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Kunnallissalan kehittämissäätiö.
- Hipp, T. & Palsanen, K. (toim.). (2014). *Lasten osallistumisen etiikka: Lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä*. Lastensuojelun Keskusliitto. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Lasten\\_osallistumisen\\_etiikka1.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf)
- Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. (2014). Lasten ja nuorten vahvuuksien tukeminen. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s.264–292). PS-kustannus.
- Häkli, J, Kallio, K. P. & Korkiamäki, R. (2015). Myönteinen tunnistaminen – näkökulma hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Teoksessa Häkli, J, Kallio, K. P. & Korkiamäki, R (toim.) *Myönteinen tunnistaminen* (s.9–35). Nuorisotutkimusseura.
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry,( i.a.) *Osaamiskeskus*. Saatavilla 2.10.2021. <https://www.intory.fi/osaamiskeskus/>
- Into– etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (14.12.2020). *Tuore kysely paljastaa: mielenterveyden haasteet useimmiten koulutuksen keskeyttämisen taustalla*. <https://www.intory.fi/uutiset/tuore-kysely-paljastaa-mielenterveyden-haasteet-useimmiten-koulutuksen-keskeyttamisen-taustalla/>
- Kallio, P. K. (2020). Myönteinen tunnistaminen: Tutkimusperustainen käytännöllinen näkökulma nuorisotyöhön. Teoksessa H. Kantonen (toim.),

*Myönteisiä matkaeväitä. Sosiaalisen vahvistamisen ryhmätoimintojen ohjaajan opas* (s.15–26). Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2003). *Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja onnellisuutta*. Duodecim.
- Keskitalo, E. (2020). Osallistavan tutkimuksen ja kehittämisen teoreettisia ja menetelmällisiä lähtökohtia. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan* (s. 22–28). Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK\\_Työelämä\\_18\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Työelämä_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Kinnunen, R. (2016). *Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari*. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Kostilainen, H., Määttä, A., Nieminen, A. & Perikangas, S. (2020). Teoksessa J. Helminen (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan* (s. 36–49). Diakonia-ammattikorkeakoulu.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK\\_Työelämä\\_18\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Työelämä_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Korkiamäki, R. (2015a). Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa Häkli, J, Kallio, K. P. & Korkiamäki, R (toim.) *Myönteinen tunnistaminen* (s.9–35). Nuorisotutkimusseura.
- Korkiamäki, R. (2015b). ”Myönteinen tunnistaminen” tutkimuksen, teorian ja käytännön vuoropuheluna. [PowerPoint-diat]. [http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/wp-content/uploads/2015/04/SPP2015\\_Korkiamaki-ID-5056.pdf](http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/wp-content/uploads/2015/04/SPP2015_Korkiamaki-ID-5056.pdf)
- Lappalainen, K. & Sointu, E. (2013). *Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa*. Itä-Suomen kehittämisverkosto (ISKE-hanke) Saatavilla 7.1.2021. [https://www.researchgate.net/publication/236873371\\_Vahvuuksia\\_tunnistamalla\\_kayttaytymisen\\_ja\\_tunteiden\\_hallintaa\\_koulussa](https://www.researchgate.net/publication/236873371_Vahvuuksia_tunnistamalla_kayttaytymisen_ja_tunteiden_hallintaa_koulussa)
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus

- Mattila-Holappa, P. (2018). *Mental health and labour market participation among young adults* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. (Studies in social security and health 152 | 2018) Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082934286>
- Merikukka, M., Hartman, M., Ristikari, T., Hilli, P., Juutinen, A., Keski-Säntti M. & Virtanen, P. (2021). *Vamos-nuortenpalvelun vaikuttavuustutkimus*. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö sr.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.a). *Strategia 2020–2025*. Saatavilla 2.12.2020 [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/strategia\\_06.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Organisaatio/strategia_06.pdf)
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.b). *Organisaatio ja toiminta*. Saatavilla 5.12.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>
- Niemic, R. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3/4), s.453-471.  
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Niemic, R. (2020). *Ways to use strenghts to boost your mental well-being*.  
<https://www.viacharacter.org/topics/articles/ways-to-use-your-strengths-to-boost-your-mental-well-being>
- Noble, T. & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. Teoksessa David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. C. *Oxford handbook of happiness*. (s. 609–612). Oxford university press.
- Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. [https://www.nuoli.info/application/files/7015/7866/7683/nuoli\\_eettisetOhjeet\\_A3\\_191219\\_n.pdf](https://www.nuoli.info/application/files/7015/7866/7683/nuoli_eettisetOhjeet_A3_191219_n.pdf)
- Ojanen, M. (2014). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (s.113–134). PS-kustannus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (19.12.2019) *Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023 hyväksytty*. <https://minedu.fi/-/valtakunnallinen-nuorisotyon-ja-politiikan-ohjelma-2020-2023-hyvaksytty>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (5.3.2020). *Nuorisoalan osaamisen kehittäjiksi valittiin kuusi osaamiskeskusta*. <https://minedu.fi/-/nuorisoalan-osaamisen-kehittajiksi-valittiin-kuusi-osaamiskeskusta>

- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, Incorporated.
- Puusniekka, R., & Auruksenaho, A. (2016). *Suunnitelma etsivän nuorisotyön osaamiskeskukseen*. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:27). Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Puuronen, A. (2014). *Etsivän katse. Etsivä nuorisotyö ammattina ja ammattialan kehittäminen – näkökulmia käytännön työstä*. Nuorisotutkimusseura.
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa, & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 151–156). Gaudeamus.
- Rauas, M. (2021). *Riittämättömyyden tunteesta maailmanparantajaksi – työhyvinvointi nuorisotyössä*. Humanistinen ammattikorkeakoulu ja Nuoris- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry. <https://www.nuoli.info/application/files/8316/3351/1322/riittamattomyyden-tunteesta-maailmanparantajaksi.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2014). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sandberg, E. & Vuorinen, K. (2015). Kohti vahvuusperustaista opetusta positii-visen pedagogiikan keinoin. *Adhd* (1) 2015. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155103/adhd1\\_2015kevyt.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155103/adhd1_2015kevyt.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press trade pbk. ed.). Free Press.
- Sitra (i.a.). Tulevaisuustajuus. Saatavilla 13.9.2021. <https://www.sitra.fi/hankkeet/tulevaisuustajuus/>
- Tamminen, N. (2021). *Mental health promotion competences in the health sector*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. (Jyu dissertations 386.) Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8666-7>

- Tamminen, N. (12.11.2020). *Mielenterveyden edistäminen – käsitteistä ja osaamisesta*. [PowerPoint-diat] <https://www.slideshare.net/THLfi/nina-tamminen-mielenterveyden-edistaminen>
- Tamminen, N., Solin, P., Kannas, L., Linturi, H., Stengård, E., & Kettunen, T. (2018). Mental health promotion competencies in the health sector based on a Delphi study. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 13(6), 297-306. <https://doi.org/10.1108/jmhtep-01-2018-0003>
- Tamminen, N., Solin, P., Stengård, E., Kannas, L., & Kettunen, T. (2019). Mental health promotion competencies in the health sector in Finland: a qualitative study of the views of professionals. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(2), 115–120. <https://doi.org/10.1177/1403494817711360>
- Tampereen yliopisto (i.a.). *Myönteinen tunnistaminen*. Saatavilla 10.1.2021 <https://research.tuni.fi/mytu/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (4.9.2020). *Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (22.3.2021a). *Mielenterveyden edistäminen*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (14.6.2021b). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (29.6. 2021 c). *Nuorten syrjäytymisen ehkäisy*. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#neet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (1.3.2021d). *Positiivinen mielenterveys*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (10.5.2021e). *Strategian painopisteet*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia/strategian-painopisteet#Lasten-ja-nuorten-mielenterveyden-rakentuminen-arjessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (28.5.2021f). *Väitös. Mielenterveyden edistämisen ammattilainen tarvitsee vahvoja yhteistoimintataitoja*.

- <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/-/vaitos-mielenterveyden-edistamisen-ammattilainen-tarvitsee-vahvoja-yhteistoimintataitoja>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (14.12.2018). *Yhteiskehittäminen*.  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/yhteiskehittaminen>
- Työterveyslaitos (2018). *Nuorten osallisuus, työelämävalmiudet ja hyvinvointikyselytutkimuksen tuloksia*. Saatavilla 9.1.2021  
<https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/06/Combo-tuloksia.pdf>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedonantoon*. Tampere University Press. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf?ga=2.121787787.101705844.161056174.1-2025834201.1610280169](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?ga=2.121787787.101705844.161056174.1-2025834201.1610280169)
- Vauhkonen, T. & Hoikkala, T. (2020). *Syrjäytymisen lasku. Tutkimus syrjäytymisestä, sen kustannuksista ja kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuudesta*. Nuorisotutkimusseura. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen\\_lasku.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen_lasku.pdf)
- VIA insitute on charcter. *The VIA Character Strengths Survey. Get to know your greatest strengths*. <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- Vilen, A. (2018). *Etsivän nuorisotyön käsikirja*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://www.intory.fi/etsiva-nuorisoty/etsivalle-nuorisotyontekijalle/etsivan-nuorisotyon-kasikirja/>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020) *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

- World Health Organization (30.3.2018) *Mental health: strenghtening our re-sposense*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Via-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteen-vahvuuksien kartoitukseen*. NMI-bulletin: Niilo Mäki instituutin tiedotteita ja raportteja, 24 (1), 42–50.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus.
- Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2020). Positiivinen kasvatus inklusion tukena. Teoksessa Takala, M., Äikäs, A. & Lakkala, S. *Mahdoton inklusio? Tunnista haasteet ja mahdollisuudet*. (s.185–214). PS-kustannus.

## LIITE 1. Tiedote kehittämistyöstä

### TIEDOTE KEHITTÄMISTYÖSTÄ

#### **Kehittämistyönä tehtävän opinnäytetyön nimi**

Vahvuustyökalu etsivään nuorisotyöhön. Mielenterveyden edistäminen etsivässä nuorisotyössä vahvuuksien tunnistamisen avulla.

#### **Opinnäytetyön tilaajataho ja toteutus:**

Opinnäytetyön tilaajataho on MIELI ry osana kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskusta. Opinnäytetyö on kehittämistyö, joka toteutetaan yhteistyössä Diakonissalaitoksen Vamoksen etsivän nuorisotyön työryhmän kanssa. Vamoksen palveluiden piirissä olevat nuoret osallistuvat työvälineen testaamiseen ja arviointiin valmentajiensa tuella.

#### **Kehittämistyön tekijä:**

Johanna Roti. Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

#### **Pyyntö osallistua kehittämistyöhön**

Teitä pyydetään osallistumaan kehittämistyöhön, jossa on tarkoitus kehittää etsivän nuorisotyön palveluiden piirissä olevien nuorten vahvuuksien monipuolista tunnistamista ja hyödyntämistä. Kehittämistyön tavoitteena on rakentaa voimauttava työväline, jolla on nuoren mielenterveyttä ja itsetuntoa edistävä vaikutus.

Tämä tiedote kuvaa kehittämistyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä kehittämistyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus kehittämistyöhön osallistumisesta.

#### **Vapaaehtoisuus**

Kehittämistyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne työyhteisön jäsenenä. Osallistujien anonymiteetti turvataan eikä yksittäisen osallistujan vastauksia tai mielipiteitä voida tunnistaa valmiissa opinnäytetyössä. Voitte myös keskeyttää kehittämistyöhön osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumisen kehittämistyöhön tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja tallenteita voidaan käyttää osana kehittämistyön aineistoa.

#### **Kehittämistyön tarkoitus**

Tämä opinnäytetyön tarkoitus on kehittää vahvuustyökalu etsivän nuorisotyön käyttöön yhteistyössä etsivän nuorisotyön ammattilaisten sekä Vamos-palveluiden piirissä olevien nuorten tuella. Vahvuustyökalu ja sen käyttöä tukeva materiaali julkaistaan MIELI ry:n verkkosivuilla. Teillä on ollut lisäksi mahdollisuus tutustua opinnäytetyösuunnitelmaan, josta selviää kehittämistyön tarkka toteutussuunnitelma.



### **Kehittämistyön menetelmät ja toimenpiteet**

Kehittämistyö toteutetaan kevään 2021 aikana. Kehittämistyö tapahtuu kahden kehittämistyöpajan ja työväliseen testaamiseen sekä arvioinnin avulla. Ennen työpajaa osallistujia pyydetään tekemään ennakkotehtävä, jonka avulla osallistujat tutustuvat omiin luontevahvuuksiinsa ja kertovat opinnäytetyön tekijälle toiveita ja tarpeita liittyen yhteiseen kehittämistyöhön.

Kehittämistyöpajojen toteutuksessa huomioidaan vallitseva koronapandemiatilanne ja työpajat järjestetään tarvittaessa verkkoalustalla. Kehittämistyöhön osallistutaan työajalla. Työskentely toteutetaan yhteisöllisiä ja osallistavia kehittämismenetelmiä käyttäen. Työpajat nauhoitetaan ja kehittämistyön aikana syntyviä kirjallisia tuotoksia ja kuvia hyödynnetään kehittämistyössä ja sen raportoinnissa. Kehittämistyön aikana otettuja valokuvia, joista on tunnistettavissa työpajaan osallistuva ammattilainen, käytetään vain, jos siihen saadaan kuvassa näkyvältä henkilöltä lupa. Talenteet, syntyneet materiaalit ja muistiinpanot säilytetään tietoturvaohjeiden mukaan lukollisessa kaapissa opinnäytetyön tekijän kotona tai tietokoneella salasanasuojauksen takana ja ne hävitetään kehittämistyön valmistuttua, viimeistään 31.12.2021.

### **Kehittämistyön toteuttajat**

Kehittämistyö on opinnäytetyö ja osa Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (sosionomi yamk).

Kehittämistyöstä vastaa opiskelija Johanna Roti.

Opinnäytetyön tilaajataho on MIELI ry osana kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoimintaa.

### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Kehittämistyöhön osallistumisesta ei tule osallistujille kustannuksia. Osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta.

### **Kehittämistyön päättyminen**

Myös kehittämistyön suorittaja voi keskeyttää kehittämistyön, mikäli työyhteisössä tapahtuu merkittäviä muutoksia ja kehittämistyötä ei voida suorittaa loppuun tai kehittämistyön tekijälle tulee välitön este (kuten sairastuminen) suorittaa kehittämistyö loppuun.

### **Tiedottaminen**

Opinnäytetyön tekijä on tiedottanut kehittämistyöhön osallistuvaa työryhmää opinnäytetyön suunnitelman vaiheista ja heillä, sekä toiminnasta vastaavilla esihenkilöillä on ollut mahdollisuus nähdä sekä kommentoida opinnäytetyösuunnitelmaa. Opinnäytetyön aikana opiskelija tiedottaa selkeästi työn vaiheista ja etenemisestä.

Valmiin kehittämistyön tulokset ovat luettavissa valmiista opinnäytetyöstä, joka julkaistaan Diakonissalaitoksen internetsivuilta sekä Theseus-

tietokannassa opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Valmis vahvuustyöväline ja sen käyttöä tukeva materiaali julkaistaan MIELI ry:n verkkosivulla ja siitä voidaan painaa printattavia versioita. Vahvuustyökalu on tarkoitettu kaikkien etsivää nuorisotyötä tekevien käyttöön ja se soveltuu myös muiden kohderyhmien käyttöön.

Kehittämistyön tuloksia voidaan esitellä MIELI ry:n ja kohdennetun nuorisotyön toiminnan yhteydessä, Vamos-palveluissa ja eri yhteyksissä Diakonissalaitoksella. Kehittämistyön tuloksia voidaan esittää lisäksi esimerkiksi ammatti- ja tieteellisissä julkaisuissa, blogitekstissä tai oppilaitoksen verkkosivuilla sekä sosiaalisen median alustoilla.

### **Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään kehittämistyöhön liittyviä kysymyksiä opiskelijalle.

### **Opiskelijan yhteystiedot**

Nimi: Johanna Roti

Puh.

Sähköposti: [johanna.roti@student.diak.fi](mailto:johanna.roti@student.diak.fi)

## LIITE 2. Suostumus kehittämistyöhön osallistumisesta

### SUOSTUMUS KEHITTÄMISTYÖNÄ TEHTÄVÄÄN OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

**Tutkimuksen nimi:** Vahvuustyökalu etsivään nuorisotyöhön. Mielen terveyden edistäminen etsivässä nuorisotyössä vahvuuksien tunnistamisen avulla.

**Tutkimuksen tekijä:** Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto (sosionomi yamk-opiskelija)  
Johanna Roti puhelin: - sähköposti: [johanna.roti@student.diak.fi](mailto:johanna.roti@student.diak.fi)

Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää etsivän nuorisotyön palveluiden piirissä olevien nuorten vahvuuksien monipuolista tunnistamista ja hyödyntämistä. Kehittämistyön tavoitteena on rakentaa etsivän nuorisotyön ammattilaisten ja nuorten kanssa voimauttava työväline, jolla on nuoren mielen terveyttä ja itsetuntoa edistävä vaikutus.

Diakonissalaitoksen Vamos etsivän nuorisotyön työryhmä osallistuu kehittämistyöhön kahdessa työpajassa, jossa kehitetään vahvuustyökalua ja sen käyttöä tukevaa materiaalia. Ennen työpajoja etsivän nuorisotyön työryhmä tekee ennakkotehtävän, jossa tutustutaan omiin vahvuuksiin sekä esitetään toiveita koskien kehittämistyötä. Vamos-palveluiden piirissä olevat nuoret testaavat valmentajiensa tuella työpajoissa kehitettävää vahvuustyökalua ja antavat palautetta sekä kehittämisideoita työvälineen parantamiseksi.

Ennen kehittämistyöpajoja opinnäytetyön tekijä on kerännyt valtakunnallisen aineiston etsivää nuorisotyötä tekevilta ammattilaisilta vahvuustyöskentelyyn liittyen. Kerättyä aineistoa hyödynnetään kehittämistyössä.

Kehittämistyöpajat sekä työvälineen testaus tapahtuu kevään 2021 aikana. Yhden kehittämistyöpajan kesto on korkeintaan kolme tuntia. Työpajat nauhoitetaan sekä kehittämistyössä kertyvä aineisto dokumentoidaan.

Vahvuustyökalu ja materiaalit julkaistaan MIELI ry:n verkkosivuilla osana kohdenneetun nuorisotyön osaamiskeskustoimintaa. Kehitettävistä materiaaleista voidaan painaa myös printattavaa materiaalia. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Diakonissalaitoksen verkkosivuilla sekä Theseus-tietokannassa.

Kehitettävä vahvuustyökalu on tarkoitettu kaikkien etsivää nuorisotyötä tekevien käyttöön ja näkyvyyden lisäämiseksi kehittämistyön tuloksia ja tuotoksia voidaan esittää monissa eri kanavissa kuten ammatillisissa julkaisuissa, blogikirjoituksissa, oppilaitoksen verkkosivuilla ja sosiaalisen median alustoilla opinnäytetyön tekijän ja MIELI ry:n toimesta.

Minulle on selvitetty yllä mainitun kehittämistyön tarkoitus, kehittämissä käytettävät menetelmät sekä kehittämistyön julkaisuun liittyvät tiedot. Olen tietoinen siitä, että kehittämistyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoi-

nen siitä, että kehittämistyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen kehittämistyöhön ja aineisto hävitetään kehittämistyön valmistuttua.

Suostun siihen, että kehittämistyössä antamiani tietoja, kirjallisia tuotoksia ja kuvia käytetään kyseisen kehittämistyönä tehtävän opinnäytetyön tarpeisiin.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa työsuhteeseeni.

Päiväys

---

Kehittämistyöhön osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## LIITE 3. Kutsut työpajaan



**TERVETULOA  
KEHITTÄMÄÄN  
VAHVUUKSIA  
TUNNISTAVAA  
TYÖVÄLINETTÄ**

Tiistaina 2.3.2021  
 klo 8.30-11.30  
 Ota mukaasi VIA-  
 vahvuustestin raportti

# Kutsut työpajaan

**Työpaja 2/2 ohjelma:**  
 Työvälineen sisällön suunnittelu  
 (luonteenvahvuuskortit, harjoite ja  
 ohjeistus) sekä testivaiheen  
 suunnittelu



**Tervetuloa  
kehittämään  
vahvuuksia  
tunnistavaa  
työvälinettä**

Keskiviikkona 7.4.2021 klo 8.30-11.30  
 Paikkana toimii Teams  
 (Lähetän teille materiaalit pääsiäisen  
 aikana, jolloin voitte halutessanne ennen  
 työpajaa nähdä mitä on luvassa)

# Kutsu työpajaan

**Hei Vamoksen etsivän nuorisotyön väki,**

Tervetuloa kehittämään yhdessä mielenterveyttä edistävää vahvuustyövälinettä etsivän nuorisotyön kentälle. Työpajat ovat osa opinnäytetyössäni tehtävää kehittämistyötä.

Kehittämistyöpajat toteutetaan Teamsin välityksellä. Työpajat nauhoitetaan opinnäytetyön tekemistä varten. Toivoisin teidän osallistuvan työpajaan kameraa käyttäen. Työskentelyä helpottaa, jos teillä on mahdollisuus työskennellä rauhallisessa työtilassa ja omaa tietokonetta käyttäen.

Teidän lisäksi työpajoihin osallistuu MIELI ry:n asiantuntijakoordinaattori.

**Kehittämistyöpaja 1** järjestetään 2.3.2021 klo 8.30-11.30

- Työpajan tavoitteena on orientoitua aiheeseen ja ideoida vahvuustyövälinettä.

**Kehittämistyöpaja 2** järjestetään 7.4.2021 klo 8.30-11.30

- Työpajan tavoitteena on kehittää työvälinettä ja suunnitella sen käyttöä tukevaa materiaalia.

Laitan teille erikseen työpajoista Teams-kutsut.

# Valmistautuminen ensimmäistä työpajaa varten

- Pyytäisin teitä valmistautumaan työpajaan tekemällä psykologian professori Martin Seligmanin ja hänen tutkijaryhmänsä kehittämän **VIA-vahvuustestin** osoitteessa: <https://www.viacharacter.org/>

Testi on ilmainen ja sen tekeminen kestää alle 15 minuuttia. Testin tehtyäsi saat raportin luontevahvuuksistasi ja tiedon viidestä ydinvahvuudestasi.

**Via-vahvuustesti** tehdään suomen kielellä ja sivuston yläreunasta pääset vaihtamaan kieliasetuksia. Sivuston käyttö vaatii rekisteröitymisen sähköpostin kautta.

Pohdi testiä tehdessä, miltä etsivän nuorisotyön toiminnan piirissä olevan nuoren tuntuisi mahdollisesti tehdä kyseinen testi. Jos olet aiemmin tehnyt kyseisen testin, voit tehdä testin uudestaan sillä ajatuksella, onnistuisiko testin tekeminen omilta etsivän nuorisotyön asiakkailtasi.

Tulosta tai lataa luontevahvuuksien raportti itsellesi, sillä tarvitset sitä työpajassa.

- **Mitä toiveita ja odotuksia teillä on yhteiselle työskentelylle?** Toivoisin, että voisit vastata minulle sähköpostitse 23.2.2021 mennessä.
- Sähköpostin liitteenä on tiedote kehittämistyöstä sekä suostumuslomake kehittämistyöhön osallistumisesta. Palautathan allekirjoitetun suostumuslomakkeen 23.2.2021 mennessä. Jos satut olemaan juuri hiihtoloman vietoissa, niin ota sopimus mukaan ensimmäiseen kehittämistyöpajaan.

Mukava päästä tekemään kanssanne yhteistyötä. En malta odottaa, että pääsen kertomaan valtakunnallisen vahvuuskyselyn tuloksista teille.

Otathan yhteyttä, jos jokin opinnäytetyöhön tai yhteiseen työskentelyyn liittyvä asia mietityttää.

Ystävällisin terveisin,

Johanna Roti  
Johanna.roti@student.diak.fi  
P. -

## LIITE 4 Saatekirje kyselyyn

### **Saatekirje kymmenen kysymyksen vahvuuskyselyyn etsivän nuorisotyön ammattilaisille**

Tervetuloa vastaamaan lyhyeen kyselyyn, jossa sinulla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten mielenterveyttä edistävään ja vahvuuksia tunnistavaan kehittämistyöhön.

Tämä Webropol- kysely toteutetaan osana MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoiminnan tilaamaa opinnäytetyötä. Työn toteuttaa Johanna Roti osana Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää etsivän nuorisotyön ammattilaisten ja toiminnan piirissä olevien nuorten kanssa nuorten vahvuuksia tunnistava työväline, jolla on mielenterveyttä edistävä tavoite. Valmis työväline jalkautetaan etsivää nuorisotyötä tekeville MIELI ry:n kautta.

Valtakunnallinen vahvuuskysely on osa kehittämistyön ensimmäistä vaihetta, jonka tavoitteena on saada etsivää nuorisotyötä tekevien ammattilaisten ääni esille.

**Vastaaminen** on anonyymia ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti mahdolliset tunnistetiedot poistaen. Vastauksia hyödynnetään kehittämistyössä ja sen raportoinnissa. Opinnäytetyön valmistuttua raportin ulkopuolelle jätetyt tiedot poistetaan.

Kyselyssä on kymmenen kysymystä ja vastaaminen vie aikaasi noin 10–20 minuuttia.

**Vastaamaan pääset tästä linkistä:** <https://webropol.com/s/vahvuuskyselyetsiville>

**Vastausaikaa sinulla on perjantaihin 19.2.2021 asti.**

Lämmin kiitos vastauksesta ja avustasi.

Ystävällisin terveisin,  
Johanna Roti

### **Lisätiedot**

Mikäli sinulla on kysyttävää opinnäytetyöhön tai kyselyyn liittyen, otatahan yhteyttä sähköpostitse [johanna.roti@student.diak.fi](mailto:johanna.roti@student.diak.fi)  
Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus: <https://www.intory.fi/osaamiskeskus/>  
Mieli Suomen Mielenterveys ry: <https://mieli.fi/fi>



## LIITE 5 Webropol-kyselyn kysymykset

### Kymmenen kysymyksen vahvuuskysely etsivää nuorisotyötä tekeville ammattilaisille

1. Etsivässä nuorisotyössä on keskeistä tehdä nuoren vahvuudet näkyväksi. Miten vahvuuksien tunnistaminen käytännössä tapahtuu?

Avoin vastaus

2. Onko nuoren vahvuuksien tunnistaminen sinulle useimmiten?

Helppoa

Haastavaa

3. Mitkä tekijät estävät tai haastavat nuoren vahvuuksien tunnistamista etsivässä nuorisotyössä? Voit ajatella asiaa useasta eri näkökulmasta.

Avoin vastaus

4. Miten nuorten vahvuudet ja todellinen potentiaali saadaan parhaalla mahdollisella tavalla esille? Mitä se vaatii toteutuakseen?

Avoin vastaus

5. Hyödynnätkö työssäsi mielenterveyttä edistäviä tai vahvuuksia tunnistavia työvälineitä etsivän nuorisotyön asiakkaita kohdatessa? Jos hyödynnät, niin kertoisitko mitä ne ovat?

Kyllä, käytän esimerkiksi seuraavia työvälineitä / menetelmiä / keinoja: avoin tekstikenttä

En, enkä koe sellaisille olevan tarvetta.

En, mutta käyttäisin, jos sopivia olisi olemassa.

6. Nuoren mielenterveyttä voidaan edistää luontevahvuuksia tunnistamalla ja harjoittamalla. Luontevahvuuksilla tarkoitetaan ihmisen myönteisiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat ajatteluun, tuntemiseen ja käyttäytymiseen. Ovatko luontevahvuudet sinulle?

Tuttu asia, jota hyödynnän työssäni

Tuttu asia, jota en hyödynnä työssäni

Vieras asia, mutta haluaisin oppia aiheesta lisää

Vieras asia ja en koe sen sopivan etsivän nuorisotyön kentälle

Jotain muuta, mitä? Avoin vastaus

7. Tiedätkö, mitkä ovat sinun omat luontevahvuutesi?

Kyllä

Osittain

En

8. Hyödynnetäänkö sinun todellisia vahvuuksiasi työryhmässä? \*

Kyllä

Ei

Vain osittain

9. Millaisia tarpeita ja toiveita sinulla on nuorten mielenterveyden edistämiseen ja vahvuuksien parissa työskentelyyn liittyen?

Avoin vastaus

10. Ideoita ja terveisiä opinnäytetyön tekijälle

Avoin vastaus

# LIITE 6 Vahvuuspakan materiaaleja ennen graafikon työstöä

### LUOVUUS

(HYVE: VIISAIN JA TIETÖ)

Olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA LUOVUUDEN VAHVUUTTASI

- Anna luovutuksellesi aikaa, jotta voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Tä vo käyttää luovutuksellisuutta?**  
Luovutus, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Maga Angeliou**

### UTELIAISUUS

(HYVE: VIISAIN JA TIETÖ)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA UTELIAISUUTTASI

- Käytä luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden avulla.
- Anna luovutuksellesi aikaa, jotta voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Luovutus on luovutuksen väline.**

### OPPIMISEN ILO

(HYVE: VIISAIN JA TIETÖ)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA OPPIMISEN- ILOASI

- Tutustu iloa, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Oppimista on oppimista, kun on oppimista.**

**Maga Angeliou**

### ARVIOINTIKYKY

(HYVE: VIISAIN JA TIETÖ)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA ARVIOINTIKYKYSI

- Jos olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija, voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Kyyn ei ole silkiä, mikä katoo, vaan mikä näkee.**

**Henry J. Thoreau**

### NÄKÖKULMAN- OTTOKYKY

(HYVE: VIISAIN JA TIETÖ)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA NÄKÖKULMANOTTO- KYKYSI

- Tutustu näkökulmanottokkykyyn, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Jokaisella on näkökulmanottokkyky.**

**Maga Angeliou**

### ROHKEUS

(HYVE: ROHKEUS)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA ROHKEUDEN VAHVUUTTASI

- Käytä rohkeutta luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden avulla.
- Anna luovutuksellesi aikaa, jotta voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Uusi rohkeus on uusia mahdollisuuksia.**

**Maga Angeliou**

### SINNIKKYYS

(HYVE: ROHKEUS)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA SINNIKKYYTÄSI

- Tutustu sinnikkyyteen, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Puhu tästä!**

**Maga Angeliou**

### REHELLISYYS

(HYVE: ROHKEUS)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA REHELLISYYDEN VAHVUUTTA

- Käytä rehellisyyttä luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden avulla.
- Anna luovutuksellesi aikaa, jotta voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Rehellisyys on rehellisyys.**

**Maga Angeliou**

### INNOKKUUS

(HYVE: ROHKEUS)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA INNOKKUUDEN VAHVUUTTASI

- Tutustu innokkuuteen, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Innokkuus on innokkuus.**

**Maga Angeliou**

### SISUKKUUS

(HYVE: ROHKEUS)

Olet luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden asiantuntija. Sinä olet innokas ja rohkeasti kokeileva. Olet utelias, saat haasteiden vähenemisen mahdollisuudet ja keuhot helposti avautumaan. Luovutuksella on paljon hyönteisiä, mutta vaikka et olisi luovutuksellinen, voit olla hyvin luovutuksellinen.

**Hyönteisiä vahvuuksia:**  
Luovutus antaa luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden. Luovutus antaa luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden.

### VAHVISTA SISUKKUUTTASI

- Käytä sisukkuutta luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden avulla.
- Anna luovutuksellesi aikaa, jotta voit keksillä keksintösi, kun olet parhaimmillaan luovutuksen ja kekseliäisyyden asiantuntija.
- Pohdi luovutuksellisuutta luovutuksellisuuden, luovutuksellisuuden ja luovutuksellisuuden avulla.
- Pohdi, mikä on luovutuksellisuuden ja kekseliäisyyden välinen ero.

**Sisukkuus on sisukkuus.**

**Maga Angeliou**

### RAKKAUS (HYVE: INHIMILLISYYS)

Arvoisat ihmiset rakkauteen ja lämpöön tähtäen elämänsä aikana. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä.

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA RAKKAUDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Opettele arvostamaan itseäsi. Se on suora hyönteisvaurio.**

### YSTÄVÄLLISYYS (HYVE: INHIMILLISYYS)

Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA YSTÄVÄLLISYDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Ulkomaalalaiset, mikä kuuluu teille? Haluan teidän läsnäolonne.**

### SOSIAALINEN ÄLYKKYYS (HYVE: INHIMILLISYYS)

Arvoisat ihmiset rakkauteen ja lämpöön tähtäen elämänsä aikana. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä.

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA SOSIAALISEN ÄLYKKYYDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Opitaan ei tarvitse rajoittaa elämää. Aina voit olla onnellinen, mikä onnistuu.**

### MYÖTÄNTUNTO (HYVE: INHIMILLISYYS)

Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA MYÖTÄNTUNTOA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio on onnellisuuden perusta. Oletko onnellinen, mikä kuuluu teille?**

### JOHTAJUUS (HYVE: ONNEKKAUS)

Arvoisat ihmiset rakkauteen ja lämpöön tähtäen elämänsä aikana. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä.

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA JOHTAJUUDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Se onnistuu, mikä onnistuu. -Robin S. Sharma**

### REILUUS (HYVE: ONNEKKAUS)

Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA REILUUDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Älä tee muille valitusta, mikä on haluttu itsellesi.**

### RYHMÄTYÖTAIDOT (HYVE: ONNEKKAUS)

Arvoisat ihmiset rakkauteen ja lämpöön tähtäen elämänsä aikana. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä.

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA RYHMÄTYÖTAIDOTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Mikä ovat sinun vahvuutesi? Tunnistatko vahvuutesi myös muissa ihmisissä?**

### ANTEEKSIANTAVUUS (HYVE: KOSTELLUS)

Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA ANTEEKSIANTAVUUDEN VAHVUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Anteeksiantavuuksi ei muuta muennyttyä, mutta valitset kutsuut.**

### VAATIMATTOMUUS (HYVE: KOSTELLUS)

Arvoisat ihmiset rakkauteen ja lämpöön tähtäen elämänsä aikana. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä. Rakkaus on ihmisenä ja eläimenä.

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA VAATIMATTOMUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Vaatimattomuus ei tarkoita heikkoa luonnetta. Ajatusten siinä on todettu olevan järkevää luonnetta ja positiivisen mielen.**

### HARKITSEVAISUUS (HYVE: KOSTELLUS)

Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Hyönteisvaurio**  
Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen. Rakkaus on lämpöä ja lämpöä rakkauteen.

### VAVHISTA HARKITSEVAISUUTTA

- Kukaan ei voi antaa rakkauteen lämpöä, jota hän ei ole itse antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?
- Rakkaus on lämpöä, jota sinä olet antanut. Miten voit antaa rakkauteen lämpöä, jota sinä olet antanut?

**Viisuuksi on harkittavuus kulkevat kättä kädessä.**





## MYÖNTEISET TUNTEET

Myönteiset tunteet tuovat elämään merkityksellisyyttä, ja niiden tietoinen huomioon ottaminen auttaa selviämään elämässä vieren tulevista haasteista.

- Myönteisten tunteiden kokeminen vahvistaa voimavaroja, mielen terveyttä ja hyvinvointia.
- Myös sosiaalisten suhteiden rakentaminen helpottuu, kun oppii tunnistamaan ja sanoittamaan sekä itsessä että toisissa olevia myönteisiä tunteita herättäviä puolia.
- Mitä kiinnostaa huomion tuoksu? Heikemmin negatiivisiin kuin myönteisiin asioihin. Erityisesti haastavissa, jaksamista koettelevissa elämäntilanteissa negatiivinen ajatuskierre voi herkästi vieä mukanaan. Siksi myönteisten tunteiden tunnistamiseen onkin tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota. Kun sitä harjoittelee elämän hyödyssä hetkessä, on se helpompaa haasteidenkin keskellä.
- Myönteisten tunteiden vaaliminen ei tarkoita paikkopositivisuutta ja vaikeiden asioiden pois sukkemista. Se tarkoittaa tietoisia ajien hyvien asiain huomioon kiinnittämistä. Se on oman voimavarojen tunnistamista, uusien mahdollisuuksien huomaamista ja niiden tarttumista ja sen myötä vaikeuksista selviämistä.

**TEHTÄVÄN AVULLA NUORI...**

- Tunnistaa omat luonteenvahvuutensa ja yrittää nähdä myönteisen näkökulman myönteisiin tilanteisiin.
- Oireita, että luonteenvahvuudet ovat tulleita, ovat esimerkiksi:
  - "Hyväksyn omat luonteenvahvuuteni sellaisina kuin ne ovat."
  - "Luonni hyviä ominuuksia."

### Ohje työskentelyyn

1. Ennen työskentelyä perustella nuorelle, mikä luonteenvahvuuden tunnistaminen on tärkeää. Nuori voi kertoa tunteita ja ajatuksia luonteenvahvuusajatuksista.
2. Tärkeää onkin ajatella luonteenvahvuusajatuksia ja omalla kielellä kertoa toisille, mikä on tulleita ja mikä ei tulleita.
3. Tärkeää onkin ajatella luonteenvahvuusajatuksia ja omalla kielellä kertoa toisille, mikä on tulleita ja mikä ei tulleita.

## VAHVISTA MYÖNTEISIÄ TUNTEITA

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo myönteisten tunteiden ääneen sanominen lisää omaa hyvinvointia, vaikka et tekisikään mitään muuta. Myönteisten tunteiden tunnistaminen ja niihin keskittyminen ei ole kuitenkaan aina helppoa, etenkin jos elämässä on paljon vastoinkäymisiä. Onneksi näitäkin taitoja voi harjoitella ja pikkuhiljaa tunnistaminen helpottuu!

**Pohdi:**

- Huomaatko päivän aikana kokemiasi, joskus pieniäkin myönteisiä tunteita tai hetkiä? Pysähdy päivän päätteeksi tarkastelemaan kulunutta päivää ja asioita, joiden yhteydessä koit myönteisiä tunteita.
- Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan iloa / ylpeyttä / innostusta / kiitollisuutta / hilpeyttä / rentoutumista / onnellisuutta / myötätuntoa? Milloin viimeksi tunsit näitä tunteita? Mitä näiden tunteiden tunteminen tuntuu? Miten arjessasi olevia asioita lisäämällä/poistamalla voisit tuntea näitä tunteita lisää?
- Pysähdytkö koskaan miettimään, mitä tuore kahvi maistuu tai miten rentouttavaa on kuunnella sateen ropinaa? Mikä pieni arkinen asia saa sinussa alkaen myönteisiä tunteita? Milloin tunnet olosi rauhalliseksi ja rentoutuneeksi? Mitkä asiat edistävät rauhoittumista ja rentoutumista?

**"Positiivisuus ei vain muuta mieltä sisältöä. Se laajentaa näkemiesi mahdollisuuksien määrän"**  
-Barbara Fredrickson

### Ydinvahvuudet:

- Kannella ja auki suotta Noidän kaneli on mieliksi myönteisiä. He ovat vahvoja, jotka tuovat ruoan parhaat puolet esille ja joiden käyttäminen on nuorelle luontevaa ja hyödyllistä luontevaa.
- Omaa ydinvahvuusajatuksia käyttäminen voi olla nuorelle mielenkiintoista, ettei hän koki näitä tunteita ja tunteita omia vahvuuksiaan. Pohdittavaa silloin, mistä nuori on saanut "hyviä paloja" tulleita? Millaisia tilanteissa oireita on nuorelle luontevaa? Voisiko vahvuudet tulla tulleita?
- Voitte myös tehdä nuoren kanssa itsellesi suomenkielisen VIG-vahvuusajatuksien luonteenvahvuusajatuksia. Tärkeä tekeminen kesällä noin 15 minuuttia.

**Luonteenvahvuudet näkyvät minussa:**

- Keskustella yhdessä, miten luonteenvahvuudet näkyvät nuorella. Kirjoitetaan paperille positiivisia lauseita, jotka jäävät muistoksi nuorelle.

**Minun tavoitteeni tai unelmani:**

- Luonteenvahvuusajatuksia hyödyntämällä nuori on mahdollista saavuttaa omia päämääriä. Miten tavoitteita saavuttaa on esimerkiksi? Tavoite voi olla hyvin yksinkertainen. Tästä on, että sen toteutuminen on mahdollista saavuttaa. Kirjoitetaan tavoitteet paperille.

**Miten voin hyödyntää luonteenvahvuusajatuksia päämäärien saavuttamisessa?**

- Keskustella ja pohdella, miten omia päämääriä ja tavoitteita saavuttaa on esimerkiksi hyödyntämällä luonteenvahvuusajatuksia. Kirjoitetaan paperille, mitä vahvuuksia nuori voi hyödyntää omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

**Näitä luonteenvahvuusajatuksia haluan vahvistaa itsessäni:**

- Mitä luonteenvahvuusajatuksia haluan vahvistaa itsessäni? Keskustella nuorelle omat vahvuusajatuksia, jotka eivät ole ajatuksissa käytössä ja joiden käyttäminen voisi suomenpa poimittua. Näiden käyttäminen kuitenkin kannattaa, sillä vahvuudet vahvistavat niitä käyttäen.

**Näitä haluan muistaa tehdä työskentelyssä tulevaisuudessa:**

- Kirjoitetaan tähän oivalluksia ja kannustavia lauseita muistoksi vahvuusajatuksista. Nuori voi palata näihin tarpeeseen rohkeasti ja muututtua omista vahvuusajatuksista. Muistuttaa nuorelle, että hänellä on paljon vahvuuksia ja kokemista näitä mahdollisuuksia hyödyntää niitä.



## Minun luonteenvahvuuteni

Nimi: \_\_\_\_\_

Ydinvahvuuteni Skpl: (Sinulle ominaisimmat luonteenvahvuudet, jotka tuovat esille parhaat puolesi)

--	--	--

## YMPYRÖI LUONTEENVAHVUUTESI

★★★★★

**YMPYRÖI LISTASTA OMAT LUONTEENVAHVUUTESI (SKPL)**

<p><b>Viisus ja Tieto</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luovuus</li> <li>2. Uteliisuus</li> <li>3. Oppiminen ilo</li> <li>4. Arviointikyky</li> <li>5. Näkökulmanvaihtokyky</li> </ol> <p><b>Rohkeus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Rohkeus</li> <li>7. Siinäkkyy</li> <li>8. Rehellisyys</li> <li>9. Innokkuus</li> <li>10. Sisäisyys</li> </ol> <p><b>Inhimillisyy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Rakkaus</li> <li>12. Ystävällisyys</li> <li>13. Sosiaalinen ajokyky</li> <li>14. Myötätunto</li> </ol>	<p><b>Oikeudenmukaisuus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. Jorjotisuus</li> <li>16. Reilisuus</li> <li>17. Byhmätyötaidot</li> </ol> <p><b>Kahtuullisuus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18. Ankeksiantavuu</li> <li>19. Vaatimattomuus</li> <li>20. Harittevaisuus</li> <li>21. Itsesääte</li> </ol> <p><b>Henkisyys</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>22. Kauneuden ja erinomisaisuuden arvostus</li> <li>23. Kiitollisuus</li> <li>24. Toiveikkuus</li> <li>25. Huuorintaju</li> <li>26. Hengellisyys</li> </ol>
---	---

Luonteenvahvuudet näkyvät minussa:

Minun tavoitteeni tai unelmani:

Miten voin hyödyntää luonteenvahvuusajatuksia päämäärien saavuttamisessa?

Näitä luonteenvahvuusajatuksia haluan vahvistaa itsessäni

01 \_\_\_\_\_

02 \_\_\_\_\_

03 \_\_\_\_\_

Omia tärkeitä muistiinpanoja ja asioita, jotka haluan muistaa tulevaisuudessa:

LIITE 7 Vahvuuspakkan ohjevihko ennen graafikolle ja painoon menoa

## **VAHVUUSPAKKA**

### **Tietoa luontevahvuuksista ja ideoita luontevahvuustyökentelyn toteuttamiseksi yksilö- ja ryhmätoiminnassa**

#### **MIELI ry:n logo**

Vahvuuspakka on tuotettu opinnäyteyhteistyönä Johanna Rotin (DIAK, sosionomi YAMK) ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n välillä osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisolan osaamiskeskustoimintaa.

**Julkaisija:** MIELI Suomen Mielenterveys ry

**Tekijät:** Johanna Roti, DIAK sosionomi YAMK, ja Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry

**Kuvitukset ja taitto:** Jenni Karna-Escalante

©2021 MIELI Suomen Mielenterveys ry

**Paino:** SpinPress

ISBN 978-952-7022-95-5

#### **Kiitos korttien kehittämistyöhön osallistumisesta:**

Etsivät nuorisotyöntekijät Aurora Tikka, Juha Pääkkö, Tapio Koivu sekä esihenkilö Marika Puurinen

Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnan piirissä olevat nuoret ja ohjaajat

Suomen Diakoniaopiston Sovinnon etsivät nuorisotyöntekijät

Kehittämiskyselyyn vastanneet etsivät nuorisotyöntekijät

#### **VAHVUUSPAKKA LYHYESTI**

Vahvuuspakka on työväline, jonka avulla voidaan tukea ohjattavaa tunnistamaan ja käyttämään omia luontevahvuuksiaan. Tavoitteena on lisätä ohjattavan myönteistä itsetuntemusta ja uskoa itseensä sekä saada vahvistusta omalle hyvinvoinnilleen.

Kortteja voidaan hyödyntää yksilötyössä ohjatusti tai ne voidaan antaa ohjattavalle itsenäistä tutkiskelua varten. Ohjeissa on myös käyttöehdotuksia ryhmien kanssa työskentelyyn. Näitä ohjeita voidaan hyödyntää myös työyhteisön voimavaroja ja vahvuuksia tarkastellessa.

Vahvuustyöskentelyn voi toteuttaa yhdellä tapaamiskerralla tai jakaa useammalle tapaamiselle. Oikeita tai vääräiä tapoja käyttää kortteja ei ole. Muista kuitenkin purkaa yhteinen työskentely aina esimerkiksi kysymällä: Miltä työskentely tuntui? Syntyikö jotain oivalluksia?

Tämä työväline sisältää seuraavat sisällöt:

- Ohjevihko ohjaajalle
- Tervetuloa luontevahvuuksien pariin! -kortti ohjattavalle
- 26 luontevahvuuskorttia
- 4 tietokorttia
- 2 tehtäväkorttia

**Tervetuloa luontevahvuuksien pariin! -kortissa** on tiivistetty keskeiset asiat luontevahvuuksista. Kortin voi antaa ohjattavalle itsenäisen pohdinnan tueksi.

**Luontevahvuuskorteissa** on jokaisessa tietoa kyseisestä luontevahvuudesta sekä tapoja vahvistaa sitä.

**Tietokorteissa** on tietoa luontevahvuuksiin läheisesti liittyvistä teemoista. Kortteja voidaan käyttää työskentelyn tukena. Korttien teemat ovat:

- Kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne
- Sisäinen puhe
- Toipumiskyky eli resilienssi
- Myönteiset tunteet

**Tehtäväkorttien** avulla voi syventää vahvuustyöskentelyä ja koota työskentelyn aikana syntyneitä ajatuksia yhteen.

**Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa ohjattavan tulevaisuuteen. Huomaa hyvä, sillä se, mikä tehdään näkyväksi, vahvistuu!**

### MITÄ LUONTEENVAHVUUDET JA VAHVUUSTYÖSKENTELEY OVAT?

Luontevahvuudet ovat yksilöllisiä, meissä jokaisessa olevia myönteisiä ominaisuuksia. Ne ilmenevät ja ovat sidoksissa arjen ympäristöihin, tilanteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin, ja niitä voi vahvistaa harjoittelemalla. Luontevahvuudet perustuvat Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoriaan (Values in Action, VIA).

- **Ydinvahvuudet** ovat henkilön kaikkein omimpia luontevahvuuksia. Niiden käyttö ennemmin tuo kuin vie voimavaroja, ja niitä käytetään usein huomamatta.
- **Voimavahvuudet** ovat mahdollistajia. Ne auttavat tavoitteiden saavuttamisessa voimavaroja säästäen. Voimavahvuuksia ovat sinnikkyys, itsesääätely ja myötätunto.
- **Kasvuvahvuudet** ovat vahvuuksia, joiden käyttö ei ole niin automaattista, mutta jotka ovat kuitenkin olemassa ja joita voi vahvistaa.
- Luontevahvuuksien tunnistamisella ja tietoisien käytön lisäämisellä on tutkitusti vaikutusta hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Vahvimpia elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia luontevahvuuksia ovat toiveikkuus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus.
- Vahvuustyöskentely on tietoista, luontevahvuuksien äärelle pysähtymistä. Se lisää voimavaroja ja myönteistä itsetuntemusta.
- Vahvuustyöskentelyn avulla ohjattavan on mahdollista saada toimijuuden kokemuksia ja vahvistusta omalle hyvinvoinnilleen.
- Luontevahvuudet auttavat ohjattavaa omien tavoitteiden saavuttamisessa ja haasteisiin vastaamisessa. Jos ohjattava esimerkiksi luovuttaa helposti, vahvistetaan sinnikkyyttä, tai jos ohjattava suhtautuu negatiivisesti tulevaisuuteen, vahvistetaan toiveikkuutta.

**Jokaisella on haasteista huolimatta vahvuuksia ja voimavaroja. Vahvuustyöskentelyllä ne tehdään näkyväksi!**

## LUONTEENVAHVUUDET JA HYVEET

Luonteenvahvuudet on luokiteltu kuuden ns. hyveen alle.

1. **VIISAUS JA TIETO** Tiedon hankkimiseen ja käyttämiseen liittyvät vahvuudet, jotka luovat pohjan muiden hyveiden toteutumiselle
  - a. arviointikyky, luovuus, näkökulmanottokyky, oppimisen ilo, uteliaisuus
2. **ROHKEUS** Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdatessa
  - a. innokkuus, rehellisyys, sinnikkyys, rohkeus, sisukkuus
3. **INHIMILLISYYS** Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen
  - a. rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykyys, myötätunto
4. **OIKEUDENMUKAISUUS** Vahvuudet, joita tarvitaan yhteisöihin liittymisessä ja niissä elämisessä
  - a. johtajuus, reiluus, ryhmätyötaidot
5. **KOHTUULLISUUS** Vahvuudet, joiden avulla vastustetaan liioittelua ja kohtuuttomuutta, kuten ylimielisyyttä ja vihamielisyyttä
  - a. anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
6. **HENKISYYS** Vahvuudet, jotka antavat mahdollisuuden muodostaa yhteyden johonkin suurempaan maailmankaikkeuteen ja antavat merkitystä elämälle
  - a. kauneuden ja erinomaisuuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

Ohjattavan kanssa työskennellessä voi pohtia, mihin elämän osa-alueeseen hän kaipaa muutosta. Mikäli tavoitteena on esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin, on hyvä vahvistaa Inhimillisyyden ja Oikeudenmukaisuuden hyveiden alaisia vahvuuksia. Jos taas tavoitteena on lisätä motivaatiota, on hyvä tutustua Rohkeuden hyveen alaisiin vahvuuksiin.

## VAHVUUSPERUSTAINEN TYÖOTE

- Vahvuusperustainen työote ja hyvän huomaaminen toteutuvat ohjaustyössä usein huomaamatta – mistään uudesta ei siis ole välttämättä kyse. Työotteeseen huomion kiinnittämisellä voidaan kuitenkin vahvistaa työn vaikuttavuutta ja tasavertaista toteutumista kaikissa ohjaustilanteissa.
- Vahvuustyöskentely on hyvä aloittaa tutustumalla ja tarkastelemalla sekä omia että työyhteisön toimintatapoja ja vahvuuksia.
- Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ei ole negatiivisten asioiden ja haasteiden pois sulkemista. Se on huomion kiinnittämistä voimavaroihin ja ihmisen hyviin, toimijuutta ja elämän merkityksellisyyttä edistäviin puoliin.

### Luonteenvahvuudet omassa työssä:

- Tutustu vahvuustyöskentelyyn tunnistamalla omat luonteenvahvuutesi VIA-vahvuustestillä ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)) tai näiden korttien avulla.
- Harjoittele käyttämään vahvuuskieltä, jossa tietoisesti kannustat ja keuhut ohjattavaa vahvuuksien käytöstä arjessa: ”Toimit sinnikkäästi ja rohkeasti kun...”. Vahvuuskielen käyttö helpottuu, mitä enemmän sitä käyttää.
- Pohdi, mikä on sinun tapasi kohdata ohjattava. Mitä tulee paikalle, kun sinä saavut huoneeseen?
- Pohdi tapaasi sanoittaa ohjattavan pieniä ja suuria onnistumisia. Miten tuot ohjattavan onnistumisen kokemukset esille?



### Luontevahvuudet työyhteisössä:

Vahvuustyöskentely helpottuu, kun työote on jaettu toimintatapa. Omien luontevahvuuksien tunnistaminen auttaa huomaamaan myös muiden vahvuuksia ja kykyjä ja edistää näin työyhteisön vuorovaikutusta. Käykää keskustelua työyhteisön jäsenten luontevahvuuksista ja kootkaa luontevahvuudet vahvuustauluksi näkyvälle paikalle.

### Pohtikaa työyhteisössä seuraavia kysymyksiä:

- Tunnistetaanko ja hyödynnetäänkö luontevahvuuksia työyhteisössä?
- Missä tilanteissa kenenkin luontevahvuudet pääsevät parhaiten esiin?
- Mitä luontevahvuuksia haluaisitte käyttää työssänne enemmän?
- Mikä yhteys luontevahvuuksien käytöllä on omaan työhyvinvointiin ja työssä viihtymiseen?
- Miten voisitte edistää luontevahvuuksien tunnistamista työyhteisössä ja ohjattavien kanssa tapahtuvissa kohtaamisissa?

### VAHVUUSTYÖSKENTELY YKSILÖTYÖSSÄ

1. **Pyydä ohjattavaa valitsemaan vahvuus/vahvuudet,**
  - joka on hankala ymmärtää. Tutkikaa yhdessä, mitä vahvuus tarkoittaa ja missä se näkyy.
  - jota hän käytti tullessaan mukaan toimintaan
  - joita hän tarvitsee päämääriensä ja unelmiensa saavuttamiseksi
  - jotka auttavat häntä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja tuovat hyvää mieltä
  - joita hän toivoisi olevan vaikealla hetkellä. Pohtikaa, miten näitä voisi vahvistaa.
  - joita hän arvostaa eniten itsessään ja toisissa ihmisissä.
2. **Nostakaa pakasta silmät kiinni vahvuus,** minkä jälkeen pohtikaa yhdessä, mitä kaikkea hyötyä vahvuudesta on ja miten sitä voisi vahvistaa.
3. **Pyydä ohjattavaa valitsemaan kortit, jotka kuvaavat hänen ydinvahvuuksiaan.** Auta tarvittaessa. Pohtikaa, millaisilla uusilla tavoilla ohjattava voisi hyödyntää vahvuuksia. Kirjatkaa ylös vähintään kolme uutta käyttötarkoitusta vahvuuksille.
4. **Pyydä ohjattavaa valitsemaan kortit, jotka kuvaavat hänen kasvuvahvuuksiin** eli vahvuuksia, joita hän haluaisi vahvistaa. Auta tarvittaessa. Pohtikaa, millaisissa tilanteissa ohjattava hyötyisi näistä vahvuuksista. Tehkää suunnitelma, jonka avulla ohjattava voi pienin askelin vahvistaa näitä vahvuuksiaan.
5. **Pyydä ohjattavaa valitsemaan korteista vahvuudet, joista olisi hyötyä työelämässä / opinnoissa / asioiden hoitamisessa ja loppuun saattamisessa / vapaaehtoistoiminnan aloittamisessa /vuorovaikutustilanteissa jne.**
6. **Tunnistakaa ohjattavan vahvuudet** tekemällä VIA-vahvuustesti ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)) tai tutustumalla kortteihin. Täyttäkää sen jälkeen Minun luontevahvuuteni -tehtävä tai Tunnistatko vahvuutesi? -tehtävä.
7. **Syventäkää keskustelua tarvittaessa tietokorttien avulla.**
8. **Omia ideoita:**

---



---



---



---



---

## VAHVUUSTYÖSKENTELY RYHMIEN KANSSA

Yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä voi hyödyntää osin samoja harjoitteita ryhmän koosta ja toiminnan tavoitteista riippuen.

### 1. **Vahvuusmuistelu:**

Jokainen nostaa vuorollaan pakasta silmät kiinni yhden vahvuuskortin. Omaan korttiin voi tutustua hetken.

- Vaihtoehto 1: Jokainen kertoo tilanteen, jossa on joko tarvinnut tai olisi tarvinnut nostamansa kortin vahvuutta. Tilanteet voivat olla myös keksittyjä ryhmän dynamiikan mukaan.
- Vaihtoehto 2: Jokainen kertoo omasta elämästään henkilön, jolla on ollut juuri tämä kyseinen vahvuus, ja tilanteen, jossa se on näyttäytynyt.

### 2. **Vahvuudet toisen silmin:**

- Valitaan ryhmästä yksi kerrallaan henkilö, joka saa kuulla muilta palautetta omista vahvuuksistaan.
- Muut ryhmäläiset valitsevat jokainen vuorollaan vahvuuskorteista yhden kortin, joka kuvaa heidän mielestään tätä henkilöä. Valinnat kerrotaan vuorotellen ilman perusteluja.
- Ohjaaja voi kysyä valitulta ryhmäläiseltä, miksi tämä ajattelee toisen valinneen hänelle juuri kyseisen kortin. Ryhmäläinen voi kertoa esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa hän arvelee ominaisuuden tulleen esille.
- Lopuksi kortin valinnut kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin.
- Vahvuuspalautteen jälkeen käydään yhdessä läpi fiiliskierros. Miltä tuntui kuulla omista vahvuuksistaan muiden kertomana? Yllättikö jokin?

### 3. **Pohtikaa ryhmässä keskustellen seuraavia kysymyksiä:**

- Mitä luontevahvuuksia tunnistat itsessäsi? Entä muissa paikalla olevissa henkilöissä?
- Tunnistatteko julkisuuden henkilöissä, sarjakuvahahmoissa tai läheisissä ihmisissä näkyviä luontevahvuuksia?
- Valitkaa jokin haastava tai jännittävä tilanne ja pohtikaa, mitä luontevahvuuksia käyttämällä tilanne voisi edetä tai ratketa?

### 4. **Keksikää korteille yhdessä uusia käyttötarkoituksia luovuuden vahvuutta hyödyntäen!**

**HUOM! Muista purkaa tehtävät sekä yksilö- että ryhmätyössä esimerkiksi kysymällä, miltä luontevahvuuksien parissa työskentely tuntui tai mitä ajatuksia se herätti.**

## TEHTÄVÄKORTTIEN OHJEET

Vahvuuspakassa on kaksi tehtäväkorttia, joiden avulla voi syventää vahvuustyöskentelyä ja koota työskentelyn aikana syntyneitä ajatuksia yhteen. Tehtävät toimivat toisiaan tukevina, mutta myös erikseen. Tehtäviä voidaan käyttää myös yksittäin ilman laajempaa vahvuustyöskentelyä. Tehtäväkorttien pinta on pyyhittävä, joten niitä voi käyttää toistuvasti eri ohjaustilanteissa. Tehtäväkortit on mahdollista myös tulostaa MIELI ry:n verkkosivuilta. Valmiista tehtävistä voi ottaa kopion tai valokuvan muistoksi.

### Tehtäväkortti: Tunnistatko vahvuutesi?

Pyydä ohjattavaa...

1. ympyröimään 3–5 luontevahvuutta, joita hän tunnistaa itsessään
2. alleviivaamaan luontevahvuudet, joita joku muu on hänessä tunnistanut
3. piirtämään rasti niiden luontevahvuuksien viereen, joita hän haluaisi vahvistaa

Omien ydinvahvuuksien käyttäminen voi olla niin luonnollista, ettei niihin osaa kiinnittää huomiota tai niitä ei osaa tunnistaa itse. Tehtävässä voi käyttää tukena vahvuuskorttityöskentelyä tai VIA-vahvuustestiä, tai pohtia teemaa keskustellen. Jos ohjattava ei osaa kertoa mitä vahvuuksia muut ovat hänessä nähneet, kerro mitä luonteenvahvuuksia itse hänessä tunnistat. Voit myös käyttää apukysymyksiä: Mistä asioista olet saanut myönteistä palautetta? Miten sinulle tärkeät ihmiset kuvailisivat sinua? Millaisissa tilanteissa oleminen on sinulle luontevaa? Mistä nautit?

### Tehtäväkortti: Minun luonteenvahvuuteni

#### Ydinvahvuuteni:

Kirjatkaa tähän sekä ne luonteenvahvuudet, joita ohjattava itsessään näkee, että ne, joita muut hänessä näkevät.

#### Luonteenvahvuuteni näkyvät minussa:

Vahvuuksien käytöstä eri tilanteissa on hyvä puhua, sillä silloin ne tulevat eri tavalla todeksi. Miten tai missä tilanteissa luonteenvahvuudet ohjattavassa näkyvät? Kirjatkaa huomioita ylös.

#### Tavoitteeni ja sen saavuttamista tukevat luonteenvahvuudet:

Luonteenvahvuuksien käyttäminen tukee tavoitteiden saavuttamista.

- Mitä tavoitteita ohjattavalla on elämässään? Ne voivat olla pieniä tai suuria, mutta pyrkikää löytämään sellaiset tavoitteet, jotka on mahdollista saavuttaa. Kirjatkaa tavoitteet ylös.
- Mitä luonteenvahvuuksia ohjattava tarvitsee tavoitteidensa saavuttamiseksi? Kirjatkaa tarvittavat luonteenvahvuudet ylös.

#### Näitä luonteenvahvuuksiani haluan vahvistaa:

Jokaisella on yksilöllinen luonteenvahvuusprofiili, mutta on hyvä muistaa, että itselleen vieraampiakin luonteenvahvuuksia voi kehittää.

- Mitä luonteenvahvuuksia ohjattava haluaisi vahvistaa voidakseen paremmin? Kaipaako jokin tavoitteiden saavuttamista tukeva luonteenvahvuus vahvistamista? Kirjatkaa vahvistettavat luonteenvahvuudet ylös.
- Millä keinoin valittuja luonteenvahvuuksia voisi vahvistaa? Kirjatkaa ylös erilaisia tapoja vahvistamisen motivaation tueksi.

#### Muita ajatuksia:

Mitä muita ajatuksia työskentelystä heräsi? Mitkä asiat rohkaisevat ohjattavaa luonteenvahvuuksien tunnistamiseen, käyttämiseen ja kehittämiseen? Keksittekö kannustavia lauseita? Sovitteko jatkotyöskentelystä? Kirjatkaa ylös ohjattavan toivomia asioita.

### LÄHTEET:

Luonteenvahvuustyöskentely perustuu Martin Seligmanin ja Christopher Petersonin positiivisen psykologian teoriaan luonteenvahvuuksista (Values in Action, VIA).

Vahvuuspakan suunnittelun tukena on käytetty Lotta Uusitalon ja Kaisa Vuorisen Huomaa hyvä - materiaaleja. Lisätietoja <https://positive.fi/> ja PS-kustannus.

#### Muita Vahvuuspakan kehittämistyössä käytettyjä lähteitä:

Dweck, C. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. Constable & Robinson.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2003). *Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja onnellisuutta*. Duodecim.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.

Trogen, T. (2018). Pieni vihkonen luonteenvahvuuksista. Saatavilla 30.8.2021. <https://positiivinenkasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/10/Pieni-vihkonen-luonteenvahvuuksista-2018.pdf>

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). VIA-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. *NMI-bulletin: Niilo Mäki instituutin tiedotteita ja raportteja*, 24(1), 42–50.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus.

## LIITE 8 Vahvuuspakan ohjattavan kortti ennen graafikolle ja painoon menoa

### TERVETULOA LUONTEENVAHVUUKSIEN PARIIN!

#### Mitä luonteenvahvuudet ovat?

**Luonteenvahvuudet ovat ihmisen myönteisiä ominaisuuksia, joita löytyy meistä kaikista.**

- Luonteenvahvuuksia ajatellaan olevan 26, ja ne on jaoteltu kuuden ns. hyveen alle, joita ovat Viisaus ja tieto, Rohkeus, Inhimillisuus, Oikeudenmukaisuus, Kohutuullisuus ja Henkisyys.
- Luonteenvahvuuksista osa on ydinvahvuuksiasi eli sinulle tutuimpia vahvuuksia. Osa taas on niin sanottuja kasvuvahvuuksia eli sellaisia, joita käytät vähemmän.
- Luonteenvahvuudet ovat taitoja, joista jokaista voi vahvistaa tietoisesti harjoittelemalla joko yksin tai itselle läheisten ihmisten kanssa.

#### Miksi luonteenvahvuuksiin kannattaa tutustua?

- Luonteenvahvuudet tuovat esille parhaat puolesi. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen vahvistavat itseluottamusta ja tuovat sinulle onnistumisen kokemuksia. Näin ollen ne tukevat hyvinvointiasi päivittäin.
- Luonteenvahvuudet auttavat sinua saavuttamaan omia päämääriäsi ja tavoitteitasi sekä selviämään elämässä eteen tulevista vastoinkäymisistä.
- Luonteenvahvuuksien käyttäminen tukee tutkitusti hyvinvointia, eli mitä enemmän pääset käyttämään luonteenvahvuuksiasi, sitä paremmin voit arjessa.

**Kun tutustut omiin luonteenvahvuuksiisi, opit hyödyntämään niitä tietoisemmin. Lisäksi ne tukevat ja rohkaisevat sinua uusissa tilanteissa.**

---

### MITEN KÄYTÄN LUONTEENVAHVUUSKORTTEJA?

**Vahvuuspakka sisältää 26 luonteenvahvuuskorttia sekä neljä tietokorttia.**

- Jokaiselle luonteenvahvuudelle on oma korttinsa, jossa kerrotaan, mistä vahvuudessa on kyse, miten tämä vahvuus näkyy arjessa ja miten voit vahvistaa sitä.
- Voit käyttää kortteja tutustumalla niihin itsenäisesti tai yhdessä esimerkiksi ohjaajan tai itsellesi tärkeän henkilön kanssa.
- Tietokortit antavat syvempää tietoa luonteenvahvuuksiin läheisesti liittyvistä teemoista. Voit tutustua kortteihin itsenäisesti tai keskustella niiden avulla valitsemasi henkilön kanssa vahvuuksien käyttämiseen, ajattelutapaasi ja hyvinvointiisi vaikuttavista teemoista.

Kortteja läpikäydessäsi voit pohtia seuraavia asioita:

- Mitä luonteenvahvuuksia tunnistat itsessäsi?
- Mitä vahvuuksia arvostat itsessäsi eniten?
- Missä tilanteissa käytät vahvuuksiasi?
- Minkä luonteenvahvuuden toivoisit olevan vahvempi?
- Onko elämässäsi jokin osa-alue, johon kaipaisit muutosta? Haluaisitko esimerkiksi tutustua uusiin ihmisiin? Vahvista tällöin sosiaalisen älykkyyden vahvuuttasi. Tai haluatko tavoitella unelmiasi? Vahvista tällöin sinnikkyden tai innokkuuden vahvuuksiasi.



## OPPIMISEN ILO

### Hyve: viisaus ja tieto

Olet kiinnostunut oppimaan ja kokeilemaan uusia asioita. Haluat perehtyä asioihin syvällisemmin, annat mahdollisuuksia uusille tilanteille ja saat uuden oivaltamisesta mielihyvää. Pidät lukemisesta ja dokumenttien katsomisesta ja näet ympärilläsi oppimisen paikkoja. Janoat uutta tietoa sinua kiinnostavista asioista.

### Hyödynnä vahvuutta:

Oppimisen ilon myötä sinulla on mahdollisuus kehittää osaamistasi haluamaasi suuntaan. Sitoutumisesi ansiosta et välitä vastaan tulevista haasteista, sillä uusien taitojen oppimiseen kuuluu sinnikäs harjoittelu, erehdyksien kautta oppiminen ja sitä kautta kehittyminen. Oppimisen ilon avulla koet myönteisiä tunteita.

## VAHVISTA OPPIMISEN ILOA

- Tuntuuko siltä, ettet jaksaa panostaa johonkin? Etsi sisäistä motivaatiota pohtimalla, mitä hyötyä panostamisesta olisi sinulle. Etsi ympärillesi kannustavia ihmisiä, jotka vahvistavat luottamustasi kykyihisi.
- Kokeile uutta harrastusta tai kädentaitoa. Muista, että kukaan ei ole syntyjään mestari, vaan oppiminen tapahtuu pikkuhiljaa. Kiinnitä huomiota pieniin edistyneisiin askeliin.
- Pohdi: Mikä on suurin kiinnostuksen kohteesi? Voisiko tämän asian ympäriltä löytyä sinulle oppimisen iloa?

*”Oppimista tapahtuu, kun antaa uusille asioille mahdollisuuksia.”*

## ARVIOINTIKYKY

### Hyve: viisaus ja tieto

Olet harkitsevainen päätöksissä ja pohdit asioita monelta eri kannalta. Osaat nähdä asiat kokonaisvaltaisesti etkä anna muiden mielipiteiden vaikuttaa päätöksentekooosi. Suhtaudut avoimesti mutta kriittisesti asioihin, sillä haluat varmistua niiden todenmukaisuudesta.

### Hyödynnä vahvuutta:

Arviointikyky auttaa tekemään tarkoin pohdittuja päätöksiä hätäisten, tunteiden vallassa tehtyjen päätösten sijaan. Kunnioitat ihmisten erilaisuutta ja haluat muodostaa heistä mielipiteesi muiden mielipiteistä välittämättä. Arviointikyky auttaa sinua tekemään valintoja, jotka tukevat hyvinvointiasi.

## VAHVISTA ARVIOINTIKYKYÄSI

- Jos toimit päätöstilanteissa usein tunteiden vallassa, kokeile nukkua ensi kerralla yön yli ja arvioi tilanne uudelleen, kun olet saanut siihen hieman etäisyyttä.
- Mediakriittisyys on tärkeä taito nyky-yhteiskunnassa. Osaatko etsiä tietoa luotettavista lähteistä ja arvioida, mikä on totta?
- Ota arviointikyky avukseksi, kun teet valintoja, jotka auttavat sinua voimaan paremmin. Mikä merkitys terveellisillä elintavoilla on hyvinvoinnillesi ja mitä ne sinulle tarkoittavat? Mitä arviointikyvyllä tapahtuu päihteiden vaikutuksen alaisena?
- Pohdi: Miten sanonta ”kolikolla on kaksi puolta” liittyy arviointikykyyn?

*”Kyse ei ole siitä, mitä katsot, vaan mitä näet.” – Henry D. Thoreau*

## NÄKÖKULMANOTTOKYKY

### Hyve: viisaus ja tieto

Sinulla on kyky hahmottaa kokonaisuuksia ja ajatella asioita eri näkökulmista. Olet hyvä kuuntelija ja pystyt ymmärtämään toisen näkökulman asioihin, vaikka et olisi itse samaa mieltä. Sinulla on taito tehdä kompromisseja ja löydät tilanteisiin uudenlaisia ratkaisuja.

### Hyödynnä vahvuutta:

Tästä vahvuudesta on hyötyä konfliktitilanteissa. Osaat asettua toisen ihmisen asemaan ja saada uutta näkökulmaa myös itsellesi. Pystyt hyödyntämään vahvuuttasi ihmissuhdeasioissa, ja sinulta saatetaan kysyä usein neuvoja hankaliin tilanteisiin.

---

## VAHVISTA NÄKÖKULMANOTTOKYKYÄSI

- Näkökulmanottokyky vahvistuu uusista kokemuksista. Tutustu uusiin ihmisiin, lue tai katso dokumentteja, joista et ensisilmäyksellä ole niin kiinnostunut.
- Pysähdy kuuntelemaan toisen kertomaa asiaa, josta olet ehkä itse eri mieltä. Pohdi, miltä hänestä tuntuu ja miksi hän ajattelee niin.
- Pohdi: Mitkä asiat vaikuttavat omaan päätöksentekooosi tai mielipiteisiisi? Vaikuttavatko siihen ympärillä olevat ihmiset, ulkopuolelta tulevat odotukset vai jokin muu?
- Pohdi: Mitä vaikutuksia näkökulmanottokyvyllä on eri asioihin, kuten ihmissuhteisiin, arjen valintoihin tai tulevaisuuden suunnitteluun?

*”Joskus kaikki, mitä tarvitsemme, on vain uusi näkökulma.”*

## ROHKEUS

### Hyve: rohkeus

Et anna pelon estää sinua kokeilemasta asioita tai tarttumasta uusiin haasteisiin. Et myöskään lannistu vaikeuksien edessä. Rohkeus ei tarkoita vain benji-hypyn tekemistä, vaan sitä löytyy arjen pienistä asioista. Rohkeutta on myös uskallus kieltäytyä asioista, joiden tekemisestä tiedät seuraavan ongelmia tai jotka eivät tunnu hyvältä. Rohkeutta on myös pyytää apua ja luottaa ihmisiin ottaakseen apua vastaan.

### Hyödynnä vahvuutta:

Rohkeuden avulla voit saavuttaa elämässä haluamiasi asioita. Se auttaa sinua yrittämään rohkeasti etkä säikähdä sinulle vieraita asioita. Rohkeuden avulla uskallat kokeilla uutta ja haastaa itseäsi. Näin saat mahdollisuuden oppia uutta.

---

## VAHVISTA ROHKEUDEN VAHVUUTTASI

- Aseta itsellesi tavoitteita. Jos mahdollista, kokeile edetä tavoitteen toteutumisessa hieman pidemmälle kuin missä normaalisti luovuttaisit. Iloitse edistymisaskeleista!
- Olet rohkeampi kuin uskot. Rohkeus vahvistuu, mitä enemmän sitä käytämme, joten aloita pienin askelin. Mikä on sinulle pieni askel?
- Oletko joskus jännittänyt kovasti jotain asiaa tai tilannetta, joka ei enää jännitä? Miten selätit jännityksen? Miltä se tuntui?
- Pohdi: Mitä tapahtuu, jos rohkeuden vahvuutta käyttää liikaa tai liian vähän?

*”Vaatii rohkeutta kasvaa ja tulla sellaiseksi, kuka todellisuudessa olet.”*

## SINNIKKYYS

### Hyve: rohkeus

Olet periksiantamaton, sitkeä ja valmis tekemään työtä asettamiesi tavoitteiden eteen. Et lanistu, vaikka et ensimmäisellä kerralla onnistuisi, vaan pystyt haasteista ja pettymyksistä huolimatta etenemään kohti tavoitteita ja tekemään suunnittelemasi asiat loppuun. Sinulla on taitoa ja keinoja saavuttaa haluamasi asiat.

### Hyödynnä vahvuutta:

Sinnikkyys on tärkeä vahvuus, joka auttaa ponnistelemaan kohti tavoitteita ja toivottua päämäärää. Sinnikkyydelle on päivittäistä käyttöä elämän eri osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa tai tulevaisuuden suunnittelussa. Se auttaa myös oppimisessa, sillä taitojen ja uusien asioiden oppiminen vaatii ennemminkin sinnikästä harjoittelua kuin luonnonlahjakkuutta ja tuuria.

---

### VAHVISTA SINNIKKYYTTÄSI

- Luovutatko helposti tai jäävätkö aloittamasi asiat aina puolitiehen? Voitko pilkkoa asiat pienemmiksi, helpommin saavutettaviksi tavoitteiksi? Näin mahdollistat onnistumisen kokemukset!
- Epäonnistumisetkin opettavat. Mieti, mitä voit niistä oppia, ja yritä myöhemmin uudelleen.
- Motivaatio tukee sinnikkyyttä. Tee itsellesi suunnitelma tavoitteen toteutukseksi ja vahvista motivaatiota listaamalla asioita, joiden avulla sinun on mahdollista onnistua.
- Pohdi: Mitä tapahtuu, jos sinnikkyyttä käyttää liian vähän tai liian paljon?

*”Puhu itsellesi kannustavasti ja usko omiin kykyihisi. Sinä pystyt siihen!”*

## REHELLISYYS

### Hyve: rohkeus

Olet aito ja oma itsesi. Olet rehellinen ihminen, joka puhuu totta, vaikka se tuntuisi vaikealta. Arvostat suoruutta ja totuuden kertomista, ja ihmissuhteesi perustuvat luottamukseen. Pidät kiinni lupauksistasi ja olet luottamuksen arvoinen.

### Hyödynnä vahvuutta:

Rehellisyyden vahvuuden myötä tulevan aitouden avulla sinun on mahdollista rakentaa luottamusta ympärillesi. Vahvuus auttaa myöntämään, jos teet virheitä, mutta pystyt myös näkemään hyvän itsessäsi. Elät ja toimit rohkeasti ja itsevarmasti itsellesi tärkeiden arvojen mukaisesti, ja se tuo sinulle hyvää oloa.

---

### VAHVISTA REHELLISYYDEN VAHVUUTTASI

- Kirjoita lista hyvistä asioista, joita sinulle voi tapahtua ollessasi rehellinen.
- Kokeile ilmaista rehellinen mielipiteesi keskustelussa, jossa olet eri mieltä muiden kanssa.
- Pohdi: Missä tilanteissa rehellisyys on vaikeaa? Mitä pelkää tapahtuvan, jos olet rehellinen? Toteutuisiko pelkosi oikeasti?
- Pohdi: Minkälaisessa ympäristössä tai keiden seurassa voit olla oma itsesi? Mistä tämä johtuu?

*”Rehellisyys on enemmän kuin olla valehtelematta.”*



## INNOKKUUS

### Hyve: rohkeus

Innostut helposti uusista asioista ja saat innostumisesta energiaa itsellesi. Sinulla on taito suhtautua uusiin asioihin ennakkoluulottomasti ja kokeilevasti. Innokkuutesi näkyy usein myös ulospäin.

### Hyödynnä vahvuutta:

Innokkuudella on yhteys elämäntyytyväisyyteen. Innokkuus tarttuu ympärillä oleviin ihmisiin ja luo ympärille positiivista energiaa. Innostus on vahvuus, joka vie elämässä eteenpäin ja auttaa saavuttamaan tavoitteita. Kannustavalla palautteella on suuri merkitys innostuksen ylläpitämisessä.

---

## VAHVISTA INNOKKUUDEN VAHVUUTTASI

- Oman innostuksen ja mielenkiinnon löytyminen ei tapahdu itsestään, vaan vaatii rohkeutta kokeilla uusia asioita. Anna itsellesi mahdollisuus innostua ja kokeilla rohkeasti uutta – innostus voi löytyä yllättävästäkin paikasta!
- Tarkastele omia ajatuksiasi ja niiden vaikutusta oloosi: Millaista palautetta oma sisäinen puheesi kertoo sinulle? Onko se innostavaa vai lannistavaa? Mitä voisit tehdä, jotta sisäinen puheesi olisi kannustavaa ja innostaisi sinua eteenpäin?
- Muistele, mistä asiasta olet innostunut viimeksi. Mistä asioista innostuit lapsena?
- Pohdi: Minkä asian tekeminen on sinulle tärkeää? Mistä saat itsellesi energiaa?

*”Innostumisen taito auttaa huomaamaan pienet positiiviset asiat elämässä ja saa aikaan hyvää mieltä.”*

## SISUKKUUS:

### Hyve: rohkeus

Olet päämäärätietoinen ja saavutat tavoitteesi, vaikka kohtaisit esteitä matkalla. Jos päätät joutain, olet periksi antamaton etkä anna minkään olla esteenäsi. Sisu saattaa näyttäytyä yllättävissäkin tilanteissa.

### Hyödynnä vahvuutta:

Sisukkuus on periksi antamattomuutta ja paloa, joka auttaa saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteet. Sisukkuus auttaa saavuttamaan myös niitä päämääriä, joihin pelkkä sinnikkyys ei riitä. Se auttaa meitä yli esteiden ja jaksamaan loppuun asti. Välillä sisukkuus saattaa myös yllättää meidät ja viedä meidät sinne, mihin emme koskaan uskoneet pääsevämme. Sisukkuutta on myös ottaa vastaan apua, kun omat keinot eivät riitä.

---

## VAHVISTA SISUKKUUTTASI

- Kun kohtaat haasteita, joissa normaalisti antaisit periksi, koita sinnitellä hieman pidemmälle. Pidä vaikka ensin tauko ja yritä jatkaa sen jälkeen vielä hieman eteenpäin.
- Etsi erilaisia aitoja tarinoita sisukkuudesta netistä tai elokuvista. Saatto tositarinoista voimaa ja sisua?
- Kuvittele mielessäsi ympärillesi yleisö, joka huutaa kannustavia viestejä ponnistaessasi eteenpäin. Mitä he sinulle huutavat?
- Pohdi: Mikä saa sinut toimimaan sisukkaasti? Kuvitteletko mielessäsi toteutuneen tavoitteen? Kuunteletko musiikkia vai haetko kannustusta elokuvista? Tuokeeko kaverille soittaminen?
- Pohdi: Voiko sisukkuutta käyttää liikaa? Mitä siitä voi seurata?

*”Sisukkuus alkaa siitä, mihin sinnikkyys päättyy.” – sisututkija Emilia Lahti*

## RAKKAUS

### Hyve: inhimillisuus

Arvostat läheisiä ihmissuhteita ja pidät hyvää huolta ympärillä olevista ihmisistä ja asioista. Rakkaus näkyy myös teoissasi ja sanoissasi. Rakkautta on monenlaista, ja sillä voi olla erilaisia kohteita, kuten perheenjäsenet, ystävä, lemmikki, harrastus tai muu itselle tärkeä asia.

### Hyödynnä vahvuutta:

Sinulla on kyky kohdata ihmisiä arvostavasti ja empaattisesti. Tästä vahvuudesta on hyötyä, kun ollaan ihmisten kanssa tekemisissä. Usein rakkauden vahvuuden käyttäminen myös palkitsee, sillä mitä enemmän osoitamme rakkauden vahvuutta muita kohtaan, sitä enemmän saamme sitä myös takaisin itsellemme.

---

## VAHVISTA RAKKAUDEN VAHVUUTTASI

- Kirjoita tai piirrä sinulle tärkeälle ihmiselle viesti tai kuva, jossa ilmaiset hänen olevan sinulle tärkeä.
- Muistele hetkiä, jolloin olet sanoin tai teoin saanut toiselle hyvän mielen tai jolloin tunsit itse hyvää oloa toisen sanoista ja teoista. Mitä ne hetket olivat?
- Elämäsi tärkein ihmissuhde on suhde itseesi, opettele siis rakastamaan myös itseäsi. Tee tänään jotain sellaista, josta nautit. Se voi olla itsensä hellimistä mukavalla ja itsellesi tärkeällä asialla tai omien hyvien ominaisuuksien listaamista.
- Pohdi: Miten osoitat arvostavasi sinulle tärkeimpiä ihmisiä? Mitä ominaisuuksia itsessäsi arvostat?

*”Opettele arvostamaan itseäsi. Se on avain hyvinvointiisi.”*

## YSTÄVÄLLISYYS

### Hyve: inhimillisuus

Kohtelet muita ihmisiä hyvin ja saat ystävällisyydestä hyvää mieltä itsellesi. Autat mielelläsi muita, ja muiden ilahduttaminen on sinulle tärkeää. Et halua loukata toisia ihmisiä ja ajattelet muiden parasta.

### Hyödynnä vahvuutta:

Ystävällisyys on lähtökohta onnistuneille ihmissuhteille ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Toisten auttamisesta ja ystävällisistä teoista tulee hyvä mieli. Ystävällisyys ja armollisuus itseä kohtaan on myös tärkeä taito, joka lisää mielen hyvinvointia.

---

## VAHVISTA YSTÄVÄLLISYYDEN VAHVUUTTASI

- Lisää päiviisi pieniä ystävällisiä tekoja. Pidä kaupassa ovea auki rattaita työntävälle vanhemmalle tai hymyile vieraalle ihmiselle. Huomaatko, miten teot vaikuttavat omaan mielialaasi?
- Opettele olemaan lempeämpi itseäsi kohtaan. Miten voisit osoittaa ystävällisyyttä itseäsi kohtaan?
- Ystävällisyyttä voi harjoittaa myös osallistumalla vapaaehtoistoimintaan. Mikä voisi olla sinua kiinnostava vapaaehtoistoiminnan muoto?
- Pohdi: Milloin sinä olet tullut kohdatuksi ystävällisesti ja välittävästi? Miltä silloin tuntui?

*”Uskalla luottaa, sillä suurin osa ihmisistä haluaa toisilleen hyvää.”*

## SOSIAALINEN ÄLYKKYYS

### Hyve: inhimillisuus

Sinulla on taito lukea sosiaalisia tilanteita ja suhteuttaa toimintaasi eri tilanteisiin. Tulet helposti toimeen ihmisten kanssa. Osaat kuunnella ja ottaa osaa keskusteluun ja aistit helposti muiden tunnetiloja. Olet kiinnostunut muista ihmisistä ja osaat asettua toisten asemaan empatiakykyysi ansiosta. On tärkeää tietää, että ujokin ihminen voi olla sosiaalisesti hyvin taitava.

### Hyödynnä vahvuutta:

Sosiaalinen älykkyys on tärkeä vahvuus ja taito, jonka avulla tunnistat omia ja muiden tunteita. Tunnetaitojen avulla osaat käsitellä myös haastavia tilanteita. Sosiaalisesta älykkyyydestä on hyötyä kaikissa vuorovaikutustilanteissa sekä tuttuja että tuntemattomien kanssa.

## VAHVISTA SOSIAALISTA ÄLYKKYYTTÄSI

- Jätätkö asioita tekemättä, koska tunnet olosi epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa? Mikä on pahinta, mitä tilanteissa voisi käydä? Onko pelko realistinen?
- Harjoittele sosiaalista älykkyyttäsi ja vuorovaikutustaitojasi arkisissa tilanteissa: tervehdi kaupan kassaa ja katso häntä silmiin tai kiitä bussikuskia lähtiessäsi.
- Pohdi: Millaisia vuorovaikutustaitoja ja -tapoja arvostat muissa ihmisissä? Entä itsessäsi?
- Pohdi: Miksi omien ja muiden tunteiden tunnistaminen on tärkeää? Mitkä keinot auttavat sinua purkamaan voimakkaita tunteita?

*”Ujouden ei tarvitse rajoittaa elämää. Anna itsellesi aikaa, mutta myös uusia mahdollisuuksia.”*

## MYÖTÄTUNTO

### Hyve: inhimillisuus

Sinun on helppo tunnistaa ja huomioida muiden tunteita. Saatat liikuttua helposti ja pystyt asettumaan toisen asemaan. Sinulla on kyky kuunnella ja kohdata ihminen ennakkoluulottomasti. Osaat olla muiden tukena, niin iloissa kuin suruissa.

### Hyödynnä vahvuutta:

Haastavassa elämäntilanteessa tulee helposti moitittua itseään. Myötätunnon harjoittaminen itseään kohtaan on siksi tärkeä taito. Itsemyötätunto auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja vapauttaa ajatuksia pois negatiivisten asioiden ympäriltä. Myötätunnon osoittaminen muita kohtaan saa aikaan positiivisia tunteita. Tämä vahvistaa tutkitusti hyvinvointia.

## VAHVISTA MYÖTÄTUNTOASI

- Myötätunto vahvistuu pienillä teoilla: puhu hyvää muista tai piristä allapäin olevaa läheistäsi viestillä.
- Tutustu erilaisiin ihmisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa. Lue elämäkertoja, katso dokumentteja tai lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan.
- Kun olet eri mieltä tai tunnet pettymystä toisen käytöksestä, pyri asettumaan vastapuolen asemaan ja tarkastelemaan asiaa hänen näkökulmastaan käsin.
- Muistele tilannetta, jossa sinua kohtaan on toimittu myötätuntoisesti ja ymmärtävästi. Miltä se tuntui?
- Pohdi: Missä asioissa olet hyvä? Onko muita helpompia kehua kuin itseä? Miksi?

*”Myötätunto on onnellisuuden perusta. Oletthan myötätuntoinen myös itseäsi kohtaan?”*

## JOHTAJUUS

### Hyve: oikeudenmukaisuus

Osaat kannustaa muita ihmisiä ja ottaa ihmisten vahvuudet käyttöön yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Sinun on helppo ottaa asioista vetovastuu, toimit luottamuksen arvoisesti ja kykenet ratkaisemaan ongelmia yhteisen hyvän edistämiseksi. Osaat huomioida monipuolisesti ryhmän jäseniä ja innostuksesi tarttuu. Osaat johtaa myös itseäsi ja sanoa tarvittaessa ei.

### Hyödynnä vahvuutta:

Johtajuuden vahvuuden avulla voit saavuttaa asettamasi tavoitteet ja hoitaa haluamasi asiat loppuun asti. Vahvuuden myötä tarjoutuu herkemmin paikkoja kantaa vastuuta eri asioissa ja saada näin onnistumisen kokemuksia. Itsensä johtaminen auttaa rakentamaan omasta elämästä omaa hyvinvointia tukevan.

---

## VAHVISTA JOHTAJUUTTASI

- Kun eteesi tulee tilaisuus, ota vastuullesi jonkin tehtävän hoitaminen, vaikka se jännittäisikin.
- Tee oma toimintasuunnitelma jonkin tavoitteen toteutumiseksi. Aseta tavoite ja välitavoitteet ja arvioi lopuksi, miten onnistuit.
- Kun olet seuraavan kerran ryhmän jäsenenä, kiinnitä huomiota ihmisten erilaisuuteen. Huomaatko ihmisten erilaisia vahvuuksia ryhmän jäsenenä? Ottaako joku vetovastuuta? Kuka tarkkailee sivusta? Mikä sinun roolisi on?
- Pohdi: Millä keinoin asetat rajoja esimerkiksi jaksamisen suhteen? Tunnistatko jaksamisesi rajat? Osaatko ja rohkenetko sanoa ”ei”?
- Pohdi: Millaisia ominaisuuksia hyvällä johtajalla on?

*”Se, mihin keskityt, kasvaa.” – Robin S. Sharma*

## REILUUS

### Hyve: oikeudenmukaisuus

Reiluus on sitä, että tiedät, mikä on oikein ja mikä väärin. Sinulle on tärkeää, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Pidät heikoimmassa asemassa olevien puolta.

### Hyödynnä vahvuutta:

Reiluus on arvostettava luonteenpiirre, josta on hyötyä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Reiluuden vahvuus auttaa sinua asettumaan toisen asemaan, ja se mahdollistaa ihmis-suhteiden syvenemisen. Reiluuden vahvuus luo sekä itselle että ympärillä oleville hyvää oloa ja turvallisuuden tunnetta.

---

## VAHVISTA REILUUDEN VAHVUUTTASI

- Emme aina anna kaikille reilusti samaa mahdollisuutta ennakkoluulojen vuoksi. Annatko omien ennakkokäsitystesi vaikuttua tapaan, jolla kohtaat ihmisiä? Mitä voisi parhaimmillaan tapahtua, jos annat mahdollisuuksia tutustumiselle?
- Pohdi: Tapahtuuko maailmassa tällä hetkellä asioita, jotka asettavat ihmiset epätasa-arvoiseen asemaan tai joissa tapahtuu epäoikeudenmukaisuutta? Entä lähipiirissäsi?
- Pohdi: Milloin olet kohdannut epäreilua kohtelua? Miltä se tuntui? Oletko itse toiminut epäreilusti muita kohtaan? Mikä olisi auttanut, että olisit voinut toimia toisin?

*”Älä tee muille sellaista, mitä et haluaisi itsellesi tehtävän.”*

## RYHMÄTYÖTAIDOT

### Hyve: oikeudenmukaisuus

Sinulle on luontevaa toimia ryhmässä, osaat huomioida ympärillä olevat ihmiset ja kuunnella heitä. Nautit yhdessä tekemisestä, ja hyvä yhteishenki on sinulle tärkeää.

### Hyödynnä vahvuutta:

Ryhmätyötaidoista on hyötyä kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä, työelämässä ja opiskelumailmassa. Jokaiselle meistä on tärkeää kokea kuuluvansa ryhmään tai yhteisöön, jossa tulee hyväksytyksi. Ryhmän avulla voit saavuttaa asioita, joihin ei yksin tulisi ryhdyttyä. Hyvät ryhmätyötaidot antavat sinulle mahdollisuuden tunnistaa omia ja muiden vahvuuksia, hyödyntää niitä ja oppia samalla itse uutta.

---

## VAHVISTA RYHMÄTYÖTAITOJASI

- Muistele tilannetta, josta selvisit yhteistyön avulla. Mikä se tilanne oli? Miltä se tuntui?
- Pohdi: Mitä sanonta ”ryhmä on enemmän kuin lauma yksilöitä” tarkoittaa?
- Pohdi: Voivatko vahvat mielipiteet tai joustamattomuus joskus estää ryhmässä toimimisen? Mikä olisi pahinta, mitä voisi tapahtua, jos antaisi mahdollisuuden toisenlaiselle näkökulmalle?
- Pohdi: Millaisia ominaisuuksia on ihmisellä, jonka kanssa on helppo tehdä yhteistyötä? Löytyykö sinulta näitä ominaisuuksia?

*”Mitkä ovat sinun vahvuutesi? Tunnistatko vahvuuksia myös muissa ihmisissä?”*

## ANTEEKSIANTAVUUS

### Hyve: kohtuullisuus

Suhtaudut lempeästi muihin ihmisiin. Olet sovitteleva ihminen, joka ei haudo kostoja. Mielestäsi ihmisille pitää antaa toinen mahdollisuus. Anteeksiantaminen ei ole väärin tekojen hyväksymistä, vaan sen hyväksymistä, että kaikki tekevät joskus virheitä elämässään.

### Hyödynnä vahvuutta:

Anteeksiantaminen luo armoa itseä ja muita kohtaan. Negatiivisissa tunteissa vellominen on kuluttavaa ja vie voimia. Anteeksiantavuuden avulla voit siirtyä elämässä eteenpäin ja kokea kasvua vaikeuksien kautta. Anteeksiantaminen edistää mielen hyvinvointia ja fyysistä terveyttä. Sillä on tutkitusti masennusta, stressiä ja ahdistusta vähentävä vaikutus.

---

## VAHVISTA ANTEEKSIANTAVUUDEN VAHVUUTTASI

- Tunnetko katkeruutta ihmisiä kohtaan? Opettele antamaan anteeksi, sillä sen avulla sinun on mahdollista päästää negatiivisista tunteista irti ja siirtyä elämässäsi eteenpäin. Saat energiaa uusiin asioihin, kun negatiiviset tunteet väistyvät. Muistele tilannetta, jossa olet antanut anteeksi. Miltä sen jälkeen tuntui?
- Kirjoita viesti sellaiselle ihmiselle, joka on toiminut sinua kohtaan väärin tai ilkeästi. Kirjoita, mitä tunteita käytös sinussa herätti. Älä lähetä viestiä, vaan tarkastele kirjoittamaasi ja pohdi käytökseen vaikuttavia mahdollisia syitä. Voitko yrittää ymmärtää toisen näkökulmaa ja antaa käytöksen anteeksi?
- Pohdi: Osaatko olla armollinen myös itsellesi? Tunnista itseä soimaavat ajatukset ja opettele pienin askelin lempeämpää suhtautumista itseäsi kohtaan. Miten voisit olla armollisempi itseäsi kohtaan?

*”Anteeksiantamalla et muuta menneisyyttä, mutta vaikutat tulevaisuuteen.” – Paul Boese*

## VAATIMATTOMUUS

### Hyve: kohtuullisuus

Et tee itsestäsi numeroa etkä halua olla huomion keskipisteenä, vaan annat tekojesi puhua puolestasi. Et pidä itseäsi muiden yläpuolella. Arvostat asioita, joita sinulla on, etkä vaadi koh- tuuttomia.

### Hyödynnä vahvuutta:

Vaatimaton ihminen voi olla oma itsensä, eikä hänen tarvitse todistella osaamis- taan muille. Näin energiaa vapautuu tekemiseen todistelun sijaan. Vaatimaton osaa arvostaa omaa ja muiden osaamista sekä tekemistä. Vaatimattoman ei tarvitse kilpailla muita vastaan, vaan tärkeintä on yhdessä tekeminen ja yhdessä onnistuminen. Tämä synnyttää hyvää yhteis- työtä.

## VAHVISTA VAATIMATTOMUUTTASI

- Tee hyvä teko toiselle odottamatta vastapalvelusta. Miltä se tuntui?
- Jos olet usein ryhmätilanteessa äänessä, tarkkaile seuraavalla kerralla ennen- min sivusta ja anna muiden ottaa tilanne haltuun. Luota muiden osaamiseen ja kehu onnistumisista.
- Tiesitkö, että vahvuuksia voi myös ali- tai ylikäyttää? Vähätteletkö itseäsi ja osaamistasi? Silloin on hyvä harjoitella pyrkimään eroon liiasta vaatimattomuu- desta. Miten reagoit, kun joku kehuu sinua? Voisitko vähättelyn sijaan ottaa kehun vastaan ylpeänä ja todeta sen pitävän paikkaansa?
- Pohdi: Mikä myönteinen palaute on liikuttanut sinua ja jäänyt mieleesi pitkäksi aikaa? Mitä ominaisuuksia arvostat itsessäsi?

*”Vaatimattomuus ei tarkoita heikkoa itsetuntoa. Päinvastoin, sillä on todettu olevan yhteys hy- vään itsetuntoon ja positiiviseen minäkuvaan.”*

## HARKITSEVAISUUS

### Hyve: kohtuullisuus

Sinulla on kyky pohtia asioiden hyviä ja huonoja puolia ennen päätöksentekoa. Et tee harkitse- mattomia päätöksiä, vaan ryhdyt toimeen vasta mietittyäsi asiaa hetken. Osaat odottaa ja jak- sat tehdä asiat huolellisesti ja harkiten. Olet järjestelmällinen ja tarkka. Sinulla on kyky säädellä tunteitasi, etkä toimi hetken mielijohteesta.

### Hyödynnä vahvuutta:

Harkitsevaisuuden avulla osaat pysähtyä punnitsemaan vaihtoehtoja ennen toimimista. Tämä johtaa usein parempiin päätöksiin. Harkitsevaisuus auttaa myös sanomaan ei asioille, joiden tiedät aiheuttavan sinulle tai muille pahaa mieltä. Harkitsevaisuus tukee vuorovaikutusta – sen avulla osaat kysyä neuvoja ja mielipiteitä muilta päätöksenteon tueksi.

## VAHVISTA HARKITSEVAISUUTTASI

- Toimitko hetken mielijohteesta ja jälkeenpäin kaduttaa? Kun seuraavalla ker- ralla tekee mieli tarttua toimeen pohtimatta asiaa, käytäkin pieni hetki asian poh- dintaan – nuku yön yli tai käy kävelyllä ensin. Toimitko pohdinnan jälkeen eri ta- valla?
- Oletko sanoissasi ja teoissasi ylivarovainen, sillä mietit paljon toisten mielipiteitä tai jäät miettimään pieniä yksityiskohtia? Tai lamaanutko, jos et pysty täydelli- seen suoritukseen? Saatat ehkä käyttää silloin liikaa harkintakykyäsi. Voisiko sinua auttaa omien pelisääntöjen luominen? Kun olet seuraavan kerran tilanteessa, jossa sinun on tehtävä päätös, aseta itsellesi takaraja päätöksenteolle ja toimeen ryhty- miselle.
- Pohdi: Missä tilanteissa olet käyttänyt harkintakykyäsi ja ollut ylpeä päätökses- täsi?

*”Viisaus ja harkitsevaisuus kulkevat käsi kädessä.”*

## ITSESÄÄTELY

### Hyve: kohtuullisuus

Osaat säädellä käyttäytymistäsi ja tunteitasi. Pystyt vastustamaan houkutuksia. Sinulla on tahdonvoimaa ja itsekkyyttä. Saat tehtäväsi valmiiksi ja pitäydyt suunnitelmissasi. Et hermostu pienestä, vaan pystyt erottamaan ajatuksesi ja tunteesi siitä, miten toimit.

### Hyödynnä vahvuutta:

Itsesäätely auttaa saavuttamaan tavoitteita ja vastustamaan ympärillä olevia houkutuksia ja häiriötekijöitä. Itsesäätelyä on tehdä tietoisia, hyvinvointia tukevia valintoja arjessa. Hyvällä itsesäätelykyvyllä on yhteys hyvinvointiin, pärjäämiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä onnellisuuteen. Itsesäätelyn käyttäminen on kuluttavaa, joten annathan itsellesi myös lepoa hetkiä ja keskity ponnistelua vaativat hetket tilanteisiin, jolloin olet virkeimmilläsi.

---

## VAHVISTA ITSESÄÄTELYN VAHVUUTTASI

- Onko sinulla tapana jättää asiat viime hetkeen ja hermoilla? Mitä hyötyä etukäteen valmistautumisesta voisi olla?
- Itsesäätelyä on myös omien tunteiden säätely ja hallitseminen. Osaatko tunnistaa ja säädellä omia tunteitasi? Opettele itsellesi sopivia rauhoittumiskeinoja ja rauhoittavaa sisäistä puhetta, joka on tukenasi tukalissa tilanteissa.
- Säätelkö liikaa omaa toimintaasi? Oletko armoton itseäsi kohtaan ja tarkkaillet kaikkea sanomaasi ja tekemääsi? Lisää omaa hyvinvointiasi harjoittelemalla myötätunnon vahvuutta.
- Pohdi: Mitkä tekijät auttavat sinua keskittymään ja hoitamaan toivomasi asiat loppuun asti?

*”Hyväksy hankalat tunteet, mutta älä anna tunteille valtaa. Sinä voit vaikuttaa siihen, miten toimit.”*

## KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS

### Hyve: henkisyys

Sinulla on kyky nähdä kauneutta arjen pienissä ja isoissa asioissa. Huomaat kauniit eleet ja sanat. Ihailet osaamista, lahjakkuutta, hienoa tyyliä, kaunista musiikkia, taidokkaasti tehtyä elokuvaa tai vaikkapa upeaa maisemaa.

### Hyödynnä vahvuutta:

Kauneuden ja erinomaisuuden arvostuksen myötä voit asettaa ikävät asiat syrjään ja vahvistaa hyvinvointiasi kiinnittämällä huomiota arjen hyviin asioihin. Vahvuuden myötä on helpompi tuntea myös kiitollisuutta. Toisten taidokkaaseen tekemiseen tai kauniisiin asioihin huomion kiinnittäminen lisää myös omaa inspiraatiota.

---

## VAHVISTA KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUKSEN VAHVUUTTASI

- Tarkastele ympäristöäsi uusin silmin. Mitä kauniita paikkoja kotisi lähistöltä löytyy? Etsi netistä inspiroivia, unelmointiin rohkaisevia paikkoja ja anna mielen levätä rauhoittavissa maisemissa.
- Kirjoita viikon ajan itsellesi muistiin hetkiä, jolloin huomasit ihailevasi jotain kaunista tai erinomaista.
- Pohdi: Ketä sinä ihailet? Mitä asioita kyseisessä henkilössä arvostat?
- Pohdi: Mitkä asiat sinussa ovat kauniita, ihailtavia ja erinomaisia? Missä sinä olet hyvä tai parhaimmillasi?

*”Huomaa ympärilläsi oleva kauneus. Saat siitä itsellesi uudenlaista voimaa.”*

## KIITOLLISUUS

### Hyve: henkisyys

Sinulla on taito iloita pienistä asioista. Et pidä asioita itsestänselvyyksinä ja pysähdyt usein miettimään, mitkä asiat elämässäsi ovat hyvin mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta.

### Hyödynnä vahvuutta:

Kiitollisuus on myönteinen tunnetila, joka vahvistaa onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja luottamusta tulevaisuuteen. Kiitolliset ihmiset kokevat useammin positiivisia tunteita, ja he pysähtyvät nautiskelemaan pienten hyvien asioiden tai tapahtumien ympärille. Kiitollisuudella on vahva yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Kiitollisuudesta on sinulle apua myös vastoinkäymisistä selviämässä, ja sen avulla voit vähentää negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja katkeruutta.

---

### VAHVISTA KIITOLLISUUDEN VAHVUUTTASI

- Muistele jotain sinulle merkityksellistä myönteistä tapahtumaa tai kohtaamista elämässäsi. Miltä tapahtuman muisteleminen tuntuu?
- Tee illalla pieni kiitollisuusharjoitus ja pohdi, mitä pieniä tai suuria hyviä asioita päivän aikana tapahtui. Kiitollinen voi olla aurinkoisesta päivästä, ystävällisestä kohtaamisesta kaupassa, pienistä onnistumisista tai vaikka siitä, että olo oli pääosin hyvä.
- Usein ikävistäkin asioista seuraa jotain hyvää. Muistele jotain aiemmin kohtaamaasi vastoinkäymistä. Mitä hyvää siitä seurasi?
- Pohdi: Mitä hyviä asioita elämässäsi on tapahtunut?

*”Harjoittele huomaamaan ympärilläsi olevaa hyvää, koska sillä voi olla suuri vaikutus hyvinvointiisi.”*

## TOIVEIKKUUS

### Hyve: henkisyys

Sinulla on positiivinen näkemys tulevaisuudesta ja uskot, että haasteidenkin jälkeen elämä voittaa. Näet asioiden hyvät puolet, uskot, että voit saavuttaa asioita elämässäsi, ja teet töitä sen eteen. Uskot, että sinulle voi sattua hyviä asioita, ja pystyt kannustamaan myös muita eteenpäin.

### Hyödynnä vahvuutta:

Toiveikkuus on elämässä eteenpäin vievä ja voimaa antava asia. Toiveikkuuden avulla on mahdollisuus selvitä hankalista elämäntilanteista, sillä toiveikkuus vahvistaa toipumiskykyä. Toiveikkuus vaikuttaa myönteisesti terveyteesi, ja sillä on iso merkitys mielenterveyden ylläpitämisessä. Toiveikkuuden avulla voit saavuttaa elämässäsi unelmia ja päämääriä.

---

### VAHVISTA TOIVEIKKUUTTASI

- Toiveikkuutta on mahdollista herätellä ja vaalia. Omista vastoinkäymisistään jutteleminen muiden saman läpikäyneiden kanssa auttaa saamaan uusia näkökulmia ja luo toiveikkuutta.
- Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, joissa voit onnistua. Onnistumisen kokemus saa aikaan mielihyvää, vahvistaa myönteistä ajattelua ja lisää toiveikkuutta.
- Toiveikkuuden yhteydessä puhutaan usein tulevaisuudesta, mutta vastoinkäymisten kohdalla toivoa voi lisätä myös muistelemalla menneitä. Oletko joskus ollut vastaavassa tilanteessa? Miten silloin selvisit tilanteesta? Miten yleensä selviät haastavista tilanteista?
- Pohdi: Mistä sinä unelmoit? Mitä pitäisi tapahtua, että unelmasi toteutuvat? Uskalla unelmoida!

*”Kun yksi ovi onneen sulkeutuu, toinen avautuu. Usein jäämme kuitenkin tuijottamaan sulkeutunutta ovea niin pitkäksi aikaa, ettemme huomaa ovea, joka on avautunut.” – Helen Keller*



## HUUMORINTAJU

### Hyve: henkisyys

Osaat nauraa ja keventää tunnelmaa vitsailemalla sopivissa tilanteissa. Sinulla on kyky nauraa myös itsellesi. Huumorintajusi näkyy elämänasenteessasi, joka ei ota kaikkea liian vakavasti.

### Hyödynnä vahvuutta:

Huumorintaju on tärkeä selviytymiskeino, jonka avulla on mahdollista käsitellä haastaviakin tilanteita ja asioita ja keventää tunnelmaa. Huumorin on tapana tarttua ja levittää ympärille hyvää tunnelmaa. Nauraminen myös vähentää stressiä, rentouttaa ja parantaa fyysistä terveyttä.

---

### VAHVISTA HUUMORINTAJUASI

- Tapahtuiko sinulle jotain nolostuttavaa? Opettele nauramaan myös itsellesi. Mitä, jos itsesi soimaamisen sijasta nauraisitkin sattumukselle?
- Mikä saa sinut nauramaan? Katso komediaelokuvia, videoita netistä tai lue kirjoja – minkälainen sisältö ruokkii sinun huumorintajuasi?
- Pohdi: Missä tilanteissa huumori voisi toimia apunasi? Toisiko se uusia näkökulmia haastaviin tilanteisiin?
- Pohdi: Mihin tilanteisiin huumori ei sovi? Miksi?

*”Huumori on ilmainen lääke, joka auttaa moneen vaivaan.”*

## HENGELLISYYS

### Hyve: henkisyys

Pysähdyt usein pohdiskelemaan elämän merkitystä ja tunnet olevasi osa jotain suurempaa. Koet, että elämällä ja tapahtuneilla asioilla on usein jokin tarkoitus. Hengellisyys voi näkyä sinussa myös syvänä yhteytenä luontoon. Hengellisyyteen liittyvät kysymykset: Miksi olen täällä? Mikä on elämäni tarkoitus? Mihin uskon?

### Hyödynnä vahvuutta:

Hengellisyyden avulla sinulla on mahdollisuus kokea syvää yhteenkuuluvuutta ja elämän merkityksellisyyttä. Hengellisyys tulee ymmärtää laajana käsitteenä, joka tarkoittaa muutakin kuin uskonnollisuutta. Saat hengellisyydestä turvan tunnetta ja mielekkyyttä elämään. Hengellisyys auttaa löytämään merkityksen elämän vastoinkäymisille ja tukee niistä selviämistä.

---

### VAHVISTA HENGELLISYYDEN VAHVUUTTASI

- Pysähdy pohtimaan elämässäsi tapahtuneiden asioiden merkitystä. Mitä ne sinulle opettivat? Mihin ne ovat sinut vieneet?
- Käy kävelyllä metsässä ilman kuulokkeista tulevaa musiikkia. Mitä kuulet? Mitä näet ympärilläsi? Miltä metsä tuoksuu?
- Kokeile mindfulness- tai rentoutusharjoitusta. Löydät harjoitusvideoita esimerkiksi netistä.
- Pohdi: Mistä sinä saat voimaa ja uskoa elämän vaikeina hetkinä?

*”Hyvä elämä on itselle arvokkaiden asioiden etsintää.” – Frank Martela*