



18—29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta työllisyyspalveluiden ryhmätoiminnassa

Ellestiina Mustajärvi

Oona Karvinen

OPINNÄYTETYÖ

Toukokuu

2024

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KARVINEN OONA & MUSTAJÄRVI, ELLESTIINA:

18–29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta työllisyyspalveluiden ryhmätoiminnassa

Opinnäytetyö 36 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Toukokuu 2024

Opinnäytetyö käsitteli nuorten positiivista mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Aiheesta on hyvin vähän suomalaista tutkimusta tai muuta tietoa. Opinnäytetyössä tarkasteltiin nuorten kokemuksia hyvästä mielenterveydestä, rajaten kohderyhmä ryhmämuotoiseen työpajatoimintaan. Tarkoituksena oli saada nuorten ääni kuuluviin ja tuottaa sosiaalialan palvelun järjestäjille tietoa nuorten mielenterveyteen vaikuttavista asioista nuorten näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä oli, mitkä tekijät vaikuttivat ryhmätoimintaan osallistuneen positiiviseen mielenterveyteen.

Tutkimus toteutettiin 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ryhmätoiminnoissa. Nuoret eivät olleet toteutushetkellä opiskelijoita tai työelämässä, vaan he olivat asiakkaina ohjatuissa ryhmätoiminnoissa. Tutkimus toteutettiin työvalmennuksessa työpajamuotoisena sekä kuntouttavassa työtoiminnassa kyselymuotoisena. Työpaja toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja työpajan pohjalta luotu kysely toteutettiin puolistrukturoituna kyselytutkimuksena.

Tutkimuksessa osallistujamäärät jäivät vähäisiksi ja tutkimuksen tekeminen oli hieman haastavaa. Osallistuneet nuoret osasivat sanallistaa mistä heidän mielen hyvinvointinsa koostuu sekä miten sitä voisi vahvistaa ja edistää. Nuoret kuitenkin selkeästi kaipasivat asiaan aikuisen tukea ja ”lupaa” sanoa, mitä he tarvitsevat. Nuoret korostivat omannäköistä elämää mielenterveyden ylläpitäjänä.

Aiheen tutkimusta voisi vielä jatkaa, koska tässä opinnäytetyössä otanta oli varsin pieni. Jatkotutkimuksiin tarvittaisiin valmiita yhteistyökumppaneita, joiden kautta olisi mahdollista tavoittaa useampia tähän ryhmään kuuluvia nuoria. Toisaalta aihetta voi tutkia laajalla ikäjakaumalla ja monenlaisissa ihmisryhmissä.

Asiasanat: positiivinen mielenterveys, osallisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KARVINEN, OONA & MUSTAJÄRVI ELLESTIINA:
Perspectives of Young People Aged 18 to 29 on Enhancing Mental Health in
Employment Services through Group Activities

Bachelor's thesis 36 pages, appendices 6 pages
May 2024

The subject of the thesis was positive mental health and well-being of young people. The thesis examined young people's experiences of good mental health in a group workshop activity. The purpose was to make the voice of young people heard and to provide information to social service providers about the issues affecting young people's mental health from their own perspective.

The study was conducted in the group activities of young adults age 18 to 29. Young people were not students or in employment at the time of implementation, they were customers in guided group activities. The study was carried out in workshop form in work coaching. The data were collected through semi-structured questionnaires based on the workshop.

Participants were able to verbalize what their mental well-being consists of and how they can strengthen and promote it. The young people clearly needed adult support to do so and their "permission" to say what they need. They emphasized a life of their own to maintain their mental well-being.

Studying of the topic could be extended, as the sample size was rather small. Further studies would require partners through whom it would be possible to reach more young people belonging to this group.

Key words: positive mental health, inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	POSITIIVINEN MIELENTERVEYS	6
	2.1 Positiivinen mielenterveys ja mihin sitä tarvitaan	6
	2.2 Mielenterveyden vahvistaminen	8
	2.3 Osallisuus mielenterveyden vahvistajana	10
3	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	12
	3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	12
	3.2 Kohderyhmä	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
	4.1 Työpaja	15
	4.2 Kysely	21
5	TULOKSET	22
6	POHDINTA	25
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	31
	Liite 1. Tiedote 1	31
	Liite 2. Suostumuslomake	34
	Liite 3. Microsoft forms -kysely	35

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyden haasteet ja ongelmat, ovat olleet paljon esillä politiikassa, mediassa ja arkikeskusteluissa koko 2000-luvun (Nuoret tarvitsevat kynnyksetöntä apua enemmän kuin sitä on tarjolla 2022). Näkökulma usein viittaa, että kyseessä on valtava, kasvava ongelma (Nuoret voivat entistä huonommin 2023). Mielenterveyden positiiviset puolet ovat harvemmin nähtävissä uutisotsoinnissa, vaikka aihe liittyy meidän kaikkien elämään.

Meillä kaikilla on mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Iso osa mielenterveydestä lähtee ihmisen omasta arkielämästä ja omista tavoista. Miten hoidat perustarpeet, palautumisen, rentoutumisen. Keitä sinulla kuuluu läheisiin. Onko elämä mielekästä? (Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. 2021.) Tähän haluamme opinnäytetyössämme perehtyä. Mistä nuoret saavat mielen hyvinvointia? Haluamme kiinnittää huomiota siihen, kuinka ryhmätoiminta vaikuttaa positiiviseen mielenterveyteen ja sitä kautta elämänlaatuun. Minkälainen toiminta ryhmätoiminnassa edistää mielen hyvinvointia. Haluamme huomioida, että mielenterveyttään voi vahvistaa, eikä sen heilahtamisia tarvitse pelätä. On jopa todennäköistä, että se heilahtaa. Meille on tärkeää saada nuorten oma ääni kuuluviin näiden asioiden tiimoilta.

Mielenterveyteen vaikuttaa isosti osallisuuden tai osallisuuden puuttumisen kokemus. Tähän ryhmätoiminta voi puuttua. Osattomuus, syrjään jääminen ja kokemus siitä, ettei ole osa yhteiskuntaa, voi olla monille murskaava. (Saikkonen, Blomgren, Karjalainen & Kivipelto 2015, 15.) Ryhmätoiminnassa pyritään tukemaan nuoren yhteiskuntaan kiinnittymistä.

2 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

2.1 Positiivinen mielenterveys ja mihin sitä tarvitaan

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä (Erkko & Hannukkala 2015, 12). Mielenterveydeksi luokitellaan itsensä hyväksyminen, että ihmisellä on hyvä olla itsensä kanssa, olla minä (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 19).

Positiivisen mielenterveyden käsitettä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille. Korostamalla positiivista mielenterveyttä, pyritään siirtämään ajattelua pois mielenterveyden ongelmakeskeisyydestä: mielenterveys on enemmän kuin vain mielenterveyden ongelmiin puuttuminen. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jota voi ja pitää kehittää sekä hyödyntää siinä missä muutakin hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.)

Mielenterveyttä on kyky tunnistaa omat tunteet ja ilmaista niitä sanoin ja elein. Kyky rakastaa ja olla rakastettu on osa mielenterveyttä, samoin halu ja pystyvyys huolehtia itsestä ja omasta elämästään, töistä, koulusta, harrastuksista, ihmissuhteista ja esimerkiksi päämääristä (Erkko & Hannukkala 2015, 31). Kyky toimia paineen alla sekä elää erilaisten elämään kuuluvien pettymyksien ja menetyksien kanssa on osa mielenterveyttä. Joustavuus onkin yksi tärkeimpiä mielenterveyden elementtejä, kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan, vaan elämässä tulee suunnittelemattomia muuttujia, joihin ihmisen on sopeuduttava. (Aalto-Setälä ym. 2020, 19.)

Mielenterveys näkyy ihmisen jokapäiväisessä elämässä valintoina ja hyvinvointina. Joka päivä pohdimme mille asioille annamme aikaa ja mitä arvostamme. Näihin kuuluvat ravinto, lepo, ihmissuhteet, liikunta, harrastukset ja omat arvot, jotka vaikuttavat valintoihimme. Esimerkiksi ketä tapasit tänään, millainen liikunta on parasta, söitkö rauhassa vai kiireellä, heräsitkö pirteänä ja mitä hauskaa teit? Omasta mielestä arvokas elämä voimaannuttaa ja kannattelee myös elämän vaikeimmissa kohdissa. (Erkko & Hannukkala 2015, 28–34.)

Ahdistunut, pelokas tai huolestunut olo, pitkään jatkunut alakuloinen mieliala sekä mielenkiinnon menettäminen mukaviinkin asioihin ovat kaikki merkkejä mielen pahoinvoinnista (Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä 2021). Pahoinvointi voi näyttäytyä esimerkiksi ärsyyntymisherkkytenä, uupumuksena, aikaansaamattomuutena, päänsärkynä ja keskittymisvaikeuksina (Mielenterveystalo.fi n.d.). Mielenterveyden kuormittuminen ja pahoinvointi voivat näkyä arjessa ja kuuluvat tavalliseen elämään, esimerkiksi läheisen kuoleman, muuton tai avioeron jälkeen. Diagnoisovasta mielen terveyden häiriöstä on kyse, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat elämää, haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat pitkäaikaista kärsimystä. (Duodecim Terveyskirjasto 2022.)

Panostamalla positiiviseen mielen terveyteen, vahvistetaan mm. toimintakykyä ja pärjäämistä. Hyvä mielen terveys antaa voimaa vaikuttaa omaan elämäänsä, se luo tilaa uteliaisuudelle ja luovuudelle, uuden oppimisille sekä päämäärien asettamiselle. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019, 14.) Positiivinen mielen terveys tarjoaa suojaa sairauksia vastaan ja edistää toipumista sekä sairauden hyväksymistä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

On tärkeää tiedostaa, että sairautta ja terveyttä voi esiintyä yhtä aikaa ja tämä koskee myös mielen terveyttä. Mielen terveysongelmien kanssa painiva, voi kokea myös mielen hyvinvointia ja päinvastoin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.) Positiivinen mielen terveys voidaan nähdä eriasteisena emotionaalisenä, psykologisenä, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina (Positiivinen mielen terveys eli mielen hyvinvointi 2023). Mielen terveys muuttuu koko elämän ajan, ihmisen kasvaessa ja kehittyessä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Mielen terveyden tärkeyttä yhteiskunnalle todistaa myös se, että Suomessa on kansallinen mielen terveysstrategia. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi kansallinen mielen terveysstrategian vuonna 2020. Tavoitteena on turvata mielen terveyden jatkuvuus ja tavoitteellisuus vuoteen 2030 asti. (Kansallinen mielen terveysstrategia 2020–2030 2023.)

2.2 Mielenterveyden vahvistaminen

Mielenterveyden vahvistaminen on hyvinvoinnin edistämistä, se on voimavara, jota käytetään koko elämän ajan. Ihmisen voimavarat ovat erilaisia elämän eri aikoina. Voimavaroja on mahdollista lisätä huolehtimalla jaksamisesta ja rytmittämällä omaa arkeaan tasapainoon oman jaksamisen kanssa sekä tekemällä itselle mieluisia asioita. Vastoinikäymisilläänkin on suuri rooli positiiviselle mielenterveydelle, sillä niistä selviytyminen antaa luottamusta sekä uusia voimavaroja elämään. (Erkko & Hannukkala 2015, 13, 30.) Mielenterveyden vahvistaminen toimii suhteessa kokemukseen elämän merkityksellisyydestä. Kun elämä koetaan merkitykselliseksi, on paremmin voimavaroja kohdata elämässä vastaantulevia haasteita. Esimerkiksi kohtaamalla erilaisia tilanteita, ihminen voi kokea itsensä merkitykselliseksi. (Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä 2022.)

Mielen hyvinvoinnista puhuttaessa käytetään usein sanaa resilienssi. Resilienssi on psyykkistä toimintakykyä ja joustavuutta. (Resilienssi auttaa selviytymään 2022.) Resilienssi ennaltaehkäisee vastoinkäymisiä ja auttaa selviämään niistä. Se on suuressa roolissa, kun puhutaan hyvinvoinnin rakentumisesta ja ylläpitämisestä. (Benjamin, Koirikivi & Kuusisto 2022.) Resilientti henkilö pärjää arjessaan kohtuullisesti, riippumatta haasteista, joita eteen tulee. Resilienssi ei poista sitä, että asiat voivat lamaannuttaa ja satuttaa, sen sijaan resilienssi takaa, että voimavarat on mahdollista löytää uudelleen ja lamaannuksesta selvitä. Resilienssiä ylläpitäväksi asiaksi on osoittautunut erityisesti muiden ihmisten tuki. (Resilienssi auttaa selviytymään 2022.) Meillä kaikilla on resilienttejä piirteitä vaihtelevissa määrin. Hyvä itsetuntemus auttaa niiden tunnistamisessa ja haluttaessa edesauttaa niiden kehittämistä. Resilienssi koostuu positiivisesta ajattelusta ja suhtautumisesta, hyvästä itsetunnosta, keskittymiskyvystä, joustavasta mielentilasta, sosiaalisuudesta, verkostoitumisesta, organisointitaidoista ja toimeliaasta asenteesta. Nämä ominaisuudet luovat ympäristön muutoksen hyväksymiseen ja pärjäämiseen. (Poke n.d.)

Yhteiskunnalla ja ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, millaiset edellytykset yksilöllä on hyvään mielenterveyteen. Mielenterveyteen vahvistavasti tai heikentä-

västi vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä (esim. itsetunto, tunnetaidot, selviytymiskeinot, fyysinen terveys, arjen hyvinvointi, perimä), sosiaalisia (ihmissuhteiden laatu ja omat taidot, turvaverkko), yhteiskunnallisia rakenteita ja resursseja sekä kulttuurisia ja yhteisiä arvoja ja asenteita (Pesonen ym. 2019, 14–15).

Positiivista mielenterveyttä voidaan mitata usealta kantilta. Mittausta ja teemoja voidaan käyttää apuna esimerkiksi asiakastyössä. Voidaan esimerkiksi tutkia henkilön mielialaa, persoonallisuutta, elämänhallintaa, taloudellista tilannetta, sosiaalisia suhteita, asuinolosuhteita ja psyykkisiä voimavaroja. Suomalaisissa tutkimuksissa on yleensä keskitytty elämänhallinnan tunteeseen, resilienssiin, pysyvyyteen, elämäntyytyväisyyteen, elämänlaatuun, luonteenvahvuuksiin, optimismiin tai onnellisuuteen. Tulosten oikeellisuuden kannalta, on suositeltavaa, että positiivisia ja kielteisiä mielenterveyden ilmiöitä mitataan eri taulukoilla. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Suomessa ei ole ollut käytössä omaa mittaria, joka mittaisi positiivisen mielenterveyden eri ulottuvuuksia (onnellisuus, elämäntyytyväisyys jne.). Tätä varten Iso-Britannialainen Warwick-Edinburg mental well-being -mittari (WEMWBS) on käännetty englannista suomeksi ja ruotsiksi Terveiden- ja hyvinvointilaitoksella. Mittarista on kaksi eri versiota, lyhyt ja pitkä, joista lyhyt on todettu käyttökelpoiseksi esim. väestötutkimuksissa ja pidempi hyödylliseksi esimerkiksi asiakastyön apuvälineenä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.) Mittarilla voidaan arvioida henkilön positiivisen mielenterveyden vahvuutta (matala, kohtuullinen, korkea) ja verrata sitä henkilön aiempiin tuloksiin tai väestön keskiarvoon (Tamminen & Mielenterveystiimi 2022).

Ammattilaisena asiakkaan mielenterveyttä voidaan vahvistaa vahvistamalla itsetuntoa sekä itsetuntemusta. Kannustamalla asiakasta tilanteissa, joissa on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia ja kehittää uusia taitoja tai löytää uusia puolia itsestään luodaan myös asiakkaan positiivista kokemusta itsestä. Ammattilaisena on tärkeää keskustella asiakkaan kanssa asiakkaan arvoista ja asenteista sekä pohtia asiakkaan kanssa hänen unelmistaan ja toiveistaan koskien hänen tulevaisuuttaan. (Erkko & Hannukkala 2015, 29.)

2.3 Osallisuus mielenterveyden vahvistajana

Osallisuuden kokemus on tärkeä osa hyvinvointia. Se on suorassa yhteydessä elämänlaatuun, terveyteen ja mielenterveyteen. (Työssäkäyvät kokevat vahvempaa osallisuutta ja heillä on muita korkeampi positiivinen mielenterveys 2021.) Nykykeskustelussa osallisuus hahmottuu aktiivisuudeksi ja osallistumiseksi, kiinnostukseksi ympäristöä kohtaan, haluksi ja kyvyksi vaikuttaa, osansa saamiseksi yhteiskunnan resursseista ja mahdollisuuksista, paikan löytämiseksi suhteessa yhteiskunnan eri toimintajärjestelmiin sekä elämiseksi yhteydessä itseensä, ympäristöönsä ja yhteiskuntaan. Osallistuminen yhteisön toimintaan vahvistaa osallisuutta. Osallisuus on siis tunne siitä, että kuuluu johonkin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017.)

Osallisuutta voidaan tarkastella keinona vastustaa köyhyyttä ja estää syrjäytymistä. Eriarvoisuus vähenee, kun osallisuutta lisätään. Osallisuuden edistämällä on suuri vaikutus yksilön ja sitä myöten yhteiskunnan terveyteen sekä hyvinvointiin. Osallisuus on mahdollisuutta vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin. (Osallisuus. n.d.)

Perinteisesti Suomessa ollaan osa yhteiskuntaa tekemällä palkkatyötä. Työtoiminta pyrkii auttamaan työttömiä, joilla on työttömyyden takia osattomuuden tunne. Palvelujärjestelmässä ”tavoitteet osallisuudesta on usein liitännäisenä oikeuksiin, velvollisuuksiin ja osallistamiseen”. Asiakas täytyy siis aktivoida ja saada tekemään asioita, jotta hän voi saada esimerkiksi tukia. (Mäntyneva & Hiihamo 2018.) FinSoten 2019 toteuttamassa Kansallisessa terveys-, hyvinvointi ja -palvelututkimuksessa on todettu, että työssäkävillä on voimakkaampi osallisuuden kokemus ja korkeampi positiivinen mielenterveys, verrattuna työttömiin ja työkyvyttömiin (Hedman, Ikonen, Leemann, Koskela, Martelin, Solin, Tamminen & Parikka 2021).

Työtoiminnan mahdollistama osallisuus on merkityksellistä. Se on mielekästä tekemistä, uuden oppimista ja arjen jäsentymistä. Kokemus siitä, että sinua arvostetaan ja kuntoutuksesi tarpeisiin vastataan, vahvistavat yhteenkuuluvuutta. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalistavaa toimintaa. Parhaimmillaan työtoiminta voi-

maannuttaa ja vahvistaa toimijuutta. Vaikuttamismahdollisuus omaan osallistumiseen ja itseään koskeviin asioihin, lisää kokemusta oman elämän hallittavuudesta, myönteinen näkemys omasta tulevaisuudesta ja sitä tukevat toiminta ja tavoitteet vahvistavat tunnetta osallisuudesta. (Mäntyneva & Hiilamo 2018.)

Vaa'an toisessa päässä on toimettomuus, ulkopuolisuus ja kokemus kontrolloinnista, tämä vähentää kokemusta kunnioituksesta ja arvostuksesta. Kaikki työtöimintaan osallistuvat eivät koe kuuluvansa joukkoon eivätkä kaikki ole työtoiminnassa kuntoutumassa. Monelle toiminta on palkkatyönkorvike, paikka, jonne laitetaan, kun ei ole muutakaan. (Mäntyneva & Hiilamo 2018.)

3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyössämme tarkastelemme nuorten kokemuksia hyvästä mielenterveydestä ryhmätoiminnassa, mistä he saavat sitä, mitkä asiat he kokevat ryhmässä mielenterveydelle tärkeiksi ja toimiviksi ja elämänsä vaikuttaviksi. Haluamme työllämme antaa nuorille osaamista tunnistaa positiivinen mielenterveys ja keinoja vahvistaa sitä henkilökohtaisessa elämässä. Esimerkiksi harrastukset, tietynlaiset rutiinit tai rutiinittomuus, suhteet läheisiin tai oma-aika.

Ensimmäisenä tavoitteena on saada nuorten ääni kuuluviin. Toisena tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten mielenterveyteen vaikuttavista asioista nuorten näkökulmasta sosiaalialan palveluiden järjestäjille.

Otimme tutkimuskysymykseksi ”mitkä tekijät vaikuttavat ryhmätoiminnassa omaan positiiviseen mielenterveyteen”. Kysymyksen asettelussa meille tärkeää oli positiivinen tulokulma: Tutkimme mielenhyvinvointia, emme -pahoinvointia.

Syvensimme kysymystä seuraavien pohdintojen avulla:

- Mikä on mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa omassa arjessa
 - Teetkö tietoisesti
 - Teetkö tarpeeksi
 - Haluaisitko tehdä lisää
 - Huomaatko asian
- Mitkä ulkoiset tekijät ovat mielellesi hyväksi, esimerkiksi raha, oma koti, työtoiminta
- Miltä positiivinen mielenterveys tuntuu
- Miksi ryhmätoiminnassa käynti on tärkeää, esimerkiksi raha
 - Vaikuttaako se mielenhyvinvointiin
 - Miten

3.2 Kohderyhmä

Kohderyhmämme nuoret aikuiset ovat iältään 18–29-vuotiaita. Tällä hetkellä nuoret eivät ole opiskelijoita tai työelämässä. Nuoret ovat asiakkaina ohjatuissa ryhmätoiminnoissa, jossa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tarjoavat tukea heidän elämäntilanteeseensa. Asiakkaat tarvitsevat apua esimerkiksi arkirytmien ylläpitämisessä tai opiskelu- ja työelämätaitojen vahvistamisessa. Työtoiminnan ja -valmennuksen tavoitteena on auttaa nuorta löytämään työ- tai opiskelupaikka (Kuntouttava työtoiminta n.d.) Toteutimme tutkimuksen kahdessa osassa, työpajana ja kyselynä. Emme mainitse työssämme paikkojen tarkempia nimiä tai tietoja, koska paikat ovat kooltaan pieniä ja nimien kertominen vaarantaisi nuorten anonymiteetin.

Tutkimuksen ensimmäinen osa, työpaja, toteutettiin Pirkanmaalaisessa starttipajassa. Paja toimii työvalmennuksena ja siellä on yksilö- ja ryhmävalmennusta. Työvalmennukseen kuuluu työhakemuksien tekeminen, työ- ja opiskelupaikkoihin tutustuminen ja esimerkiksi yhdessä ruoan tekeminen ja siivoaminen. Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat ryhmätoiminnassa suuressa roolissa. (Starttipaja 2023.)

Tutkimuksen toinen osa, kysely, toteutettiin tamperelaisessa ryhmässä, joka toimii kuntouttavana työtoimintana ja sosiaalisena kuntoutuksena. Työvalmennuksessa nuori pääsee kokeilemaan uusien alojen soveltuvuutta itselle, saa tukea elämään sekä voi suorittaa ammatillisen tutkinnon osia. Työtoiminta tukee asiakkaan elämäntilannetta asiakkaan tahtoa kunnioittaen. (Työpajat Pirkanmaa n.d.)

Toiminnoissa käymisen ensisijaisia tavoitteita on työ- tai opiskelupaikan löytäminen, jonka tarkoituksena on saada nuoret asiakkaat pysymään kiinni yhteiskunnassa. Kun toimintaa tarkastelee laajemmin, huomaa että yhteisöllinen tunnelma, luottamus ja keskinäinen kunnioitus on iso osa työskentelytapoja. Asiakas voi kokea tulevansa nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään, sekä toimia aktiivisena toimijana omassa elämässään. Tämä vahvistaa osallisuuden tunnetta.

Sosiaalityön asiakkaiksi tullaan usein, kun elämässä on kuormittavia tekijöitä, joista ihminen ei yksin tai lähipiirin avulla kykene selviytymään. Näitä voivat olla

esimerkiksi toimeentulon ongelmat tai arjessa suoriutumisen haasteet. (Saikkonen ym. 2015, 33.) Kuntouttavan työtoiminnan hyvinvointivaikutuksiksi onkin tunnistettu muun muassa säännöllinen elämänrytmi ja aktivoituminen, itsetunnon vahvistuminen sekä itselle mielekäs sosiaalinen tuki. (Mäntyneva & Hiilamo 2018.)

Kuntouttava sosiaalityö ja kuntouttavaa työtoiminta, on lakisääteinen aktivointitoimi henkilöille, jotka saavat työmarkkinatukea tai toimeentulotukea. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan elämönhallintaa ja työllistymismahdollisuuksia. Osallistumisesta ei makseta palkkaa, eikä se ole työsuhde. (Mäntyneva & Hiilamo 2018.) Tavoitteena on usein tukea nuoren elämönhallintataitoja ja osallisuutta yhteiskuntaan sekä edistää nuoren itsenäistymistä. Työtoiminnassa nuori tekee työtä omien voimavarojensa mukaan. Ohjaaja tekee nuoren kanssa nuorelle henkilökohtaisen valmennussuunnitelman. (Nuorisolaki 2016.)

Onnistunut sosiaalityö näkyy asiakkaan elämönhallinnan lisääntymisenä, hyvinvoinnin paranemisenä tai esimerkiksi työllistymisenä. Kuntouttavassa sosiaalityössä pyritään ratkaisemaan asiakkaan haasteita ja haetaan yhdessä uudenlaisia tapoja toimia. Nuorten kanssa toimiessa, käytössä on yleensä samantyyppiset sosiaalityön menetelmät, kuin aikuistenkin kanssa. Esimerkiksi asiakasta tukeva keskustelu, neuvonta, ohjaus, ratkaisujen ja voimavarojen etsiminen sekä suunnitelman tekeminen ja seuranta. (Saikkonen ym. 2015, 11,17,48.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Työpaja

Kontaktoimme Pirkanmaalaista starttipajaa keväällä 2023. Otimme sähköpostilla yhteyttä suoraan toimintaa toteuttaviin tahoihin (liite 1–2). Sovimme, että käytämme työvalmennuskeskuksen oleskelutiloja. Päivän pituus olisi vajaa neljä tuntia, sisältäen ruokatauon. Työpaja toteutettiin elokuussa 2023.

Mielenhyvinvointiin keskittyvä työpajamme toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena ja ymmärtävänä tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa mitään ei oteta itsestäänselvytenä. Vaikka tietäisimme jonkin asian todeksi kokemuksiemme perusteella, tutkimuksessa joudumme silti tarkastelemaan asiaa ilman ennakkokäsityksiä. Tutkimus suoritetaan siellä missä se normaalistikin tapahtuu. (Juhila n.d.)

Pohdimme kauan minkälainen lähestymistapa nuorten kanssa toimisi, huomioitava oli mm. nuorten mahdollisesti kokemat ahdistukset ja sosiaalisten tai uusien tilanteiden pelot. Nuoriin otettiin yhteyttä starttipajan ohjaajien toimesta, he kertoivat meidän tulevan vierailulle kertomaan opinnäytetyöstämme. Itse otimme kontaktia nuoriin ensin käymällä pajalla juttelemassa, ajatuksena madaltaa kynnystä työpajaan osallistumisesta. Tapasimme rennosti koko porukan kesken, jossa kerroimme, keitä olemme ja mitä teemme ja toivomme heiltä. Tuokio sisälsi paljon naurua, sekä hieman epävarmoja nyökkäyksiä. Asetimme tavoitteeksi saada neljä nuorta osallistumaan, nuoria innostettiin mukaan meidän sekä heidän omien ohjaajiensa toimesta.

Kahden viikon päästä tutustumiskäynnistä pidimme työpajan, johon valitettavasti lopulta vain yksi nuori uskaltautui paikalle. Kesän vuoksi pajan kävijämäärä oli lähtökohtaisesti hieman alhaisempi, työpajamme aikaan ryhmä oli myös juuri muuttanut toiseen rakennukseen, ja yhteyshenkilömme oli vaihtunut uuteen työntekijään. Kaikki tämä vaikutti kävijöiden määrään, mutta toisaalta ilmapiiri tuntui olevan rento ja vapautunut. Pidimme päivän suunnitelmien mukaan, osallistamalla kaksi ohjaajaa ja yhden harjoittelijan. Juttelimme, nauroimme ja teimme

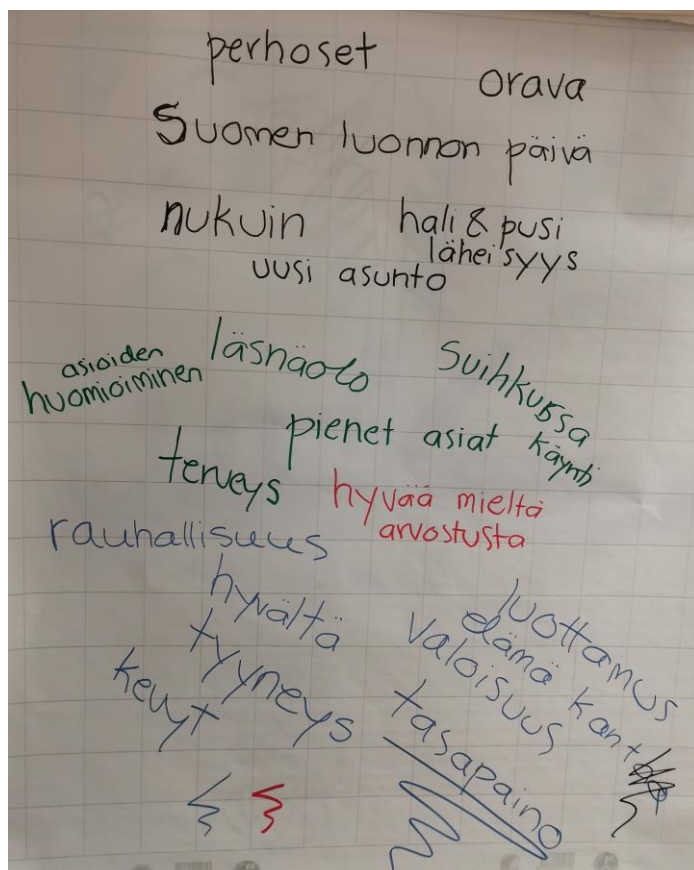
upeita taideteoksia. Työpaja sisälsi muutamia teemaan johdattelevia harjoitteita, joita olimme ideoineet nuorille aikuisille sopiviksi Hyvän mielen koulu (Pesonen ym. 2019) kirjan avulla. Päätyönä piirsimme jokaiselle henkilökohtaisen hyvän mielen metsän, jonka avulla pohdimme osallistujien elämää positiivisen mielen-terveyden näkökulmasta.

Teimme mielen hyvinvoinnin metsää yhdessä ryhmän kanssa, jolloin autoimme luomaan tilanteen, jossa nuori itse pääsi sanoittamaan ajatuksiaan tutkittavasta aiheesta. Olimme siis tilanteessa osallistujia sekä seuraajia (Saaranen-Kauppi-nen & Puusniekka 2009). Työpajan jälkeen keskustelimme päivän teemoista vielä kahden kesken, laittaen paperille ylös muutamia mieleen painuneita havain-toja myöhempää pohdintaa varten. Työpaja tilanteesta syntyneistä teoksista olemme ottaneet kuvia ja kirjanneet muistiin nuoren ajatuksia, emme kuitenkaan käytä näitä ajatuksia sanasta sanaan lainauksina nuoren anonymiteetin vuoksi.

Alustava suunnitelma oli luoda nuorille mielekäs ja turvallinen ympäristö, jossa voimme kokoontua keskustelemaan mielen hyvinvoinnin teemasta. Tähän käy-timme pajan uusia omia tiloja, joissa oli sohvia, pöytäryhmä ja kahvinkeitin. Pai-kalle saapui kahden ohjaajan ja nuoriso- ja yhteisöohjaaja -työharjoittelijan lisäksi yksi vakituinen asiakas, joka suostui jäämään paikalle. Kävijöiden puutteen vuoksi, sekä rohkaistakseen ainoaa paikalla olevaa nuorta, myös ohjaajat ja har-joittelija liittyivät seuraamme. Keräännymme kaikki pöydän ympärille, johon me kuusi ja fläppitaulu mahduimme sopivasti.

Päivä alkoi mukavalla höpöttelyllä esimerkiksi säästä ja keittämällä kahvit sekä maistamalla muutaman karkin, jotka ryhmätoiminta rahoitti päiväämme. Aloitiimme juttelemalla avoimien kysymysten avulla: mitä hyvää tänään on tapahtu-nut, mikä ylläpitää hyvää mielenterveyttä, miltä hyvä mielenterveys tuntuu (kuva 1). Aamuisesta ajankohdasta huolimatta, oli keretty jo kokea hyviä asioita: oli suomen luonnon päivä, oli nähty orava ja perhosia, oli nukuttu, löydetty uusi asunto sekä halailtu ja pussailtu läheisen kanssa. Kysymys hyvän mielentervey-den ylläpidosta vaati hieman enemmän keskustelua; hyvää mieltä tuottavat asiat ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja väriä vastauksia ei ole. Keskustelusta kirja-simme ylös ensimmäisensä mieleen tulevat asiat, joita olivat: asioiden huomioi-minen, läsnäolo, suihkussa käyminen, pienet asiat, terveys, hyvä mieli ja itsensä

kohtaama arvostus. Se miltä hyvä mielenterveys tuntuu, sai kaiken kattavan vastauksen: hyvältä. Vastauksiksi annettiin myös rauhalta, tyyneydeltä, kevyeltä, luottamukselta, että elämä kantaa, valoisuudelta ja tasapainolta. Jollakin lailla, kaikkein vastaukset olivat melko samankaltaisia ja noudattivat yhteistä linjaa.



KUVA 1. Aamupäivän aivoriihi (Kuva: Oona Karvinen).

Siirryimme päivän varsinaiseen työhön, mielenmetsään. Taiteilimme jokaisen henkilökohtaisen hyvän mielen metsän isoille valkoisille papereille, työvälineinä monenlaiset värikynät ja tussit. Käytimme apuna erilaisia metsään liittyviä aiheita, kuten kukkia ja pilviä, joiden avulla pohdimme yhdessä ja piirsimme paperille omia ruoka-, uni- ja liikuntatottumuksia, voimavaroja, itsetuntoon positiivisesti vaikuttavia asioita, unelmia, elämän kivoja asioita, palautumista, arjen rakennetta ja elämän mielekkyyttä. Töistä näkyy tekijöiden elämän tärkeitä asioita ja mielenkiinnonkohteita. Jokaisella oli mahdollisuus tehdä työstä itsensä näköisensä. (kuva 2 & 3) Nuori kaipasi melko paljon kannustusta kirjoittaa asioita ylös; hän tiesi esimerkiksi ratsastuksen ja eläimien tärkeyden elämässään, mutta näytti kokevan vaikeaksi kirjoittaa ylös haaveitaan tai vahvuuksiaan. Tutut ohjaajat auttoivat kertomalla, millainen nuori heidän mielestään on ja opinnäytetyöntekijätkin

olivat huomanneet joitakin asioita. Esimerkiksi sinnikkyys ja huumorintaju kirjoitettiin ohjaajien avustuksella. Nuori myös näytti hieman häpeilevän joidenkin asioiden kirjoittamista, esimerkiksi sen, että pitää nukkumisesta.

Mielenmetsät tehtiin seuraavan kaavan avulla:

1. Maapohja – Väritä millainen maanpeite sinun metsässäsi on? Kivikkoinen ja tyylikäs, pehmeä tumma sammale vai auringonkukkainen nurmi.
2. Unikukka – piirrä kukan varsi ja kukalle niin monen terälehdän ääriviivat, kuin sinun unesi tarve on. Väritä terälehtiä niin monta kuin sinun unesi yleensä kestää. Kirjoitetaan muistiin esim. terälehteen mikä kukka tämä on ja voi piirtää pari siemenpylpyrää päiväunille,
3. Ruokarytmikukka – Piirrä kukalle sinun aterioidesi tarve päivässä. Väritä se, kuinka monta niistä sinä syöt. Voit piirtää napostelu pylpyröitä varten.
4. Liikuntakukka – Piirrä seitsemän terälehteä kuvaamaan viikkoa. Nämä terälehdet ovat sinun henkilökohtainen liikunnan tarpeesi viikossa, mukaan lukien arkiliikunta ja pakkoliikunta. Väritä lehdistä se, mitä oikeasti liikut. Kyseessä on sinun henkilökohtainen kokemuksesi.
5. Voimavarapuu – Piirrä mänty tai esimerkiksi kuusi, jonka juuret ulottuvat koko paperin mitalle. (Sillä voimavarat vaikuttavat koko elämään) Kirjoita juuriin asioita, joista saat voimaa elämääsi. (Esimerkiksi koira, koti, äiti, luonto)
6. Itsetuntokävyt – Piirrä käpyjä/hedelmiä/marjoja, joihin kirjoitat luonteenpiirteitä/asioita, joista pidät itsessäsi.
 - a. Voit myös miettiä, mitä muut ovat sinusta sanoneet ja haluatko lisätä niitä asioita puuhun.
7. Unelmienaurinko – Piirrä ylös aurinko, johon kirjoitat unelmiasi. Ne voivat olla pieniä tai suuria. (Esimerkiksi talon osto, lapsi, kirjan lukeminen, lintujen nimien opettelu)
8. Kivat lentävät asiat – Piirrä taivaalle lentäviä asioita, kuten lintuja ja lehtiä. Kirjoita tai piirrä niihin asioita, joita tykkäät tehdä. (Esimerkiksi juokseminen, leipominen, nukkuminen)
9. Palautumisen pilvi – Piirrä pilvi tai pari ja kirjoita sisälle keinojasi palautua, henkisiä ja/tai fyysisiä. (Esimerkiksi liikunta, lepo, pilvien tuijottelu, musiikin kuuntelu)

10. Arjen muurahaiset – Piirrä muurahaiskeko, tämä on sinun arkesi. Kuinka hyvin arkesi on omassa hallinnassa? Piirrä muurahaisia kekon, keon ulkopuolelle, poluille menossa kohti kekoa lyhyesti tai pitkästi.
11. Elämänmielekkyyys sateenkaari – Piirrä sateenkaari kuvaamaan tyytyväisyyttäsi elämään. Minkä kokoinen sateenkaaresta tulee? Valtaako se koko paperin vai pienen kulman? Toivotko, että se olisi suurempi?

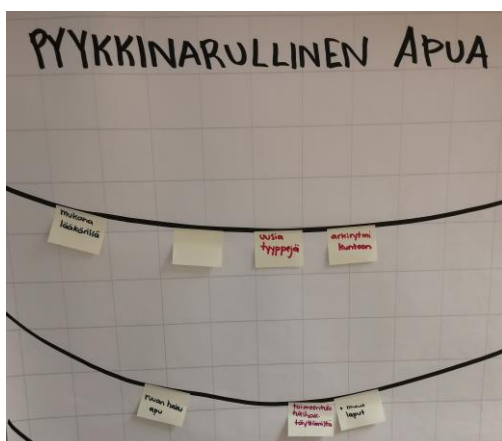


KUVA 2. Nuoren tekemä työ (Kuva: Oona Karvinen).



KUVA 3. Ohjaajan tekemä mallityö (Kuva: Ellestiina Mustajärvi).

Lopuksi aloitimme yhteisen ”pyykkinarullisen apua”, johon kirjoitimme asioita, joissa starttipaja ja sen ohjaajat ovat auttaneet (kuva 4). Jätimme pyykkinarun pajan tiloihin, jotta muutkin nuoret voivat sitä täydentää. Jo vähäisistä vastauksista huomaa, että ohjaajat auttavat hyvin monissa eri asioissa. Pyykkinarulle on kiinnitetty lappuja, joissa lukee: (ohjaaja) mukana lääkärissä, (pajalla) uusia tyyppejä, arkirytmi kuntoon, ruuan haku apu, toimeentulotukihakemuksen täyttäminen (apu) sekä (apu) muiden lappujen täyttäminen.



KUVA 4. Pyykkinarullinen apua (Kuva: Oona Karvinen).

4.2 Kysely

Koska työpajan osallistujamäärä oli vähäinen, pohdimme, miten laajentaisimme tutkimustamme. Päätimme kokeilla, olisiko toisenlainen lähestymistapa nuorille mieluisempi: me kaksi, tuntemattomat henkilöt, emme olisi ollenkaan paikalla, vaan teemaa pohdittaisiin oman tutun ohjaajan kanssa. Päädyimme luomaan työpajan pohjalta Microsoft Forms -kyselyn (liite 3). Menetelmäksi vaihtuu puolistrukturoitu kyselytutkimus. Eli esitämme kaikille samat kysymykset, mutta vastaus-tyyli on vapaa. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori. n.d.) Havainnoimme molempien aineistojen osalta ainakin seuraavia kysymyksiä:

- Mitä sanavalintoja käytetään, kun puhutaan mielenterveydelle tärkeistä asioista
- Mitä sanavalintoja käytetään, kun puhutaan omasta roolista mielenhyvinvoinnin edistäjänä
- Mitä sanavalintoja käytetään, kun puhutaan ryhmästä ja sen merkityksestä

Lähestyimme sähköpostilla kuutta Pirkanmaalla toimivaa kuntouttavan työtoiminnan ryhmää (liite 1, 2). Saimme yhden myöntävän vastauksen, johon vastasi kuuden nuoren ryhmä. Tutkimuskysymys pysyi samana. Kyselyssä on seitsemän kysymystä, joista kuusi oli pakollista. Ohjeistimme nuoria vastaamaan kyselyyn ryhmänä. Ohjaaja sai olla mukana tukemassa nuoria heidän niin halutessaan. Joihinkin kysymyksiin oli annettu esimerkkejä ja vinkkejä vastauksen helpottamiseksi.

Ryhmältä kului kyselyn vastaamiseen vajaa tunti. Emme tiedä vastasiko ryhmä ohjaajansa kanssa vai keskenään, mutta sähköpostikeskustelu ohjaajan kanssa antoi viitteen, että hän olisi mukana täyttämässä kyselyä. Vastaukset kysymyksiin olivat kattavia ja monipuolisia, lauseita oli myös avattu ammattimaisin ottein. Seuraavan luvun tekstissä olevat lainaukset ovat otteita kyselystä.

Kyselystä olemme ottaneet joitakin suoria lainauksia. Korostimme työn anonyymiyttä. Osallistumisesta ja aineiston käyttämisestä opinnäytetyössä on kysytty luvat (kyselyyn vastaaminen antaa meille luvan käyttää aineistoa), muutoin aineisto poistetaan, kun tarvittavat tiedot on kirjoitettu puhtaaksi.

5 TULOKSET

Hyvinvointia ja hyvää mielenterveyttä tukeviksi asioiksi mainittiin yhteisö ja kontaktit muihin, yhteisön voima sekä hyvää mieltä tuottavat asiat ja harrastukset. Turvallisuuden tunne ja luottamus elämän kantavuuteen nousi merkitykselliseksi aiheeksi. Tähän lukeutuu turvattu toimeentulo, uskallus unelmoida sekä luottamus omaan resilienssiin ja luottamus toisiin ihmisiin. ”Positiivinen mielenterveys tuntuu aurinkoiselta, energiseltä, tuntuu siltä, että uskaltaa unelmoida tulevaisuudesta.” Tärkeiksi läheisiksi mainittiin ystävät ja perhe, myös eläimet nousivat tärkeään rooliin. Työpajan nuorella oli havaittavissa, että omien unelmien julkitulo tuntemattomalle voi olla melko haastavaa ja vaatii rohkaisua.

Nuoret kokevat vahvistavansa omaa mielenterveyttään jonkin verran arjessaan. Nuoret tiedostavat mikä lisäisi mielen hyvinvointia sen toteutus kuitenkin saattaa jäädä teorian tasolle. Nuoret olivat tiedostaneet, että sama kaava ei toimi kaikilla: joku koki, että voisi tehdä enemmän ja toinen koki, että kannattaisi tehdä vähemmän. Tässä kysymyksessä pintaan nousi lepääminen, harrastukset ja armollisuus itseä kohtaan, ei pidä pakottaa, jos jaksamista ei oikeasti ole. ”Aktiivinen tekeminen lisää mielenhyvinvointia, mutta uupumus estää tekemästä, tuntuu noidankehältä.” Toisaalta nuoret selkeästi kaipaavat tähänkin aikuisen apua, ”lupaa” sanoittaa että nukkumisesta pitäminen on itseasiassa ihan okei.

Ryhmässä käynti koetaan positiivisena asiana – sillä edellytyksellä, että ryhmä on hyvä. Nykyisen ryhmänsä nuoret kokevat positiivisena paikkana, jossa tulee kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Nuoret kokevat, että hyvä ryhmä ylläpitää toimintakykyä ja tuo sisältöä päiviin sekä parantaa elämänlaatua. Nuoret sanovat, että yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen tukee tekemiseen tarttumista. Muiden jatkuvan havainnoinnin alla asioita tulee tehtyä. Muut ryhmäläiset tuovat elämään sosiaalisuutta ja läheisyyden tunnetta. Nuoret siis kokevat ryhmän elämänhallintaa ja -laatua parantavana asiana, jonka voidaan nähdä lisäävän mielenhyvinvointia. Ryhmässä käynti itsessään tuo elämään rytmiä ja uusia haasteita, jotka voivat parantaa mielen hyvinvointia.

Ryhmä kokee, että siellä käyminen vahvistaa mielenhyvinvointia. Kaikkien edellä mainittujen asioiden lisäksi listattiin yhdessä nauraminen, hassuttelu, huumori,

myönteinen elämänasenne, tanssit, taiteilut ja projektit. Yhteenkuuluvuuden tunne, yhteiset onnistumiset ja aikaansaamiset. ”Tämä ryhmä on niin kuin toinen koti.” Nuoret kokevat vertaistuen voiman selvästi mielenterveyttä vahvistavana tekijänä. On hyvä löytää paikka, jossa saa vertaistukea.

Ryhmästä tai ryhmän ohjaajalta saatu apu on monimuotoista. Ryhmä totuttaa ihmisten kanssa toimimiseen, joten on helpompaa tulla toimeen ihmisten kanssa ryhmän ulkopuolella ja se parantaa myös ihmissuhteita. Ilo ja ylpeys omaan tekemiseen ja harrastukseen on taas löytynyt ja elämässä taka-alalle jääneet asiat ovat alkaneet jälleen kiinnostaa. Ryhmässä on autettu etsimään omia vahvuuksia ja heikkouksia sekä kiinnittämään huomiota negatiivisiin asioihin, jotta niille voisi tehdä jotain. Tieto omasta hyvinvoinnista ja oman käytöksen vaikutuksesta siihen on lisääntynyt. Ryhmän ohjaajan koetaan olevan tukeva sekä kannustava ja helposti lähestyttävä. Ohjaaja auttaa käytännön asioissa, opettaa uusia asioita, tukee huonoinakin hetkinä ja luo järjestystä sekä jäsentää asioita asiakkaalleen. Nuoret vahvistavat ryhmässä omia elämönhallinnan taitojaan, saaden tukea ohjaajan lisäksi toisiltaan.

Meille yllätyksenä, nuoret eivät maininneet toiminnan käymisen yhdeksi syyksi rahaa vaan käyttivät ammattimaisempaa termiä ”turvattu toimeentulo”. Nuoret kokivat, että kun toimeentulo on turvattu, myös elämä on turvatumpaa. Tähän ryhmätoiminnassa käyminen auttaakin usealla lailla, esimerkiksi auttamalla löytämään uusia suuntia ja polkuja elämään, joiden avulla kyky sekä uskallus hakea töitä ja koulupaikkaa lisääntyy. Koulutuksen myötä on todennäköisesti realistisempaa ja helpompaa hakea työpaikkaa, josta saa rahaa, eli turvata oma toimeentulo.

Termin positiivinen mielenterveys alle liitetään paljon tavallisia arjen asioita, jotka tuottavat elämään iloa ja pysyvyyttä. Oman näköinen, suhteellisen vakaa elämä tuottaa turvallisuuden tunnetta elämän kantavuuteen, joka lisää mielenhyvinvointia. Tällaisiin asioihin lukeutuvat nuorten mukaan muun muassa omat harrastukset, suhteet läheisiin ja turvattu toimeentulo. Nuorten harrastusten kirjosta näkyy juuri oman näköinen elämä ja yksilöllisyys: pelaamista, ratsastusta, nukkumista, tanssia. Ryhmätoiminnassa käyminen luo arkeen rytmiä ja sosiaalisia suhteita, joka voi osaltaan innostaa jatkamaan ja jaksamaan elämän kivoja asioita myös

kotona. Toisaalta nuoret kokivat, että ryhmässä toimiminen tuo painetta tekemiseen, kun muutkin tekevät, silloin on ”pakko” itsekin tehdä. Nuoresta riippuen, tämä koetaan positiivisena tai negatiivisena asiana. Kaiken alta voimme päätellä, että oman näköinen elämä, on myös omaa aikaa ja tapaa tehdä asiat: että harrastukset tai koulunkäynnin pituus eivät tule pelkästään käskyinä ulkopuolelta, vaan myös ja etenkin omasta halusta. Nuoret siis tietävät mitä haluavat ja miten tukea omaa positiivista mielenterveyttä. Näihin asioihin nuoret ehdottomasti tarvitsevat aikuisen tukea ja neuvoa tunnistaa sekä sanoittaa nämä asiat ja ”lupaa” tehdä asioita itselleen sopivasti.

6 POHDINTA

Lähestyimme aihetta kahdella täysin eri tyylillä. Ensin pidimme työpajan ryhmälle, joka ilmeisesti ei toiminnassaan erityisemmin painota positiivisen mielenterveyden olemassaoloa. Seuraavaksi lähetimme kyselyn ryhmälle, jonka toiminta pohjautuu paljolti juuri positiiviseen mielenterveyteen. Ensimmäisessä olimme paikalla kommunikoimassa ryhmän kanssa, toinen ryhmä teki kyselyn meitä koskaan tapaamatta oman ohjaajansa avustuksella. Vastauksissa oli selvästi eroavaisuuksia, kuitenkin myös samankaltaisuuksia. Työpajalla mielenmetsää tehdessämme keskustelimme henkilökohtaisella tasolla ja pohdimme esimerkiksi nuoren vahvuuksia. Kyselyyn vastannut ryhmä vastasi yhdessä yleisluontoisemmin, esimerkiksi käyttämällä sanaa ”vahvuudet”, jolloin tarkemmalle, yksilölliselle määrittelylle ei jäänyt tilaa. Työpaja tilanteessa iso osa huomiosta kiinnittyi ainoaan paikalla olleeseen nuoreen, joka saattoi aiheuttaa nuoressa painetta vastata.

Koimme että mielenmetsä oli mielenkiintoinen apuväline hyvinvoinnista puhumiseen. Aikaa tarvittaisiin enemmän, jotta aiheisiin voitaisiin perehtyä yhdessä keskustellen. Metsä palauttaa perusasioiden äärelle ja auttaa havainnoimaan mistä oma elämä rakentuu. Mielenmetsän tekevä nuori vaati aluksi jonkin verran suostuttelua. Nuori sanoitti, että ”ei osaa piirtää” ja ”ei ole hyvä”. Tämä onkin haasteena mielenmetsän tekemisessä – luoda turvallinen ja hauska tila, jossa jokainen kokee voivansa tehdä omanlaistaan.

Pyykkinarullinen apua ei herättänyt huomattavaa vastakaikua, mutta me koemme, että se olisi hyödyllinen jatkuvasti päivittyvä juliste erinäisten työpaikkojen seinälle. Se voi antaa uusille asiakkaille konkreettista tietoa, mitä muut nuoret ovat saaneet avuksi ja se voi luoda työntekijöille onnistumisen kokemuksia. Kyselymuodossa tehty tutkimus taas toimi tällä kertaa hyvin, mutta on mahdollista, että toisenlaisella ryhmällä se ei olisi toiminut. Nämä nuoret tiesivät mistä puhuivat ja olivat tutustuneet aiheeseen.

Kuten olemme maininneet, positiivisesta mielenterveydestä oli vaikeampi löytää tietoa. Löysimme kuitenkin hyvin saavutettavissa olevia nettisivuja, jotka sivuavat positiivista mielenterveyttä ja painottavat nuorten voimavarojen vahvistamista

mielenterveyden näkökulmasta. Tästä esimerkkinä Chillaa-sovellus, joka on laadittavissa puhelimelle. Sovelluksessa nuori voi esimerkiksi tehdä ohjattuja hengitysharjoituksia tai harjoitella hankalia tilanteita. Positiivinen mielenterveys painottuu pitkälti omaan toimintaan ja tähän chillaa-sovellus tarjoaa apua. Positiivista mielenterveyttä voi vahvistaa esimerkiksi vahvistamalla suhteita läheisiin, kokeilemalla harrastuksia ja löytämällä oman tyylin palautua. Tätä omaan toimintaan perustuvaa mallia käyttää myös nuorten mielenterveystalo, joka sitä kautta yhdistyy teemaamme mielenterveyden vahvistamisesta. Mielenterveystalolla on omahoito-ohjelmia esimerkiksi elämän kriisin omahoito-ohjelma ja kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma. Mielenterveystalolla on myös paljon sisältöä esimerkiksi nuorten ahdistuksesta ja nuorten itsetuhoisuudesta. Enenevässä määrin on löydettävissä erilaisten palveluntarjoajien toimintaa, jossa huomioidaan mielenhyvinvointi. Tällaiset ryhmätoiminnot voivat tarjota tukea esimerkiksi osallisuuden ja työllisyyden edistämiseksi.

Lainaten kyselyyn vastannutta nuorta ” ”Positiivinen mielenterveys tuntuu aurinkoiselta, energiseltä, tuntuu siltä, että uskaltaa unelmoida tulevaisuudesta.” Vaikka tämä ajatus on valloittava, on se myös hiukan arveluttava. Positiivinen mielenterveys voi elää sairauden ja kriisien keskellä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016), ja toivoisimme että nuoret tiedostaisivat, että elämä ja mielenterveys voi olla hyvää myös hankalissa elämäntilanteissa.

Meistä tuntuu, että vallitseva ajatus yhteiskunnassamme on, että toivottu arkemme pyörisi kaikilla samalla tavalla. Käymme töissä saadaksemme rahaa ja elääksemme hyvää arkea. Oletuksemme on, että henkilö, joka ei opiskele tai käy töissä on syrjäytymisvaarassa ja onneton. Todellisuudessa tilanne voi olla myös toinen, ihminen voi olla onnellinen ja elämä hyvää ilman työ- tai opiskelupaikkaa. Nuorten vastauksissa korostuivat omannäköinen elämä sisältäen harrastuksia ja ihmissuhteita. On mielenkiintoista, että hyvä mielenterveys rakentuu edellä mainituista asioista, mutta kaiken sen tähtäimessä – mielenterveyden vahvistamisen tähtäimessä – ei useinkaan ole hyvä elämä vaan olla yhteiskuntakelpoinen työntekijä, sekä oman talouden turvaaja.

Saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme ”mitkä tekijät vaikuttavat ryhmätoiminnassa omaan positiiviseen mielenterveyteen”. Uskomme, että vastauksia

kysymykseen olisi vielä paljon lisääkin. Tutkimuksen luotettavuudesta voi olla paria mieltä. Todennäköisesti nuoret vastasivat juuri niin kuin ajattelivat. Tutkimus oli siis luotettava. Toisaalta heitä autettiin asioiden keksimisessä – pilaako tämä luotettavuuden vai onko se vain tarpeellinen apu? Emme näe, että se muuttaisi luotettavuutta, laajentaa toki vastausten kirjoa. Otos nuorista oli niin pieni, että suuressa mittakaavassa tämän tutkimuksen tietoja ei missään nimessä voi soveltaa.

Ajattelemme että tässä aiheessa olisi valtavasti tutkimuspotentiaalia jatkoon. Koska otantamme on hyvin pieni, aihetta voi tutkia paljon lisää samalla teemalla. Jatkotutkimusaiheita voisi olla muihin ikäluokkiin kohdistuvat tutkimukset: yläkouluikäisiin, työikäisiin ja eläkeläisiin. Myös valitsemassamme ikäluokassa on monenlaisia ulottuvuuksia ja ryhmiä, jotka ehkä kokevat mielenhyvinvoinnin samantaisena, ehkä erilaisena. Lisää syvyyttä tutkimukseen saisi tutkimalla oman näköisen elämän tärkeyttä. Kuinka paljon esimerkiksi harrastus tuo elämään mielen hyvinvointia verrattuna ammattivalintaan. Tai kuinka paljon omien halujen kieltäminen vaikuttaa mielenhyvinvointiin – esimerkiksi haaveammatin tai seksuaalisuuden. Se jo tiedetään, että seksuaalisuuden kieltäminen tuo elämään mielen-terveysongelmia (Sateenkaarinuorten mielenterveys 2023), mutta kuinka paljon sen salliminen tuo mielen hyvinvointia? Millä tavoin? Entä jos vastustaa suvun painetta alkaa lääkäriksi ja alkaakin omien halujen mukaan poliisiksi? Jäämme mielenkiinnolla odottamaan vastauksia.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Vantaa: PunaMusta Oy.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K. Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?. Suomen lääkärilehti 71 (24),1759–1764. Viitattu 20.11.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>

Benjamin, S., Koirikivi, P., & Kuusisto, A. 2022. Nuorten elämänsäntöön haasteita ja vastoinikäymisiä. Näkökulmia resilienssiin kestävänsä hyvinvoinnin teorian valossa. Nuorisotutkimus 40 (3), 59-76. Viitattu 9.11.2023. <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9122544>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022. Mielenterveydenhäiriöitä. Verkkosivu. Viitattu 4.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Lahti: Esa Print Oy.

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L., Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N. & Parikka, S. 2021. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan – FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 20.10.2023. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140993>
<https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/nuoret-tarvitsevat-kyynyksetonta-apua-enemman-kuin-sita-on-tarjolla/>

Hyvärinen, M., Suoninen, E & Vuori, J. n.d. Haastattelut. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 2.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Läpäri, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on?. Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen työpäpöri 33/2017. Viitattu 25.10.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAlloved=y

Juhila, K. n.d. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 2.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030. 2023. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkosivu. Viitattu 12.12.2023. <https://stm.fi/mielenterveysstrategia>

Kuntouttava työtoiminta. n.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkosivu. Viitattu 26.11.2023. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Mielenterveyden edistämisen ja ongelmien ehkäisy on kustannusvaikuttavuus. 2023. Mieli Ry. Verkkosivu. Viitattu 17.2.2024. <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mielenterveyden-edistamisen-ja-ongelmien-ehkaysyn-kustannusvaikuttavuus/>

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. 2021. Mieli Ry. Verkkosivu. Viitattu 6.8.2023. <https://mieli.fi/vahvistä-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mielenterveystalo.fi. n.d. Mitkä ovat masennuksen oireita?. Verkkosivu. Viitattu 6.8.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-masennuksen-omahoito-ohjelma/mitka-ovat-masennuksen-oireita>

Mäntyneva, P. & Hiilamo, H. 2018. Osallisuuden ja osattomuuden dynamiikka työtoiminnassa. Etnografinen tutkimus kolmella kuntouttavan työtoiminnan kentällä. Yhteiskuntapolitiikka 83 (1), 18-28. Viitattu 17.10.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136023/YP1801_Mantyneva&Hiilamo.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nuoret tarvitsevat kynnyksetöntä apua enemmän kuin sitä on tarjolla. 2022. Mielenterveyden keskusliitto. Verkkosivu. Viitattu 17.2.2024.

Nuoret voivat entistä huonommin. 2023. Yle. Viitattu 17.2.2024. Verkkosivu. <https://yle.fi/a/74-20041726>

Nuorisolaki 29.12.2016/1285. Viitattu 22.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Lidm46333579789376>

Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä. 2022. Mieli ry. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa/>

Osallisuus. n.d. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkosivu. Viitattu 6.9.2023. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. 2019. Hyvän mielen koulu. Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa. 3, painos. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Poke. n.d. Resilienssi ja työelämän pelisäännöt. Verkkosivu. Viitattu 25.11.2023. https://peda.net/poke/yhteiset_tutkinnon_osat/yhteiskunta_ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4/ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4_toimiminen/saarij%C3%A4rvi/ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4_p2/ttjta/tp

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkosivu. Viitattu 7.10.2023. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Resilienssi auttaa selviytymään. 2022. Mieli ry. Verkkosivu. Viitattu 9.10.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2009. Mentelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Toinen vedos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 11.1.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tieto-arkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Saikkonen, P., Blomgren, S., Karjalainen, P. & Kivipelto, M. 2015. Poistaako sosiaalityö huono-osaisuutta?. Kunnallissalan kehittämissäätiön tutkimussarjan julkaisu 89. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy. Viitattu 14.12.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126773/TutkJulk_89_net_0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sateenkaarinuorten mielenterveys. 2023. Seta nuoret. Verkkosivu. Viitattu 17.2.2024. <https://nuoret.seta.fi/ammattilaisille/sateenkaarinuorten-mielenterveys/>

Starttipaja. 2023. Ylöjärvi. Verkkosivu. Viitattu 8.10.2023. <https://www.ylojarvi.fi/starttipaja/>

Tamminen, N. & Mielenterveystiimi. 2022. Luento. Verkkosivu. Julkaisija Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 26.10.2022. Viitattu 20.10.2023. <https://hyvinvointilaitos.fi/wp-content/uploads/2022/11/ninatamminenpositiivinen-mielenterveys-261022.pdf>

Tietosuojailmoitusten mallipohjat. 2023. Tamk. Verkkosivu. Viitattu 7.7.2023. <https://intra.tuni.fi/fi/tietosuoja/tietosuoja-sopimuksissa/tietosuojailmoitusten-mallipohjat>

Työpajat Pirkanmaa. n.d. Valo valmennusyhdistys ry. Verkkosivu. Viitattu 12.11.2023. <https://valo-valmennus.fi/toiminta/tyopajat-tampere/>

Työssäkäyvät kokevat vahvempaa osallisuutta ja heillä on muita korkeampi positiivinen mielenterveys. 2021. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkosivu. Viitattu 7.9.2023. <https://thl.fi/-/tyossakayvat-kokevat-vahvempaa-osallisuutta-ja-heilla-on-muita-korkeampi-positiivinen-mielenterveys>

LIITTEET

Liite 1. Tiedote 1

1 (3)



18–29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta starttipajalla

Pyydämme Teitä osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta. Yhteystietonne olemme saaneet Jenna Käpiltä.

Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, minkä jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, minkälaiset asiat kohderyhmä kokee positiiviselle mielenterveydelle tärkeiksi ja toimiviksi, esimerkiksi harrastukset, rutiinit, rutiinittomuus, oma-aika. Mitkä tekijät vaikuttavat starttipajalla omaan positiiviseen mielenterveyteen.

Tarkoituksena on myös tarjota nuorille työkaluja omaan elämään, vertaistukea sekä ”i got this” -tunnetta.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus tehdään starttipajan tiloissa. Aikaa tutkimukseen menee maksimissaan neljä tuntia. Aloitamme päivän tutustumalla ja tekemällä yhdessä naposteltavaa, jonka jälkeen tutustumme mielenhyvinvoinnin teemoihin ja teemme joitakin harjoitteita. Harjoitteet eivät sisällä liikuntaa ja ketään ei pakoteta.

Tutkimus on laadultaan kvalitatiivinen eli laadullinen ja ymmärtävä. Me ohjaajina havainnoimme ryhmän toimintaa sekä osallistumme toimintaan.

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Millä tavalla tutkimusaineistoa kerätään?

Tutkimukseen osallistuvia kuunnellaan ja seurataan ryhmänä. Tuotoksia voidaan kuvata, osallistujia ei. Kuviin pyydetään lupa jokaiselta henkilökohtaisesti.

jatkuu

Tutkimukseen liittyvät hyödyt ja riskit

Tutkimukseen osallistumalla opit ymmärtämään miten itse vaikutat mielenhyvinvointiisi, saat mahdollisesti uusia ideoita mielenhyvinvointiin, vertaistukea muilta osallistujilta sekä toivottavasti tunnetta siitä että osa elämästä on hallinnassasi.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Starttipajan toiminnassa, sekä tutkijoiden omassa ammatillisessa toiminnassa.

Tutkimuksessa käytettäviin menetelmiin ei liity terveydellisiä riskejä, sosiaalisia riskejä eikä taloudellisia riskejä.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Teistä kerättyä tietoa käsitellään luottamuksellisesti EU:n tietosuojasetuksen ja Suomen tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Henkilötietoja tarvitaan vain mahdolliseen yhteydenpitoon, niitä ei tulla käyttämään tutkimuksessa. Jos tutkimuksessa on viitattava henkilöön, tulemme käyttämään keksittyjä sukupuolettomia pseudonyymejä, joiden takana ovat oikeat nimet, ovat vain tutkijoiden tiedossa.

Tietoja ei anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille.

Tutkimusaineistoa ei tulla käyttämään hyödyksi muualla. Tutkimuksessa käytetyt tiedot on saatu tutkimustilanteesta ja niitä säilytetään tutkijoilla vain tutkimuksen työaikaan. Tämän jälkeen tiedot tuhotaan.

Jos kuvaustilanteesta otettuja kuvia on mahdollista käyttää täysin anonymisti, niitä voidaan luvan kanssa julkaista tutkimustyössä.

Henkilöiden yksityisyys/yksityisyydensuoja turvataan tieteellisissä julkaisuissa/tutkimusjulkaisuissa

Tutkimustiedostoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä aineistoja säilytetään Tampereen ammattikorkeakoulussa maksimissaan vuoden ajan, jonka jälkeen ne hävitetään. Aineistossa ei käytetä henkilöiden tunnistetietoja, ei nimiä, ei sukupuolia, eikä iä.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne tutkimukseen tahansa koska tahansa. Lisäksi voitte väliaikaisesti keskeyttää tutkimuksen. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta mahdollisesti myöhemmin tarvitsemaanne tukeen Starttipajalla.

Jos peruutat osallistumisen kesken tutkimuksen, jo saatuja tietoja voidaan käyttää tutkimuksessa.

Yksityisyys tutkimusjulkaisuissa ja tutkimuksesta tiedottaminen

Tutkittavien yksityisyys/anonymiteetti tutkimusjulkaisuissa toimii yllä mainituilla tavoilla. Tutkittaviin ei viitata millään tunnistetiedoilla.

Lopullisista tutkimustuloksista lähetetään yhteenveto tutkimuksen osallistujille. Tulokset raportoidaan Starttipajan kautta.

Materiaalin käyttäminen muuhun kuin tutkimuskäyttöön ja materiaalin käyttäminen jatkotutkimukseen

Tutkimus julkaistaan Theseus-verkkoalustalla, josta se on kaikkien luettavissa.

Lisätiedot

Pyydämme teitä esittämään kysymyksiä tutkimuksesta 18–29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta starttipajalla.

Tutkijoiden yhteystiedot

Karvinen Oona
Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosionomi
0449931078, oonakarvinen@tuni.fi

Mustajärvi Ellestiina
Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosionomi
0400587061, ellestiina.mustajarvi@tuni.fi

(Tietosuojailmoitusten mallipohjat 2023.)

Liite 2. Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

18–29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta starttipajalla

Suostumus tutkimukseen osallistumiseksi

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen ja olen saanut kirjallista tietoa tutkimuksesta, ja mahdollisuuden esittää siitä tutkijoille kysymyksiä.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä peruuttaa suostumus ja keskeyttää tutkimus väliaikaisesti syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luotamuksellisina.

Annan suostumukseni tutkimukseen.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Puhelinnumero

sähköpostiosoite

(Tietosuojailmoitusten mallipohjat 2023.)

18-29-vuotiaiden nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta ryhmätoiminnassa

Pyydämme Teitä osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan nuorten näkemyksiä mielenterveyden vahvistamisesta.

Tutkimusaineistoa käsitellään työssä täysin anonymisti. Tutkimus julkaistaan Theseus-verkkoalustalla, josta se on kaikkien luettavissa. Voitte valita vastaatteko ryhmänä, pareina vai yksin.

Karvinen Oona & Mustajärvi Ellestiina
Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi

* Pakollinen

1. Kuinka monta nuorta vastaamiseen osallistuu? *

2. Mitä teille tulee mieleen positiivisesta mielenterveydestä? Mitä se tarkoittaa? Miltä se tuntuu? *

Keskustelun avuksi ohjaaja voi kertoa, mitä positiivinen mielenterveys tarkoittaa.

3. Vahvistatko omaa mielenterveyttäsi omassa arjessasi? Teetkö tarpeeksi, teetkö tietoisesti, haluaisitko tehdä lisää? *

Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi oma aika, ulkoilu, siivoaminen, lukeminen, rentoutuminen, ruokarytmin ylläpito, yöunet, koiran haliminen, läheiset

jatkuu

4. Vaikuttaako ryhmässä käynti mielenhyvinvointiisi tai mielenterveyteen? *

Mitä saat irti ryhmään osallistumisesta? Miksi ryhmässä käyminen on tärkeää? Vaikuttaako ryhmässä käyminen edellisessä kysymyksessä esitettyjen asioiden tekemiseen?

5. Tukeeko ryhmätoiminta mielenhyvinvointiasi? *

Miten? Vai pitäisikö jotakin muuttaa?

6. Minkälaista apua olet saanut ryhmästä tai ryhmän ohjaajalta? *

Esimerkiksi: ohjaaja kävi lääkärissä kanssasi, ohjaaja opetti keittämään kananmunan, opeteltiin vertailemaan kilohintoja kaupassa

7. Muuta mielessä?

Haluatko sanoa vielä jotakin, aiheesta tai meille opinnäytetyöntekijöille?