



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Maestro stressinhallintakurssi ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä

Verkostoitumispäivä Maestro-ohjaajille Itä-Uudellamaalla

Romppainen, Miia  
Salminen, Emmi

2014 Porvoo

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoo

Maestro stressinhallintakurssi ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä  
Verkostoitumispäivä Maestro- ohjaajille Itä-Uudellamaalla

Romppainen, Miia  
Salminen, Emmi  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2014

Romppainen Miia, Salminen Emmi

**Maestro stressinhallintakurssi ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä Verkostoitumispäivä  
Maestro-ohjaajille Itä-Uudellamaalla**

Vuosi 2014

Sivumäärä 62

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Itä-Uudellamaalla toimivien Maestro stressinhallintakurssin ohjaajien kokemuksia Maestro menetelmän käytettävyydestä, sekä kurssin juurruttamisen edellytyksistä. Maestro on lyhenne sanoista masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla. Aineisto kerättiin järjestämällä verkostoitumispäivä Itä-Uudenmaan Maestro-ohjaajille, yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajana on Kokemuksesta voimaa hanke, joka koordinoi Maestro toimintaa Itä-Uudellamaalla. Maestro stressinhallintakurssi on tarkoitus juurruttaa osaksi Itä-Uudenmaan ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä. Toimeksiantajan tavoite projektin aikana oli ohjaajien verkostoituminen.

Verkostoitumispäivään kutsuttiin 26 Maestro- ohjaajaa, joista päivään osallistui 12 ohjaajaa. Aineisto kerättiin verkostoitumispäivän aikana 22.10.2014 Learning-cafe menetelmää käyttäen. Kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Opinnäytetyössä analysoitiin sisällönanalyysillä myös keväällä 2014 kehittämistyön puitteissa toteutetun kyselyn avoimet vastaukset. Tällä selvitettiin ohjaajien kokemuksia Maestro ryhmien ohjaamisesta. Kyselyn tulosten pohjalta muodostettiin verkostoitumispäivänä aineistonkeruumenetelmänä käytetyn Learning cafe- ryhmätyömenetelmän kysymykset.

Maestro- ohjaajien kokemusten perusteella Maestro- kurssi antaa nuorille konkreettisia keinoja stressinhallintaan, sekä vahvistaa ryhmässä jaettujen kokemusten kautta nuoren itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Edellytyksiä Maestro stressinhallintakurssin juurtumiseen ovat Maestro-menetelmän näkyvyyden ja tunnettavuuden lisääminen. Yhteiskunnan ja organisaation antama tuki ovat olennaisia tekijöitä Maestro-menetelmän juurruttamista osaksi ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Hyväksymällä Maestro- kurssi osaksi koulujen opetussuunnitelmaa, voidaan lisätä nuorten osallistumismotivaatiota kurssille. Ohjaajien verkostoituminen ja yhteiset tapaamiset ovat tärkeä voimavara, jolla tuetaan ohjaajien yhteistyötä, sekä on yksi keino ylläpitää motivaatiota kurssin ohjaamiseen. Jatkossa olisi tärkeää selvittää kurssin käyneiden nuorten kokemuksia Maestrostä.

**Asiasanat: Maestro, stressi, masennus, mielenterveys, verkostoituminen**

Romppainen Miia, Salminen Emmi

**Maestro method course as a preventative work process- a networking day for the instructors of the Maestro method**

Year	2014	Pages	62
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis is to explore the experiences of the instructors of the Maestro stress management course in the Eastern Uusimaa region. The purpose is to also determine the usability of the method as well as the demands for its integration. Maestro is an abbreviation for “masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla” which translates loosely into “preventing depression through stress management.” The functional part of the thesis, a networking day for the instructors, was carried out in collaboration with the Kokemuksesta voimaa -project (“Strength from Experience” -project). The Maestro course is coordinated by Kokemuksesta voimaa -project in Eastern Uusimaa. The Maestro course is planned to be rooted into the preventive mental health and substance abuse work in Eastern Uusimaa. The goal for the client was to have the instructors network during the project.

The data was collected during the networking day 10/22/2014 by using the Learning Cafe method. The collected data was analyzed with the content analysis method. 26 Maestro instructors were invited to the networking day, and 12 of them participated. A Maestro survey was implemented in spring 2014. The answers were analyzed with the content analysis method. The purpose of the survey was to explore the experiences of Maestro instructors about the Maestro method. The answers were used in planning of the content for the networking day.

According to the experiences of the Maestro directors, the Maestro course gives concrete tools for the adolescents to manage stress. It also strengthens their self-awareness, social skills, and their feeling of belonging to a group. In order to root the Maestro method into mental health work, people should be informed about it more, and its presence should be made more visible. The support of society and organizations are the main elements in integrating the Maestro method into preventive mental health work. By accepting the Maestro course as a part of the school curriculum, it is possible to increase young people’s motivation and participation. Networking among the instructors as well as their meetings are an important resource as they motivate the instructors to maintain and manage the course. It would be important to explore the experiences of the young people who have participated in Maestro.

**Keywords: Coping with stress, depression, mental health, networking**

## Sisällys

1	Tausta ja tarve .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
3	Ennaltaehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö .....	7
3.1	Maestro- stressinhallintakurssi .....	7
3.2	Kokemuksia muiden kaupunkien Maestro-toiminnasta .....	9
3.3	Nuoruusiän kehitys ja mielenterveysongelmat .....	10
3.4	Mielenterveyden edistäminen .....	12
3.5	Masennuksen ennaltaehkäisy .....	15
4	Verkostoitumispäivän suunnittelu .....	18
4.1	Kehittämistyönä Maestro-ohjaajille toteutettu kysely .....	18
4.1.1	Aineiston hankinta .....	18
4.1.2	Aineiston analyysi .....	18
4.1.3	Tulokset .....	20
4.2	Verkostoitumispäivän toteutussuunnitelma .....	23
4.3	Ryhmän ohjaaminen ja vuorovaikutus .....	25
4.4	Ryhmätyön menetelmät .....	29
4.5	Verkostoituminen .....	30
4.6	Arviointisuunnitelma .....	31
4.7	Resurssit ja riskit .....	33
5	Verkostoitumispäivän toteutus .....	35
5.1	Toteutuksen kuvaus .....	35
5.2	Ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssista menetelmänä .....	37
5.2.1	Aineiston hankinta .....	37
5.2.2	Aineiston analyysi .....	38
5.2.3	Tulokset .....	38
6	Arviointi .....	41
6.1	Verkostoitumispäivän arviointi .....	41
6.1.1	Oma arviointi verkostoitumispäivän onnistumisesta .....	41
6.1.2	Maestro-ohjaajien palaute verkostoitumispäivän onnistumisesta .....	44
6.2	Projektin arviointi .....	45
6.3	Toimeksiantajan antama palaute .....	46
6.4	Jatkokehittäminen .....	48
6.5	Oman ammatillisen osaamisen kehittymisen arviointi .....	48
	Lähteet .....	50
	Liitteet .....	54

## 1 Tausta ja tarve

Maestro on lyhenne sanoista masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla. Maestro on USA:ssa vuonna 1995 kehitetty stressinhallintakurssi. Suomeen toiminta on tuotu vuonna 2006 Vantaalaisen Sateenvarjo -hankkeen toimesta. (Innokylä 2014a.) Itä-Uudellemaalle Maestro kurssi on tuotu vuonna 2012–2013, Kokemuksesta voimaa -hankkeen kautta (Sorvali 2014). Kokemuksesta voimaa -hanke on Itä-Uudenmaan mielenterveyden ja päihdepalveluiden kehittämishanke. Hankkeen teemoina ovat, prevention vahvistaminen, kynnyksettömyys, osaamisen lisääminen, sekä osallisuus. Maestro stressinhallintakurssi on ennaltaehkäisevää, matalan kynnyksen päihdetyötä. Kurssi on suunnattu 14–18 -vuotiaille nuorille, joilla on lieviä masennus- tai stressioireita. Stressinhallintakurssit toteutetaan nuorten elinympäristöissä, pääasiassa kouluissa. Kokemuksesta voimaa -hankkeen kautta Itä-Uudenmaan alueelle on koulutettu yhteensä 26 Maestro- ohjaajaa. (Sorvali 2014.)

Opinnäytetyön aiheen valinta tapahtui keväällä 2014, jolloin haimme samaan aikaan sopivaa aihetta sekä kehittämistehtävälle että opinnäytetyölle. Yhteistyökumppani löytyi Porvoon kaupungin ylläpitämästä Kokemuksesta voimaa -hankkeesta. Opinnäytetyö oli jatkoa keväällä 2014 toteutetulle kehittämistyölle, joka toteutettiin yhteistyössä Kokemuksesta voimaa -hankkeen projektikoordinaattori Marika Johanssonin kanssa. Projektin kautta tuotetulla kyselyllä selvitettiin Maestro- stressinhallintakurssien käynnistymistä Itä-Uudellamaalla. Samalla kyselyllä selvitettiin koulutettujen Maestro-ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta ja käytettävyydestä, joiden vastauksia analysoimme tässä opinnäytetyössä.

Maestro stressinhallintakurssi on tarkoitus integroida osaksi alueen päihde- ja mielenterveystyötä (Sorvali 2014). Selvitimme toiminnallisessa opinnäytetyössä Maestro stressinhallintakurssin ohjaajien näkemyksiä Maestro -toiminnan juurtumisen edellytyksistä, sekä ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssin käytettävyydestä ennaltaehkäisevänä päihde- ja mielenterveystyön menetelmänä. Aineisto kerättiin 22.10.2014 järjestetyn verkostoitumispäivän aikana. Toimeksiantajan tavoitteena oli luoda Itä-Uudenmaan Maestro-ohjaajien verkosto ja jatkaa ohjaajien tapaamisia tulevaisuudessa.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Maestro-kurssia ennaltaehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työmenetelmänä ja kuvata ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssista työmenetelmänä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa ohjaajien kokemuksista Maestro stressinhallintakurssin käytettävyydestä menetelmänä sekä juurtumisen edellytyksistä, järjestämällä Itä-Uudenmaan Maestro-ohjaajille verkostoitumispäivä, yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

Verkostoitumispäivän tavoitteena oli antaa tietoa ohjaajille Maestro-ryhmien käynnistymisestä Itä-Uudellamaalla ja kerätä ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssin käytettävyydestä ennaltaehkäisevänä päihde- ja mielenterveystyön menetelmänä. Tavoitteena oli Maestro-ohjaajien välinen kokemusten vaihto stressinhallintaryhmien ohjaamisesta ja selvittää ohjaajien näkemyksiä Maestro-ryhmien juurtumisen edellytyksistä, sekä ohjaajien verkostoitumisesta. Toimeksiantajan tavoite oli luoda Maestro-ohjaajien verkosto, jotta tapaamiset kurssin ohjaajien välillä voisivat jatkua tulevaisuudessa. Verkostoitumisen ajatellaan olevan osa menetelmän juurruttamista osaksi alueen ennaltaehkäisevää päihde ja mielenterveystyötä.

Projektiryhmän tavoitteena oli oman ammatillisen osaamisen kehittyminen opinnäytetyön prosessin kautta. Projektiryhmän tavoite verkostoitumispäivälle oli tuottaa sisällöltään laadukas ja monipuolinen päivä Maestro-ohjaajille. Tavoitteina olivat myönteisen ilmapiirin luominen ja osallistujien motivoiminen käsiteltävään aiheeseen sekä oman osaamisen vahvistuminen ryhmän ohjaajana.

## 3 Ennaltaehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö

### 3.1 Maestro- stressinhallintakurssi

Maestro stressinhallintakurssi on tarkoitettu 14–18 -vuotiaille nuorille, joilla on masennus- tai stressioireita. Maestro -nimen mukaan kurssi tarjoaa masennuksen ennaltaehkäisyä stressinhallintaa opettelemalla. Menetelmä (The Adolescent Coping With Stress Course) on lähtöisin USA:sta, jonka alkuperäisenä kehittäjänä Gregory Clarke työryhmineen tunnetaan. Suomeen Maestro -menetelmä on tuotu Vantaan kaupungin, sekä HYKS sairaanhoitoalueen Sateenvarjo -projektin kautta vuonna 2006. (Innokylä 2014e; Maestro 2010; Laajasalo & Pirkola 2012, 51.)

Kurssia toteutetaan nuorten toimintaympäristössä, käsittäen kahdeksan tapaamiskertaa sekä yhden jatkotapaamisen puolen vuoden kuluttua kurssin loppumisesta. Maestro -tapaamiset ovat kestoaltaan 1,5 tuntia kerrallaan ja toteutetaan kerran viikossa. Lisäksi kurssiin sisältyy kotitehtäviä. (Maestro 2010; Pelkonen 2013,8–9.) Maestro -stressinhallintakurssien ohjaajina toimivat Maestro -ohjaajakoulutuksen käyneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt, kuten kouluterveydenhoitajat, kuraattorit, erityisopettajat ja psykologit, sekä muut sidosryhmien työntekijät. Ohjaajat toimivat aina pareittain. (Pelkonen 2013,9; Innokylä 2014c.)

Maestro-kurssille voivat osallistua 14–18 -vuotiaat nuoret, joilla on lisääntyntä tai kuormittunutta stressiä. (Innokylä 2014a.) Peruskoulussa nuoret valikoituvat Maestro - kurssille 8. luokalla tehtävän laajan terveystarkastuksen yhteydessä, jolloin kaikille ikäryhmän nuorille tehdään systemaattinen RBDI -mielialakysely. Kyselyn tuloksen perusteella, pistein 5-15, nuorelle suositellaan kurssia. (Pelkonen 2013,6.)

Maestro menetelmän tarkoituksena on tarjota nuorille, heidän omassa kasvuympäristössä, matalakynnyksinen ja helposti tavoitettava interventio, jonka tavoitteena on nuorten masennuksen ennaltaehkäisy sekä lievän masennuksen hoito. Kurssilla nuoret oppivat masennukselta suojaavia stressinhallintaitoja, vaikka riskitekijöitä masennukselle olisikin. Nuoret oppivat havainnoimaan omien tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen välisiä yhteyksiä. Näillä taidoilla nuori pystyy käsittelemään muutostilanteet paremmin, jolloin masennusalttius pienenee. (Laajasalo & Pirkola 2012, 51.) Menetelmän tarkoitus on vakiintua kunnan peruspalveluiden yhdeksi työmuodoksi ja vahvistaa työntekijöiden yhteistyötä. Koulujen antama tuki on menetelmän käytölle yksi tärkeä edellytys. (Innokylä 2014b; Pelkonen, 9.)

Tarve lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden ehkäisemiselle on ajankohtainen, mutta ongelmana on erilaisten menetelmien vaikuttavuuden arvioiminen sekä juurruttaminen käytäntöön. Tavot, miten vaikuttavuutta voidaan arvioida, ovat kiistanalaisia. Maestro stressinhallintakurssin vaikuttavuudesta kansainvälisellä tasolla on näyttöä USA:ssa. Menetelmien juurruttaminen käytäntöön on koettu hitaaksi ja vaikeaksi prosessiksi, huolimatta menetelmän vaikuttavuuden tasosta. On selvää, että preventiivisen menetelmän juurruttaminen kouluun epäonnistuu, jos koulu ei pidä lasten ja nuorten mielenterveyden ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemista koulun tehtävänä. (Kampman, Solantaus, Karlsson & Marttunen 2011, 82–83.) Menetelmän sopivuus koulun arvojen ja asenteiden kanssa, käyttäjien kokemus työn helpottuvuudesta ja hyödyllisyydestä koko kouluyhteisölle ovat intervention juurruttamista edistäviä tekijöitä. (Kampman ym. 2011, 87–88.)



### 3.2 Kokemuksia muiden kaupunkien Maestro-toiminnasta

Maestro stressinhallintakurssit tulivat suomeen Vantaan kaupungin ja Hyks sairaanhoitoalueen Sateenvarjo-projektin kautta vuonna 2006, jonka yhteydessä Maestro-ohjaajakoulutus käynnistettiin ensimmäisenä Vantaalla, Turussa ja Kuopiossa vuonna 2007 (Laajasalo & Pirkola 2012,51; Humaljoki 2012, 33). Suomessa Maestro -ohjaajia on koulutettu Vantaan, Turun ja Kuopion lisäksi ainakin Torniossa, Mäntsälässä, Hyvinkäällä ja Porvoossa. Menetelmän on tarkoitus vakiintua osaksi oppilas- ja opiskeluterveydenhuollon ennaltaehkäisevää toimintaa ja työmenetelmiä. (Pernaa 2014.)

Maestro-kurssin perusidea on, että nuorille opetetaan masennukselta suojaavia stressinhallintataitoja, vaikka nuorella olisi masennukseen altistavia riskitekijöitä. Jatkossa ohjelman vaikuttavuutta tullaan arvioimaan Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen monikeskustutkimuksessa. (Laajasalo & Pirkola 2012, 51–52.) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen hallinnoimaa tutkimusta, jota alettiin toteuttaa Vantaan, Kuopion ja Turun kouluterveydenhuolloissa, ei koskaan viety loppuun, vaan se päätettiin keskeyttää, useiden nuorten jättäytyessä pois tutkimusryhmästä. (Humaljoki 2012,33).

Maestro -menetelmä jalkautettiin Vantaan kouluihin vuosina 2006 -2009. Ohjaajien kokemusten mukaan Maestro-toiminta on koettu tarpeelliseksi ja mielekkääksi työmuodoksi, mutta ohjaaminen on ajoittain ollut stressaavaa ja vienyt paljon työaikaa. Maestro-toimintaan suhtautuminen on ollut positiivista myös oppilaiden vanhemmilta sekä koulun henkilökunnalta. Nuorilta kerätyn palautteen mukaan kurssi on ollut heille hyödyllinen. Nuorten kokemusten mukaan he ovat saaneet lisää itsevarmuutta sekä taitoja ihmissuhteisiin liittyvään päätöksentekoon. Lisäksi ryhmistä saatu vertaistuki on koettu tärkeäksi. (Humaljoki, Kuosmanen & Vuorilehto 2009.)

Maestro-toiminnan kehittämisen haasteiksi Vantaalla nousivat Maestro-kurssin käytännön järjestelyt, jotka koettiin haastaviksi kiireisen työajan puitteissa. Nuorten rekrytointi, motivointi ja sitouttaminen ryhmiin koettiin myös ajoittain haastavaksi. (Humaljoki 2012, 34.) Nuoret keskeyttivät usein kurssin. Kurssin käsitteet koettiin niin sisällöllisesti kuin kielellisesti vaativiksi, jolloin menetelmän käyttö osoittautui haastavaksi huonosti suomea osaavien oppilaiden kohdalla. Myös manuaalin keskeneräisyys oli haaste kurssin toteuttamiseksi. (Humaljoki ym. 2009.)

Kuopiossa Maestro- stressinhallintakursseja vuosina 2008 -2010 on pidetty kaikkiaan kuusi kurssia, joihin on osallistunut 28 nuorta. Ohjaajien kokemusten mukaan nuorten osallistuminen kurseille on ollut vähäistä, syinä mahdollisesti poissaolot tunneilta ja leimautumisvaara. Ohjaajien mukaan kurssimateriaalia on kehitettävä edelleen, keventämällä ja poistamalla

teoreettisuutta, sekä kehitettävä enemmän suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi. Ohjaajat ovat ehdottaneet kurssimateriaalin lyhentämistä ja kehittämistä kaikille nuorille sovellettavaksi. Ohjaajat kokevat nuorten kannalta myönteisenä asiana, kurssin kautta aikuisen antaman ajan 6-8 nuorelle viikoittain. Kuopiossa nuorilta kerättyjen kokemusten mukaan, nuoret ovat olleet pääosin tyytyväisiä Maestro-kurssiin, kurssin pituuteen ja tapaamisten määrään, mutta nuoret eivät osanneet sanoa, auttoiko ryhmässä toimiminen välttämään nuorten masennusta. Ryhmän tunnelmaa nuoret kuvasivat neutraaliksi, ohjaajaan he olivat tyytyväisiä. (Pirttimäki 2011, 44–45.)

Tukeva lapin osahanke järjesti Maestro ryhmän ohjaajakoulutusta vuonna 2011 Torniossa. Koulutuksen jälkeen ryhmiä pidettiin samana vuonna Ylitorniossa, Pellossa, Keminmaalla ja Simossa. Pellossa pidetyistä ryhmistä on raportoitu myönteisiä kokemuksia. Ohjaajien kokemusten mukaan kurssista on ollut hyötyä, mikäli nuoren oireet ovat lieviä. Kurssille osallistuneet nuoret olivat olleet motivoituneita ja sitoutuneita. Nuorten antaman palautteen mukaan kurssin keskivaiheen ryhmät olivat luentopainotteisia, ja nuorten rooli passiivinen. Tämä oli otettu huomioon joissakin harjoituksissa, niin että nuorten roolia muutettiin aktiivisemmaksi. Kurssille osallistuneiden nuorten saamat pisteet R-BDI kyselyssä olivat pääsääntöisesti laskeutuneet. Pellossa toimineiden ohjaajien kokemus yhden kurssin perusteella oli, että kurssin haasteet ovat selvästi pienempiä hyötyihin verrattuna. (Vuorinen, 2012.)

### 3.3 Nuoruusiän kehitys ja mielenterveysongelmat

Nuoruusikä on merkityksellistä aikaa nuoren persoonallisuuden kehittymisessä. Nuoruusiässä ihminen kokee yhä suurempia psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia, jotka ovat seurauksiltaan hyvin merkittäviä. (Klockars 2011, 18.) Nämä muutokset mahdollistavat kasvun, mutta myös lisäävät riskiä haitallisille kehityskululle (Laajasalo & Pirkola 2012, 46). Voimakkaammin kuin missään muussa kehitysvaiheessa, nuoruusiän muutokset liittyvät biologisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin tapahtumiin (Klockars 2011, 18). Nuoruusiän kehityksen kulku on hyvin yksilöllinen ja yhtä oikeaa nuoruusikää on vaikea määritellä. Myös nuoren tarpeet murrosiässä ovat hyvin yksilöllisiä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–9.)

Nuoruusikä voidaan jakaa kuitenkin karkeasti kolmeen vaiheeseen. Kaikissa vaiheissa esiintyy kehityksellisiä ominaispiirteitä. Varhaisnuoruus, ikävuodet 12–14 on usein ailahtelevaa aikaa nuoren elämässä, mielialat vaihtelevat useasti ja nuori tarvitsee paljon yksityisyyttä. Keskinuoruudessa, ikävuodet 15–17, tunnekuohut, sekä fyysinen kehitys tasaantuu. Myöhäisnuoruudessa ikävuosina 18–22, nuori alkaa kiinnostua ympäröivästä yhteiskunnasta ja muodostaa omia ihanteitaan, sekä päämääriään. Aivojen kehitys jatkuu läpi nuoruusiän. Nuoren aivot ovat aikuisten aivoihin verrattuna todella herkäät ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamille

haitoille. Haitallisia ärsykeitä voivat olla päihteet, voimakas stressi, sekä psyykkiset traumat. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–9.)

Sosiaaliset muutokset liittyvät nuoren aseman muuttumiseen perheessä sillä nuori ei ole enää yhtä riippuvainen aikuisista kuin ennen. Nuoren tulevaisuus alkaa muotoutua koulumuodon ja harrastusten valinnan muuttuessa. Muutosten myötä vanhempien ja lähiympäristön sekä yhteiskunnan suhtautuminen nuoreen muuttuu. Nuori saa, mutta samalla häneltä vaaditaan, yhä enemmän itsenäisyyttä, yksilöllisyyttä ja yhteiskunnallista vastuuta. (Klockars 2011, 18.)

Nuoruusikä on keskeistä aikaa nuoren persoonallisuuden muotoutumisen kannalta. Samaan aikaan muutoksia tapahtuu niin psyykkisessä kehityksessä kuin suhteessa muihin ihmisiin. Nuoruusiässä nuoren tulee käydä läpi kehitysvaiheita, jotka muovaavat nuoren identiteettiä. Näitä kehitysvaiheita ovat nuoren eriytyminen lapsuuden perheestä, jolloin nuori irtautuu vanhempiensa ajattelusta ja arvomaailmasta, luomalla omat arvot ja mielipiteet. (Klockars 2011, 19.) Vanhemmista irtaantumiseen vaikuttavat nuoren ikätoverit, esikuvat ja idolit. Koulu ja harrastukset tuovat nuoren näköpiiriin uudenlaista ajattelua ja tukevat irtaantumista vanhemmista, kun nuori luo suhteita ikätovereihinsa. (Klockars 2011, 19.)

Nuoruusiässä ruumiissa tapahtuvat muutokset johtavat nuoren seksuaalisen ruumiinkuvan muodostumiseen. On tärkeää, että nuori on psyykkisesti valmistunut muutoksiin. Nuoren psykoseksuaaliseen kehitykseen ja seksuaalisuuteen asennoitumiseen vaikuttavat jo varhaislapsuudessa koettu ilmapiiri sekä vanhempien suhtautuminen omaan ruumiillisuuteen ja seksuaalisuuteen. (Klockars 2011, 19.)

Nuoruusiän kokonaisvaltaisin kehitysvaihe on nuoren identiteetin muotoutuminen, joka osa persoonallisuuden rakennetta. Identiteetti muotoutuu läpi elämän, mutta identiteetin kehittyminen myöhäisnuoruudessa on nähty nuoruusiän keskeisenä kehityshaasteena. Identiteetin kehitys vaikuttaa nuoren myöhempään elämään. Sen kautta ihminen pystyy ylläpitämään omia arvoja, näkemyksiä, mielipiteitä, sekä pystyy muodostamaan pysyviä ihmissuhteita. (Klockars 2011, 19–20.)

Nuoruusiässä omaksutaan monia vakiintuvia elintapoja erilaisten kokeilujen kautta. Näitä totumuksia ovat esimerkiksi suhtautuminen liikuntaan, päihteisiin ja ruokailuun. Tämän vuoksi nuoruus on herkkää aikaa myös mielenterveyden häiriöiden kehittymisen näkökulmasta. Mielenterveyden häiriöt ovat nuorilla noin kaksi kertaa yleisempiä, kuin lapsilla. Monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruusiässä. Laajojen väestötutkimusten mukaan kolme neljästä aikuisiän mielenterveyden häiriöistä ovat alkaneet ennen 24 ikävuotta. Mielenterveyshäiriöt ovat nykyään yleisimpiä koululaisten terveysongelmia. “Eri tutkimusten mu-

kaan n. 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä” (Marttunen & Karlsson 2013, 10–11.)

Tavallista on, että mielenterveyshäiriöstä kärsivällä nuorella on samanaikaisesti useita mielenterveyden häiriöitä. Samanaikaisten häiriöiden tunnistaminen on tärkeää, koska useat samanaikaiset häiriöt ovat vaikeammin hoidettavia. Tyypillistä on että depressiosta kärsivällä nuorella on samaan aikaan ahdistuneisuushäiriö, ja käytöshäiriöstä kärsivällä nuorella päihdehäiriö. Yleisimpiä häiriöitä nuorella ovatkin käytös, mieliala, ahdistuneisuus ja päihdehäiriöt. (Marttunen & Karlsson 2013, 11.)

### 3.4 Mielenterveyden edistäminen

Osallisuus on keskeinen tekijä, jolla voidaan parantaa hyvinvointia, sekä ehkäistä syrjäytymistä. Käsitteenä osallisuus on kuitenkin hyvin väljä ja sitä voidaan kontekstista riippuen tulkita eri tavoilla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen osallisuutta edistävä yksikkö tutkii osallisuutta syrjäytymisen vastaparina. Osallisuuden edistämisen yksikkö pyrkii vähentämään köyhyyttä, eriarvoisuutta ja syrjäytymistä toteuttamalla hallitusohjelmaa. Yksikkö tukee Kaste-ohjelman toimeenpanoa osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Syrjäytyminen on prosessi, missä keskeistä on yksilön, perheen tai kokonaisten yhteisöjen ajautuminen hyväksyttävänä pidettävän elintason, elämänhallinnan ja resurssien ulkopuolelle. (THL 2012; THL 2014d.)

Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimusprofessori Marttunen (2014) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten terveys on kaikkiaan parempi kuin koskaan, mutta marginaaliin jää joukko lapsia ja nuoria, joihin riskitekijät kasautuvat ja he ovat vaarassa syrjäytyä. Eri sosiaaliryhmien väliset erot ovat kasvaneet ja huono-osaisuus on lisääntynyt alemmassa sosiaaliryhmässä. (Pernaa 2014.) Jos lapsi tai nuori on jo ehtinyt ajautua väärälle kehitysuralle, suunnan muuttaminen vaatii huomattavan suuria ponnistuksia. Mitä myöhäisemmässä vaiheessa se aloitetaan, sitä haastavampaa syrjäytymiskehityksen korjaaminen on, ja tulee kalliiksi myös yhteiskunnalle. Olennaista on tunnistaa mahdollisimman varhain perheet, joihin riskitekijät kasautuvat. (Pernaa 2014.)

Mielenterveys on osa ihmisen terveyttä. Mielenterveyttä ei voida erottaa muusta terveydestä, koska se muodostaa perustan yksilön yleiselle hyvinvoinnille. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden osaksi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia johon mielenterveys kytkeytyy. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa yksilöä selviytymään jokapäiväisestä elämästä ja ylläpitämään sekä solmimaan sosiaalisia suhteita. Mielenterveyteen vaikuttavat monet seikat, kuten yksilölliset erot ja kokemukset, kulttuuriset arvot, sosiaalinen vuorovaikutus, sekä yhteiskunnan rakenteet ja resurssit. (Välimäki 2014, 261; THL 2014a; THL 2009, 7–8; Kuhanen 2013, 16–17.)

Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen kautta. Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen mukaan, kuten fyysinenkin terveys vaihtelee. Mielenterveyden edistäminen eli promootio ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy, preventio liittyvät teoriassa ja käytännössä toisiinsa, erona on kuitenkin se, että promootion tavoitteena on suojella, vaalia ja parantaa mielenterveyttä, kun taas preventiolla pyritään riskiryhmiin vaikuttamisen kautta ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. (THL 2009, 7–8.) Promootiolla pyritään luomaan elinoloja, jotka tukevat yksilöä ja yhteisöä selviytymään (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14). Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi tarkoitetaan sitä, että tuetaan lapsen- ja nuoren kehitystä, sekä varmistetaan kehitysedellytyksiä (Solantaus 2010, 3). Suojaavat tekijät vähentävät riskien vaikutuksia yksilöihin. Promootiolla pyritään vahvistamaan näitä suojaavia tekijöitä. Suojaavat tekijät voivat olla joko sisäisiä, tai ulkoisia. Sisäiset tekijät voidaan jakaa yksilöllisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Ulkoiset tekijät jaetaan yksilöllisiin, sosiaalisiin ja ympäristötekijöihin. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–14.)

Preventio on ongelmalähtöistä sairauksien ehkäisyä. Se voidaan jakaa primaari, sekundaari ja tertiääri preventioon. Esimerkkejä primaari preventiosta ovat terveysneuvonta ja rokottaminen, sillä ehkäistään sairauden syntyä, ennen kun sairauden esiaste on alkanut kehittyä. Sekundaari prevention avulla estetään sairauden pahenemista. Tertiääripreventio liitetään kuntoutuksen käsitteeseen, sen avulla pyritään lisäämään toimintakykyä ja vähentämään sairauden haittojen pahenemista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 14.)

Nuorten mielenterveyden edistäminen on tärkeää, sillä erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat kasvava ryhmä yhteiskunnan sairaustaakasta (THL 2014a). Tietämys mielenterveyden ongelmista on lisääntynyt. Tiedetään, että monet mielenterveyden ongelmat alkavat jo lapsuudessa. Promootio ja preventio ovat tulevaisuuden haasteita, ne edellyttävät laajaa moniammatillista yhteistyötä, sekä tiedon siirtämistä varsinaiseen asiakastyöhön. (Solantaus 2010, 2.) Masennus on keskeinen työ- ja toimintakykyä haittaava tekijä. Kelan sairauspäivien korvaukset alle 30 -vuotiaille, kasvoivat vuodesta 2004 vuoteen 2008 jopa 44 prosenttia. (THL 2014a; Raitasalo 2011, 50.) Vuodesta 2000 vuoteen 2007, erityisesti nuorten ja alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöt ovat voimakkaasti työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä (Raitasalo 2011, 50).

Nuorilla mielenterveyden edistäminen on myös hyvän kehityksen turvaamista ja kehitysedellytysten varmistamista. Mielenterveyttä suojaavat tekijät tukevat vaikeuksien hetkellä ja auttavat tulevissa haasteissa. Ongelmien ratkaisemisen myötä nuoren taidot kehittyvät. (THL 2014b.) Nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä tunnetaan paljon. Niitä voivat olla joko nuoren kasvu ympäristöstä tulevat suojaavat tekijät, kuten perhe tai koulu ympäristö. Lämmin

suhde vanhempiin vahvistaa nuoren pärjäävyyttä. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013; THL 2014b; Solantaus 2010, 2.) Kasvuympäristöstä tulevia suojaavia tekijöitä ovat myös nuoren elämänhallinnalliset keinot, turvallinen elinympäristö, perheen ja läheisten tuki, kouluyhteisöstä saatu tuki, koulutusmahdollisuudet, sekä positiiviset kokemukset esimerkiksi koulusta ja harrastuksista. (THL 2014a.)

Yksilöön liittyviä suojaavia tekijöitä, ovat nuoren itsetunto sekä psyykinen joustavuus ja sietokyky (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013). Lisäksi kyvyt ja taidot, joita nuori itse arvostaa, hyvät sosiaaliset taidot, itseluottamus, ongelmanratkaisukyky, kuulluksi tuleminen ja nuoren mahdollisuus vaikuttaa asioihin, ovat tekijöitä, jotka suojaavat mielenterveyttä. (THL 2014e.) Nuoren kyky arvioida oman toimintansa vaikutuksia, sekä ymmärrys siitä, miksi asiat tapahtuvat, vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu vaikeuksiin (Solantaus 2010, 2). Mielenterveyttä voidaan tukea nuorta lähellä olevien ja helposti tavoitettavien tukijärjestelmien kautta. Mielenterveyttä tukevaa työtä tekevät ennen kaikkea lapsen ja nuoren arjessa mukana olevat henkilöt, kuten opettajat sekä oppilaitoksen muu henkilökunta. Koulu voi olla nuorelle joko suojaava tekijä, tai riskitekijä. (THL 2014e.)

Opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä ovat nuorten terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen ongelmiin, joihin lakisääteisen opiskelijahuollon kautta pyritään vastaamaan (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 102). Uusi oppilashuoltolaki astui voimaan elokuulla 2014, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä, ehkäistä ongelmien syntymistä, vahvistaa niin oppilaiden kuin huoltajien osallisuutta ja tarjota matalan kynnyksen tukea lasten ja nuorten hyvinvointiin. Opiskeluhoito tukee yhteisöllisesti ja ennaltaehkäisevästi koko oppilaitosyhteisöä. Opiskelijoilla on lain mukaan oikeus myös yksilökohtaiseen opiskeluhoitoon. Laki lisää kuntien velvollisuuksia opiskelijoiden palveluiden järjestämisessä. Lain mukaan kuntien tulee tarjota kunnan alueella sijaitsevien oppilaitosten opiskelijoille kuraattorin, vastaavan kuraattorin sekä opiskeluhoitoon psykologipalvelut. Lisäksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollona järjestettävät palvelut tulee järjestää lain mukaan entiseen tapaan. (Suomen kuntaliitto 2014; Finlex 1287/2013; THL 2014c.)

Suomessa on toteutettu ja käynnistetty viime vuosina monia erilaisia sosiaali- ja terveystieteellisiä ohjelmia, joiden tavoitteet painottuvat ehkäisevään mielenterveys- ja päihdetyöhön. Näistä esimerkkeinä ovat Kaste-ohjelma, Mieli 2009 -hanke ja Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Keskeisimpiin ennaltaehkäiseviin projekteihin kuuluu Vantaan Sateenvarjo -projekti. (Laajasalo & Pirkola 2012,9.)

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (2009) mukaan kuntien tulee sisällyttää kuntien mielenterveys- ja päihdetyön strategiaan, mielenterveyttä ja päihdeettömyyttä edistävän sekä mielenterveysongelmia ja päihdehaittoja ehkäisevän työn. (Laajasalo & Pirkola 2012,9.)

### 3.5 Masennuksen ennaltaehkäisy

Masennuksen ennaltaehkäisy alkaa jo lapsuudessa, turvallisen kiintymyssuhteen kautta (Melartin & Vuorilehto 2009, 30). Lapsuuden aikainen perheen vuorovaikutus sekä sosiaalinen tuki ovat tekijöitä, joilla on vaikutusta mielenterveyteen. Varhaisen vuorovaikutuksen kautta välittyy lapselle kokemus perusturvallisuudesta sekä luottamuksesta, jotka heijastuvat myöhempään elämään. (Kuhanen 2013, 20.) Puutteellinen vuorovaikutus ja riittämätön huomio huolehtivan aikuisen kanssa lisää riskiä sairastua myöhemmin masennukseen. Kun perheen vanhemman voimat vähentyvät, esimerkiksi oman sairauden vuoksi, kannattaa hoitavan tahon ottaa puheeksi perheen lasten hyvinvointi. Masennusta voi ennaltaehkäistä pitämällä huolta fyysisestä hyvinvoinnista riittävän liikunnan ja levon avulla. Liiallista ja pitkään jatkuvaa stressiä tulisi myös välttää. Stressinhallintaa tukemaan on olemassa erilaisia oppaita, sekä ryhmämuotoisia menetelmiä. (Melartin & Vuorilehto 2009, 30–31.)

Oireisiin johtavan tilanteen kehittyminen vie usein kauan ja siihen liittyy useita tekijöitä. Ennalta ehkäisevän mielenterveytyksen tavoitteena on ennakoida kehitystä ja estää ongelmiin johtava kehityskulku, puuttamalla sen osatekijöihin. Viime aikoina tehdyissä tutkimuksissa on selvitetty perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksien merkitystä masennuksen syntyyn. Perimän ja ympäristön yhteisvaikutusten avulla voidaan selittää yksilöiden välisiä eroja masennukseen sairastumisalttiudessa jonkin ympäristötekijän vaikutuksesta. Tutkimusten perusteella arvioidaan, että masennusoireiden periytyvyys on keskimäärin 30–40 prosenttia. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013.) Useisiin psyykkisiin sairauksiin liittyy biologinen alttius. Perimän lisäksi sairauden puhkeamiseen tarvitaan stressitekijöitä. (Laajasalo & Pirkola 2012, 46).

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa yksilöön kohdistuu vaatimuksia ja haasteita niin, että yksilön sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat riittämättömät. Stressitilanteessa ihminen pyrkii aktiiviseen sopeutumiseen tasapainon säilyttämiseksi tai palauttamiseksi. Stressin lähteenä voi olla yksittäinen tekijä tai useampia samanaikaisia tekijöitä. Stressitekijät aiheuttavat usein muutoksia ihmisen tunteiden, käyttäytymisen ja fysiologian tasolla. Stressin aikana ihminen kokee huolestuneisuutta tulevasta, joka voi heijastua käyttäytymiseen levottomuutena tai kärsimättömyytenä. Kroonistuessaan stressi voi johtaa ahdistuneisuuteen ja lopulta eriateiseen väsymykseen, avuttomuuteen tai jopa depressioniin. (Lönqvist 2009.)

Sairastumisalttiutta masennukseen on kuvattu stressi-haavoittumismallin avulla, jonka mukaan masennukseen sairastuminen riippuu yksilöllisestä haavoittumisalttiudesta, sekä erilaisen psyykkisesti kuormittavien tekijöiden yhteisvaikutuksesta (Marttunen & Karlsson 2013, 48; Kuhanen 2013, 23). Jokainen ihminen kokee stressiä ajoittain, mutta stressin kuormittava vai-

kutus on yksilöllinen ja eri elämän aikoina vaihteleva (Kuhanen 2013, 23). Joillakin nuorilla alttius sairastua masennukseen stressitilanteessa on muita suurempi, liittyen esimerkiksi nuoren perimään tai temperamenttiin. Stressitekijä voi olla mikä tahansa tekijä, joka uhkaa fyysistä tai psykososiaalista tasapainoa. Lisäksi perimä ja ympäristö vaikuttavat paljon toisiinsa niin, että elinolot ja muut elämäntapahtumat, kuten lapsena saatu hoiva tai sen puute, vaikuttavat yksilön haavoittuvuuteen. (Marttunen & Karlsson 2013, 48.)

Masennukselle altistavia tekijöitä ovat erilaiset elämäntapahtumat, kuten lapsuudenaikaiset laiminlyönnit, väkivalta ja hyväksikäyttö. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013; Kuhanen 2013, 23.) Altistavia tekijöitä voivat olla myös psykiatriset ja somaattiset sairaudet, koulukiusaaminen, sekä vanhemman sairastama masennus tai muu mielenterveyden ongelma. Varhaisia erokokemuksia tai menetyksiä pidetään masennuksen keskeisinä tekijöinä ja naissukupuoli on tunnistettu yhdeksi masennusta ennustavaksi tekijäksi. Masennuksen sairastumisriskin on todettu lisääntyvän myös perheen matalan sosioekonomisen statuksen ja tulotason, sekä molempien vanhempien vähäisen koulutuksen myötä. (Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013.)

Suojatekijät puolestaan ehkäisevät stressin vaikutusta. Ihmisen yksilölliset selviytymiskeinot ovat tapoja tai taitoja, joilla stressiä voi lieventää. Tällaisia selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi turvallinen elinympäristö, työ, harrastukset, yksilön ongelmanratkaisutaidot tai vuorovaikutustaidot. (Kuhanen 2013, 23–24.)

Mielialanvaihtelut ja lievä, tilapäinen masentuneisuus kuuluvat luonnollisena osana nuoren murrosiän kehitykseen, jolloin nuori voi reagoida alakuloisuudella elämän vastoinkäymisiin. (Väestöliitto 2014.) Masennus tarkoittaa pidempikestoista, voimakasta ja arkielämää haittaavaa alakuloisuutta, joka vaikeuttaa nuoren arjesta selviytymistä tai haittaa elämän etenemistä. Nuori saattaa vetäytyä pois harrastuksistaan ja kavereistaan. (Väestöliitto 2014; Huttunen 2013; Marttunen & Karlsson 2013, 41.)

Masennus nuorella voi ilmetä eri tavoin. Masennuksen ydinoireita ovat masentunut mieliala, mielenkiinnon kokemisen katoaminen sekä voimakas väsymys, riippumatta unen määrästä. (Huttunen 2013; Marttunen & Karlsson 2013, 42.) Nuorille tyypillisiä, yli kaksi viikkoa jatkuneita masennuksen oireita ovat ärtyneisyys ja lyhytpinnaisuus, levottomuus, ilkeiden teko, päihteiden käyttö tai irralliset seksisuhteet, sekä selittämättömät jatkuvat fyysiset oireet. Masennus saattaa esiintyä myös erilaisen häiriökäyttäytymisen taustalla, kuten päihteiden ongelmakäyttö tai syömishäiriö. Nuorten masennukseen liittyy taipumus itsetuhoisuuteen ja on itsemurhariski. (Väestöliitto 2014; Huttunen 2013.)

Nuorten masennuksen hoito kannattaa, sillä useimmiten se paranee. Masennus voi kuitenkin uusiutua. Mitä nopeammin masennukseen haetaan hoitoa, sitä todennäköisemmin masennuk-



sen kesto lyhenee ja uusiutumisriski pienenee. (Väestöliitto 2014.) Sekä masennuksen oireet, että masennus mielenterveyden häiriötekijänä yleistyvät nuoruusiässä ja useimmiten ensimmäinen masennusjakso puhkeakin nuoruusiän keskivaiheilla, 15–18 vuoden iässä. Nuorista 5–10 prosenttia sairastaa masennusta. (Marttunen & Karlsson 2013, 43; Nuotio, Karukivi & Saarijärvi 2013.) Kouluterveyskyselyillä, joihin nuoret ovat itse vastanneet, keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta esiintyi yläluokkien tytöistä 17–18 prosentilla ja lukiolaistytöistä 14 prosentilla. Pojilla puolestaan luvut olivat pienempiä, yläluokkien pojista 8 prosentilla ja lukiolaispojista 7 prosentilla esiintyi keskivaikeaa tai vaikeaa masennusta. Vakavaa masennusta, tutkimusten mukaan ilmenee 5–10 prosentilla nuorista. (Väestöliitto 2014.)

Mielenterveyden häiriöistä on kyse silloin, kun ongelmat aiheuttavat kärsimystä, sekä rajoittavat nuoren toimintakykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia. Noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, kuten masennuksesta, stressioireista, ahdistuneisuudesta tai syömishäiriöstä, ennen aikuisikää. (THL 2014b.) Tällä hetkellä nuorten ja nuorten aikuisten työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen on tutkimusten mukaan pysähtynyt, mutta silti mielenterveydestä johtuvat sairauspoissaolot ovat lisääntyneet. Kehitys on huolestuttava, siksi nuorten ja nuorten aikuisten psyykkisen oireilun varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen ovat seikkoja, joihin on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota. (Raitasalo 2011, 52.)

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö voidaan jaotella kolmeen ryhmään: Universaaliin, koko väestöön kohdistuvaan ennaltaehkäisyyn, selektiiviseen ehkäisyyn, joka kohdistuu yksilöihin, tai sellaisiin väestöryhmiin, joilla on tavallista korkeampi riski sairastua mielenterveyden häiriöön. Kohdennettu ehkäisy taas kohdistuu korkean riskin yksilöihin, joilla saattaa olla havaittavissa merkkejä mielenterveyden häiriöstä, mutta joiden oireet eivät vielä täytä diagnostisia kriteereitä. (THL 2009, 8.) Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisystä on saatu hyviä tuloksia, vaikka erilaisten ennaltaehkäisevien vaikuttavuudessa on eroavaisuuksia. Nuorille suunnatuista ohjelmista saadaan yleensä parempia tuloksia, kuin lapsille suunnatuista ohjelmista. Tämän arvellaan johtuvan siitä, että Depressio on yleisempää nuoruus iässä. Lisäksi nuoren kyvyt omaksua interventiossa käsiteltävät asiat ovat paremmat kuin lapsilla. (Laajasalo & Pirkola 2012, 47.)

Parhaita tuloksia on tähän mennessä saatu kohdentamalla interventiot riskiryhmiin, esimerkiksi lievistä mielialan laskusta kärsiviin nuoriin. Interventiot näyttävät hyödyttävän enemmän tyttöjä, kuin poikia etenkin mitä vanhemmasta nuoresta on kyse. Mielenterveysalan ammattilainen kurssin ohjaajana, sekä osallistujille annetut kotitehtävät näyttäisivät lisäävän intervention hyödyllisyyttä. Kognitiivis-behavioristisiin viitekehyksiin perustuvista ryhmämenetelmistä on kerääntynyt runsaasti tutkimustietoa. Tunnetuin näistä menetelmistä on Usa:ssa kehitetty Coping with stress- kurssi. Tutkimusten mukaan mielenterveysalan ammatti

laisen ohjaamana kurssilla on saatu merkittäviä tuloksia. Coping with stress- kurssin suomalainen versio on Maestro- stressinhallintakurssi. (Laajasalo & Pirkola 2012, 47,52)

#### 4 Verkostoitumispäivän suunnittelu

##### 4.1 Kehittämistyönä Maestro-ohjaajille toteutettu kysely

Toteutimme Maestro-ohjaajille kyselyn osana kehittämistyötä keväällä 2014. Kyselyn tavoitteena oli selvittää Maestro-ryhmien käynnistymistä Itä-Uudellamaalla. Toimeksiantajan toiveesta kyselyyn liitettiin myös avoimia kysymyksiä, joilla selvitettiin Maestro-stressinhallintakurssin ohjaajien kokemuksia Maestro-kurssin käytettävyydestä ennaltaehkäisevänä päihde- ja mielenterveystyön menetelmänä. Avoimet kysymykset oli suunnitellut Kokemuksesta voimaa -hankkeen koordinaattori Marika Johansson. Käytimme kyselyn tuloksia verkostoitumispäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Kehittämistyönä toteutettu kysely muodostui strukturoidusta ja avoimista kysymyksistä. Avointen kysymysten vastaukset päätettiin rajata kehittämistyön ulkopuolelle ja analysoida osana opinnäytetyötä, koska ajallisesti aineiston analysointi ei ollut kehittämistyön puitteissa mahdollista.

##### 4.1.1 Aineiston hankinta

Haimme tutkimuslupaa samanaikaisesti sekä kehittämistyölle että opinnäytetyölle, joka myönnettiin keväällä 2014 (Liite5). Kysely lähetettiin sähköpostitse 26 koulutetulle Maestro-ohjaajalle keväällä 2014, jonka yhteydessä ohjaajat kutsuttiin syksyllä 2014 opinnäytetyönä järjestettävään Maestro-ohjaajien verkostoitumispäivään. Vastausaikaa kyselyyn annettiin elokuun 2014 alkuun asti. Elokuun loppuun mennessä olimme saaneet kyselyyn 13 vastausta ja yhtä monta ilmoittautumista verkostoitumispäivään.

##### 4.1.2 Aineiston analyysi

Sisällönanalysissä aineistoa tarkastellaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia etsien ja tiivistäen. Tarkasteltava aineisto voi olla melkein mitä tahansa, esimerkiksi haastatteluja, päiväkirjoja tai keskusteluja. Aineistot voivat olla tekstimuotoisia, tai sellaiseksi muutettuja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jaotella erilaisiin analyysimuotoihin. Induktiivisessä ja deduktiivisessä muodossa jako perustuu tulkintaan tutkimuksessa käytetystä päätetyn logiikasta. Laadullinen sisällönanalyysi voi olla myös aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoria ohjaava. Erona on aineiston ja luokittelun perustuminen, joko aineistoon, tai valmi-

seen teoriapohjaan. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009,95.) Laadullisessa aineiston analyysissä aineisto jaotellaan ensin pieniin osiin ja käsitteellistetään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Ensimmäisessä vaiheessa tulee tehdä päätös, mikä aineistossa kiinnostaa eniten, koska yhdessä tutkimuksessa ei välttämättä tutkimaan kaikkia kiinnostavia asioita. Kun päätös aiheen tai ilmiön rajaamisesta on tehty, on siitä selvitettävä kaikki mikä on mahdollista selvittää, aiheen täytyy myös korreloida tutkimuskysymyksen kanssa. Seuraavassa vaiheessa aineisto käydään läpi ja sieltä erotellaan ja merkitään ne asiat, jotka liittyvät valittuun aiheeseen. Tätä vaihetta voidaan kutsua myös nimellä aineiston litteroinniksi tai koodaamiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009,92.)

Aineiston analyysin kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai tyyppitellään. Luokittelua pidetään yksinkertaisimpana tapana järjestää aineistoa. Pelkistetyimmillään aineistosta määritellään luokkia ja katsotaan, montako kertaa luokka esiintyy aineistossa. Luokiteltu aineisto voidaan esittää taulukkona. Teemoittelu on hieman luokittelun kaltaista, mutta teemoittelussa painotetaan, mitä jokaisesta teemasta on sanottu. Tyyppittelyssä tiivistetään joukko tiettyä teemaa edustavia näkemyksiä yleistyksiksi. Tässä vaiheessa analyysin tekoa on viimeistään hyvä pohtia, hakeeko aineistosta samankaltaisuuksia, vai eroavaisuuksia. Analyysin neljännessä ja viimeisessä vaiheessa kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet aikaisemmin kehittämistyönä toteutetun kyselyn aineiston analysointiin sisällönanalyysia. Aineistonkeruu tapahtui avoimilla kysymyksillä, joten valmiit kysymykset muodostivat teemat ja jäsenyyksen aineistoon. Aineiston pilkkomisessa osiin käytimme aineiston teemoittelua, koska teemoittelu osoittautui parhaaksi tavaksi vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Teemoittelussa on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 93).

Analyysin pääteema oli Maestro stressinhallintakurssin käytettävyyden ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Luimme aineistomme useaan kertaan läpi. Etsimme teemoittain yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia alkuperäisistä ilmauksista, jonka jälkeen pelkistimme ilmaukset ja teimme niistä taulukon (Liite1). Tulosten pohjalta valitsimme Learning cafe-ryhmäyökysymykset verkostoitumispäivään. Kyselyn tulokset esittelimme verkostoitumispäivässä Maestro-stressinhallintakurssin ohjaajille.

#### 4.1.3 Tulokset

Aineiston perusteella yhdeksi alaluokaksi muodostui materiaalin soveltuvuus ikäryhmälle 14–18 -vuotta. Ohjaajien vastauksista ilmeni, että kurssimateriaali oli kohderyhmälle pääosin soveltuva.

*”Kurssi sopii mielestäni parhaiten yli 16-vuotiaille.”*

*”Nimenomaan 14-18 -vuotiaille. Pitää uskaltaa puhua ja antaa itsestään edes vähän tietoa.”*

Vastaajat olivat yleisesti sitä mieltä, että kurssin soveltuvuuteen nuorille vaikuttaa myös nuorten omat valmiudet uskaltaa puhua ja pohtia asioita ääneen. Aineistosta ilmeni, että Maestro menetelmä koettiin toimivana viitekehyksenä nuorille puhua omasta olostaan, mikäli nuoren yksilölliset valmiudet omien asioiden käsittelemiseen ja pohtimiseen ovat riittävät.

*”yläkoululaisista selkeästi ysiluokkalaiset hyötyvät ryhmästä nuorempia enemmän- nuorten tulee olla valmiita pohtimaan asioitaan”*

*”Nuorille, jotka ovat valmiit käsittelemään stressiänsä ja vointiansa”*

*”toimii yläkoululaisille viitekehyksenä puhua omasta olostaan, vertaisryhmän viitekehys”*

Kurssin soveltuvuus ikäryhmälle 14–18-vuotiaat jakoi vastaajien mielipiteitä. Strukturoitu materiaali koettiin joustamattomana ja ohjaajat kokivat tarvetta soveltaa materiaalia ryhmän tarpeiden sekä nuorten yksilöllisten valmiuksien mukaan.

*”he eivät pitäneet kotitehtävistä. Ehkä hiukan tuli toistoa tiettyihin asioihin ja kyllästymistä.”*

*”Ohjaajat saavat olla luovia ja liian paljon paikalla istumista pitäisi välttää. Lukiolaisille on niin tuttua istua ja ottaa vastaan, että helposti syntyy ”koulu-tunti-tilanne”.*

*”...9lk tytöt olivat mielestäni liian nuoria, minun olisi pitänyt muokata kurssin sisältöä enemmän sopivaksi niin nuorelle ryhmälle.”*

Vastauksista nousi selvästi esiin, että nuorten iän lisäksi kurssin soveltavuuteen vaikuttaa nuoren yksilölliset ominaisuudet ja valmiudet. Tämän perusteella muodostimme yläluokan, nuoren yksilölliset ominaisuudet ja valmiudet.

Toiseksi alaluokaksi muodostui teema vertaistuki, koska Maestro -stressinhallintaryhmän tarkoitus on tarjota nuorille vertaistuen kautta uusia keinoja stressinhallintaan. Vastausten perusteella nuorten kokemukset vertaisryhmästä olivat hyviä, koska menetelmän avulla nuoret olivat saaneet konkreettisia keinoja stressinhallintaan. Aineistosta nousi esiin, että nuorten antamien palautteiden perusteella nuoret ovat kokeneet ryhmän tuen ja yhteiset keskustelut tärkeäksi keinoksi jakaa samankaltaisia kokemuksia keskenään. Vastauksista kävi ilmi, että nuoret saavat ryhmästä tukea omien ajatusten tunnistamiseen, josta muodostui yläluokka omien ajatusten tunnistaminen.

*”Positiivista ja kertovat ajattelevansa tietyistä asioista eri tavalla, ja että on herättänyt kovasti ajatuksia.”*

*”Positiivista palautetta tuli. Oli sopivan pitkät tapaamiset ja sopivan pitkä kurssi kaiken kaikkiaan. Nuoret halusivat paljon konkreettisia keinoja saada stressi pienemmäksi.”*

*”Kurssi auttoi soveltamaan kurssilla opittuja asioita eri tilanteissa. Mukava ryhmä. Mukavat ohjaajat. Saa aikaa keskustella.”*

*”...ja olivat sitä mieltä, että kannattaa ehdottomasti järjestää kurssi uudelleen -saivat uusia ajatuksia.”*

*”toimii yläkoululaisille viitekehyksenä puhua omasta olostaan, vertaisryhmän viitekehys”*

Kolmanneksi alaluokaksi muodostui kaksi eri teemaa, materiaalin soveltaminen ryhmässä ja materiaalin hyödyntäminen yksilötyössä. Vastauksista kävi ilmi, että strukturoitu materiaali loi haasteita ryhmän ohjaamiseen, koska materiaali koettiin joustamattomaksi. Samalla ohjaajan materiaali tuki ryhmän ohjaamista, etenkin jos ohjaajalla ei ollut paljon kokemusta ryhmien ohjaamisesta.

*”On hyvä että ihmisille joilla ei ole juurikaan ryhmän ohjaustaitoa/-kokemusta, annetaan sanasta sanaan ohjeistusta ryhmän vetämisestä. Itse koin sen lähinnä kahlitsevana. Sovelsimme tilanteen mukaan. Ja hyvä tuli! :)”*

*”Sarjakuvat eivät mielestäni sopineet sellaisenaan, mutta paljon hyvää ja tärkeitä materiaalia oli ja voi varmaan vielä kehittää tästä eteenpäin.”*

*”Maestron menetelmät jäävät kyllä mieleen ja on hyvä, että niitä toistetaan jatkuvasti. Mielestäni ohjelmaa ei voi soveltaa aivan ohjelman mukaan vaan vapaalle keskustelulle on annettava aikaa, mutta sitten taas saada takaisin raiteille.”*

*”Mikäli ryhmä olisi ollut suurempi, uskon että olisimme päässeet syvemmälle ja enemmän käyttämään Maestron ideaa. ...emme saaneet heitä tekemään kotehtaitäviä niin hyvin, kuin toivoimme, ja silloin osa ideasta valui mielestäni hiekkaan.”*

Toiseksi alaluokaksi muodostui materiaalin hyödyntäminen yksilötyössä. Ohjaajat kertoivat vastauksissaan erilaisista tavoista hyödyntää Maestro-menetelmän yksittäisiä harjoituksia yksilötyössä. Yläluokaksi muodostui vastausten perusteella materiaalin käytettävyys.

*”Käytännössä olen opiskelijan kanssa miettinyt, miten hän voisi vähentää omaa stressiä tietyssä tilanteessa. Olemme yhdessä miettineet mistä stressi syntyy ja mikä on laukaiseva tekijä.”*

*” ... nimenomaan sitä, miten asioihin suhtautuu ja että ne voi nähdä niin monella tapaa.”*

*”Yksilöasiakastyössä, miten voi muuttaa ajatteluaan asioihin. Tärkeät kysymykset.”*

*”Olen käyttänyt muun muassa kielteisten ajatusten havainnointia ja niiden muuttamista myönteisemmiksi asioiksi. Lisäksi olen käyttänyt kuutta hyödyllistä kysymystä asiakastyössä.”*

*”Olen käyttänyt maestron ideoita ”kaikki vaikuttaa kaikkeen” sekä ”masennuksen ja paremman olon kierteet” ideoita normaaleilla terveystiedon oppitunneilla, toimii.”*

Strukturoitu materiaali jakoi vastaajien mielipiteitä ja vastauksista nousi kehittämissuotuksia menetelmän parantamiseksi

*”Vaikeata seurata tarkkaan annettuja sääntöjä. Aikaa ei aina ollut tarpeeksi.”*

*”Positiivinen näkökanta olisi saanut tulla vähän aikaisemmin, nyt kiinnitettiin huomiota negatiivisiin ajatuksiin monta kertaa.”*

*”Se tuntui ehkä vaikeimmalta, kun itse Maestrossa piti käydä läpi melko paljon eri asioita.”*

*”Oppilaat vieroksuivat sarjakuvia.”*

#### 4.2 Verkostoitumispäivän toteutussuunnitelma

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, Maestro -ohjaajien verkostoitumispäivä järjestettiin 22.10.2014 Cafe Cabriolen tiloissa Porvoossa. Päivä toteutettiin yhteistyössä Kokemuksesta voimaa -hankkeen hankekoordinaattori Marika Johanssonin kanssa. Päivän sisältöä ja tavoitteita olemme suunnitelleet projektiryhmän kesken syksyn 2014 aikana, sekä yhteistyötapaamisessa Marika Johanssonin kanssa. Tilan varaus, ruoka- ja kahvitarjoilun järjestäminen ja muista kustannuksista huolehtiminen olivat toimeksiantajan vastuulla.

Osallistujat ovat koulutettuja Maestro- stressinhallintakurssin ohjaajia, jotka ovat ilmoittaneet verkostoitumispäivään keväällä 2014 järjestetyn projektin yhteydessä. Määräaikaan mennessä ohjaajia päivään oli ilmoittanut kaikkiaan 13 henkilöä. Ohjaajat ovat koulutukseltaan terveydenhoitajia, sairaanhoitajia, koulukuraattoreita, nuoriso-ohjaajia sosiaaliohjaajia sekä muita nuorten keskuudessa työskenteleviä koulutettuja ammattilaisia, Porvoon, Loviisan ja Askolan alueelta.

Verkostoitumispäivä koostuu päivän informatiivisesta osuudesta ja ohjaajien toiminnallisesta osuudesta. Informatiivisen osuuden havainnollistamisessa käytetään PowerPoint -esitystä. Päivän aikana käytettäviä menetelmiä ovat moniulotteinen nimilappu ja Learning cafe- menetelmä, sovellettuna ryhmällemme sopivaksi.

Päivä alkaa projektiryhmän ja yhteistyökumppanin esittäytymisellä, jonka jälkeen käydään läpi päivän tavoitteet ja tarkoitus. Osallistujille kerrotaan yhteistyöstä Kokemuksesta voimaa-hankkeen kanssa sekä aikaisemmin kehittämistyönä toteutetusta Maestro- projektista, jolle opinnäytetyö ja verkostoitumispäivän järjestäminen ovat jatkoa.

Seuraavaksi vuorossa on osallistujien tutustuminen toisiinsa moniulotteista nimilappu menetelmää ja parityöskentelyä hyödyntäen. Ohjeet nimilapun täyttämiseen havainnollistetaan PowerPointilla sekä suullisesti ohjeistaen. Ohjaajat täyttävät nimilapun ohjeen mukaan, jonka jälkeen ryhmittyvät pareittain tutustumaan täytettyä nimilappua hyödyntäen. Tutustumiseen aikaa on käytettävissä muutama minuutti aina yhtä paria kohden. Paria vaihdetaan kun keskustelu on käyty. Järjestäjät informoivat ajankulusta ja parinvaihdosta.

Tutustumisen jälkeen projektiryhmä esittää aikaisemmin kehittämistyönä toteutetun Maestrokyselyn tulokset PowerPoint -esityksenä. Esitys aloitetaan esittelemällä tulokset Maestroryhmien käynnistymisestä Itä-Uudellamaalla, jonka jälkeen esitys jatkuu avointen kysymysten tulosten esittelyllä ja keskustelulla aiheesta. Marika Johansson esittelee avointen kysymysten 14–19 tulokset havainnollistaen esitystä PowerPointilla. Esitysten välissä pidetään pieni tauko.

Lounastauon jälkeen iltapäivän ohjelma painottuu pienryhmätyöskentelyyn ja ohjaajien toiminnalliseen osuuteen. Projektiryhmä aktivoi ohjaajat ryhmätyöskentelyyn aloittaen tehtävän annolla ja ohjaamalla osallistujat neljään 3-4 hengen pienryhmään. Ryhmiin jakaminen tapahtuu jaolla neljään, jolloin oletuksena on, että kaikissa ryhmissä on jokaisen paikkakunnan edustaja osallisena. Mikäli ohjaajia on vähemmän kuin 12, jaetaan heidät kolmeen pienryhmään.

Pienryhmätyöskentely tapahtuu Learning cafe -menetelmää käyttäen, ryhmälle sovellettuna. Pienryhmille on laadittu neljä kysymystä pohdittavaksi, yksi kysymys/ pöytäryhmä. Jokainen pienryhmä asettuu yhden numeroidun 1-4 kysymyksen pariin keskustelemaan ja pohtimaan aihetta kirjoittaen ryhmän ajatukset muistiin isolle paperille. Ryhmä saa vapaasti valita, millä tavoin tekevät muistiinpanot ryhmän ajatuksista. Yksi ryhmän jäsenistä toimii kirjurina. Työskentelyaikaa on yhteensä 15 minuuttia kysymystä kohden. Jokaisen kysymyksen jälkeen koko ryhmä, kirjuri mukaan luettuna vaihtaa paikkaa numerojärjestyksessä vuorossa seuraavaan pöytäryhmään ja jatkaa taas näin 15 min pohtien seuraavaa kysymystä, kunnes kaikki neljä kysymystä on kierretty läpi. Mikäli osallistujia määrä on odotettua pienempi ja pienryhmiä on vain kolme, kiertävät he samalla tavalla jokaisen kysymyksen. Tällöin ryhmätöissä yksi pöytä on vuorollaan tyhjillään. Aikaa ryhmätöihin menee kaikkiaan 60 minuuttia. Järjestäjät vastaavat ajanhallinnasta ja siihen liittyvästä tiedottamisesta. Kysymykset, joita ohjaajat ryhmissä pohtivat ovat seuraavat:

1. Maestro- ohjaajien verkosto ja tuki tulevaisuudessa.
2. Millaisia resursseja Maestro-ryhmien ohjaaminen edellyttää?
3. Kertokaa ohjaajien omia kokemuksia ja kehittämisideoita; nuorten motivointi, rekrytointi ja sitouttaminen ryhmiin.



4. Pohtikaa ohjaajan näkökulmasta nuorten saamia hyötyjä Maestro-ryhmistä.

Kysymykset heijastetaan kaikille näkyville PowerPoint -esityksenä sekä työpisteisiin paperille. Ryhmätyöskentelyn aikana verkostoitumispäivän järjestäjät kiertävät ryhmissä seuraten ja havainnoiden ryhmien työskentelyä.

Koko verkostoitumispäivän ajan päivän järjestäjät havainnoivat ohjaajien työskentelyä ja innokkuutta aiheeseen. Havainnoin avulla saadaan tietoa päivän järjestelyiden onnistumisesta sekä menetelmien soveltuvuudesta kohderyhmälle. Havainnoista ja ohjaajien keskusteluista kirjoitetaan muistiinpanoja.

Kahvitauon jälkeen aloitetaan ryhmätöiden purku käymällä pienryhmätyöskentelyn tuotosten esittely kysymyksittäin niin, että jokaisen ryhmän edustaja esittää vuorollaan ryhmän ajatukset yhteisesti. Ryhmätöiden purkuun ja keskusteluun on aikaa varattu 60 minuuttia. Verkostoitumiskysymyksen vastausten käsittely jätetään viimeiseksi sillä oletamme, että kysymyksen vastausten käsittely vie muita kysymyksiä enemmän vastausaikaa. Toimeksiantajan tavoitteena on saada aikaan yhteisesti sovittu verkostoitumispäätös päivälle. Päivän päätteeksi projektiryhmä antaa palautekyselyn osallistujien täytettäväksi, joka palautetaan kotiin lähtiessä. Lopuksi esitetään kiitokset päivästä osallistujille ja annetaan vielä puheenvuoro hankekoordinaattorille. Learning cafe menetelmällä sekä ryhmätöiden purkuvaiheessa muistiinpanoja tekemällä saatu aineisto analysoidaan sisällönanalyysin avulla.

Teemapäivän toteutukseen varatut tilat sijaitsevat Porvoon keskustassa Cafe Cabriolen kabinetissa, joka on suunniteltu koulutus- ja kokoustilaksi, sisältäen teknisen valmiuden koulutukseen. Tilat mahdollistavat hyvin ohjaajien ryhmätyöskentelyn ja luovat positiivista ilmapiiriä kauniin sisustuksen kautta. Oppimisympäristönä kabinetti on rauhallinen, koska tilat ovat erillään kahvilan yläkerrassa.

#### 4.3 Ryhmän ohjaaminen ja vuorovaikutus

Ryhmä muodostuu joukosta yksilöitä, joita yhdistävät yhteinen tavoite, keskinäinen vuorovaikutus ja käsitys siitä ketkä ryhmään kuuluvat. Ryhmä ei aina tarvitse vetäjää, mutta silloin kun tavoitteena on vuorovaikutuksellisuuteen liittyvä tukeminen, tarvitaan selkeästi ryhmään ohjaaja. Ryhmät voidaan jakaa perustavoitteen tai perustekniikan mukaan, joko aihekeskeisiin ryhmiin, vertaisryhmiin tai psykoterapiaryhmiin. Aihekeskeinen keskusteluryhmä perustuu siihen, että ryhmän kokoontuminen lähtee halusta käsitellä jotakin etukäteen sovittua aihetta ja ryhmällä on sovittu ohjaaja. Aihekeskeisellä keskusteluryhmällä tavoitteena on tiedon lisääminen ja asenteiden muokkaaminen, jossa keskustelun painopiste pysyy valitussa aiheessa sekä nykyhetkessä. Ryhmä voi kokoontua joko yhden kerran tai säännöllisin väliajoin. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 269–272.)

Ohjaajan rooli keskusteluryhmässä on keskusteluaiheen alustaminen, sekä ryhmään osallistujien ohjaaminen esittäytymiseen ja omien odotusten esiin tuomiseen. Ohjaaja voi tarvittaessa jakaa puheenvuoroja ryhmässä, jos kaikki ryhmän jäsenet eivät pääse puhumaan riittävästi, mutta vapaamuotoisempi keskustelu on tavoiteltavaa. Ohjaajan on hyvä valmistautua ryhmässä mahdollisiin esiin nouseviin kysymyksiin. Ohjaaja voi osallistua yhteiseen keskusteluun aiheen tiimoilta, mutta varottava viemästä liikaa tilaa ryhmässä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 272.)

Asiantuntijaluentojen sijaan oppimistilanteita on mahdollista kehittää enemmän tutkivan oppimisen suuntaan, jossa painotetaan keskustelevampaa ja toiminnallisempaa oppimista. Oppiminen painottuu opiskelijan omaan ymmärtämiseen ja omakohtaistumiseen, jolloin tavoitteena on, että opiskelijat oppisivat itse ajattelemaan. Ryhmien ohjaamisessa ohjaajan rooli ja tehtävä on haastaa opiskelijat tutkivaan keskusteluun, joka edellyttää ohjaajalta vetäytymistä pois tietäjän osasta ja tilan antamista opiskelijoiden omalle työskentelylle. (Laine 2009, 54–55.)

Ryhmäohjaus tukee oppimista monella eri tavalla, koska se mahdollistaa ryhmän jäsenten välisen keskinäisen tietojen ja kokemusten vaihdon (Eloranta & Virkki 2011, 78.) Aikuiskoulutuksessa kokemuksellisuus on nähty aikuisten oppimisen välineenä sekä avaintekijänä, jolloin opiskelijan mielenkiinto saadaan oppimisessa säilymään. (Ojanen 2009, 95.) Kokemuksellisen oppimisen perusidea on käynnistää yksilön reflektioprosessi, jossa yksilö pohtii omaa kokemustaan suhteessa aikaisempaan historiaansa sekä todellisuuteen, uuden näkemyksen saamiseksi. Prosessissa entisen ja uuden tiedon vertailu tuottaa oppimista. Jotta reflektio ja uuden oppiminen olisivat mahdollisia, oppijan on oltava sitoutunut oppimisen ja tutkimisen prosessiin, sekä oltava valmis haastamaan omat ennakkokäsitykset. Kokemuksellisen oppimisen kautta pystytään luovalla tavalla synnyttämään uutta tietoa. (Ojanen 2009, 109–110.)

Dialogisuus kuvaa tietynlaista vuorovaikutussuhdetta ihmisten välillä, joka on luonteeltaan vastavuoroista. Dialogiset suhteet tukevat oppimista, dialogissa on mahdollista ajatella yhdessä puhutun ja kehollisen kielen kautta. Dialogissa oma oppiminen ja suhde opittavaan asiaan saavat apua toisilta oppijoilta, rakentuen yhteydessä toisiin. Vastavuoroista suhdetta kuvaavia ominaisuuksia ovat läsnäolo, avoimuus, pyrkimys toisen ymmärtämiseen, sekä aito kuunteleminen ja kyseleminen. Vastavuoroisuuteen pyrkivä ohjaaja antaa tilaa opiskelijoiden välisen yhteyden muodostumiseen, jolloin opiskelijat nähdään ajatteluun halukkaina ja kykenevinä ihmisinä. Yhdessä ajatteleminen ja aito keskustelu edellyttävät uskallusta olla läsnä keskustelussa omana itsenään, tuoden vastavuoroiseen tilaan mukaan oman henkilöhistorian kautta rakentuneen merkitysperspektiivinsä. Dialogin aikana tapahtuu sellaista ajattelun kehittymistä, mitä kukaan dialogiin osallistuva yksilö ei olisi kyennyt erikseen tuottamaan. Tämä edel-

lyttää yksilön halua osallistua yhteisen ymmärryksen synnyttämiseen. (Laine 2009, 56–57, 61–62; Ojanen 2009, 61–62.)

Vastavuoroinen keskustelu kehittää luovan ajattelun lisäksi myös kriittisen ja reflektiivisen ajattelun taitoja, jolloin osallistujat tulevat samalla haastetuiksi toisen puheen kriittiseen arviointiin. Omien ajatusten esittäminen kriittisen yhteisön edessä, edellyttävät puhujalta myös omien ajatusten lähtökohtien pohdintaa. (Laine 2009, 58.)

Dialogiset suhteet edellyttävät osallistujien halun aitoon keskinäiseen yhteyteen. Yhteys puolestaan tarvitsee sille sopivan turvallisen, hyväksyvän ja kunnioittavan ilmapiirin. Ohjaajalla on suuri merkitys, millaiseksi ilmapiiri ryhmässä rakentuu. Ohjaaja voi tahtomattaan estää hyvän ilmapiirin syntymisen, esimerkiksi suoran opettamisen kautta. Ohjaajan esittämällä hyvällä kysymyksellä, voidaan synnyttää dialogisuutta ryhmässä. (Laine 2009, 60–61; Repo-Kaarento 2007, 53, 56.)

Opettaja voi omalla kehitystarinallaan luoda oppimiselle suotuisaa ja hyväksyvää ilmapiiriä, myös opettajan persoonallisuudella ja asenteella on suuri vaikutus oppimisilmapiiriin. Muita oppimisilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä ovat ryhmäjaon toteutus ja tehtävien anto. Aikuisopiskelijoiden keskuudessa ryhmät on hyvä jakaa eri taustoista tulevien kesken, jolloin ryhmä voi oppia enemmän toistensa eriävistä näkökulmista ja ajatuksista. (Repo-Kaarento 2007, 60–61.)

Myönteisen oppimisilmapiirin syntyyn voidaan vaikuttaa ryhmän jäsenten tutustumisella pareittain tai pienissä kolmen hengen ryhmissä. Myös yksittäisillä opiskelijoilla on vaikutusta ryhmän ilmapiiriin joko myönteisesti tai kielteisesti. (Repo-Kaarento 2007, 58.) Ryhmän sisäinen kilpailu voi vaikuttaa opiskelijoiden keskinäiseen luottamukseen haitallisesti. Tähän voidaan vaikuttaa yhteistoiminnallisen oppimisen kautta, antamalla opiskelijaryhmälle tehtäviä, joista yksin ei selviä. Tällöin ryhmän jäsenten erilaiset ja piilevätkin kyvyt saadaan esiin. Opiskelijoiden keskinäinen luottamus lisääntyy samalla, kun opiskelijat saavat toisistaan monipuolisemman kuvan. (Repo-Kaarento 2007, 61–62.)

Ryhmätyöskentelyn tavoitteet voivat olla tehtävätavoitteita tai prosessitavoitteita. Usein ryhmän työskentelyllä on jokin tehtävä, se voi olla vastauksen etsiminen kysymykseen, ongelman ratkaisu, mielipiteen muodostaminen. Tehtävätavoitteiden tulokset voidaan tiivistää raportiksi ja esitellä toisille. Prosessitavoitteet voivat muodostaa ryhmätyöskentelyyn tietoisien päämäärän, esimerkiksi ryhmätyöskentelyssä oppimisen, yhteistoimintataitojen kehittämisen, ryhmän jäseniä kohtaan tapahtuvan asenteen muutoksen, halun yhteisen vastuun ottamiseen tai ryhmän johtaminen. (Vuorinen 2009, 93–94.)

Ryhmätyöskentelyn ohjaaminen edellyttää ohjaajalta riittävää tietopohjaa aihealueesta, ryhmän käyttäytymisen tuntemusta sekä ryhmänohjaajan taitoja. Opettajan rooli on vaihdettava asiantuntijasta työskentelyn ohjaajaksi ja luotettava ryhmien kykyyn ottaa vastuu omasta työskentelystä. On myös huomioitava, että ohjaajan ryhmille asettamat tavoitteet eivät ole identtisiä ryhmien omien tavoitteiden kanssa. Ryhmätyöskentely sopii hyvin tietojen soveltamiseen ja mielipiteiden muodostamiseen. Ryhmätyöskentely antaa opettajalle välitöntä palautetta opetuksen tuloksista. (Vuorinen 2009, 95–97; Eloranta & Virkki 2011, 78.)

Ohjattavan motivaation ja tahdon herättely sekä ylläpito liittyvät ohjauksen teoria-, asiakas- ja metodiosaamiseen. Kannustaminen, innostaminen ja rohkaiseminen ovat olennaisia keinoja motivaation herättelyssä ja ylläpidossa. Motivaation syntymisen ja ylläpitämisen tueksi voidaan liittää opiskelijan tulevaisuuden näkymän herättely, joka voi olla innostava tavoite. Motivoituminen voi tapahtua palautteen annon yhteydessä ja silloin kun etsitään uusia mahdollisuuksia yhdessä. Motivaatiota ja sitoutumista edistävät myös älyllisesti haastavat tehtävät, määrätietoinen tavoitteisiin pyrkiminen ja avoimuus uusille asioille. (Pekkari 2009, 169.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio toimii omaehtoisesti, tarkoittaen ihmisestä itsestään nousevaa halua ja motivaatiota, joka on motivaation ihannetilä. Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä, joka saadaan aikaan houkutuksella, palkkiolla tai rangaistuksella. Tämä johtaa yleensä lyhytjänteisempään oppimiseen. Hyvä motivointi pyrkii koskettamaan opiskelijan sisäistä motivaatiota ja sen energianlähteitä, sekä vahvistamaan sitä. Ryhmän jäsenten motivoitumista tukevat perustehtävän tiedostaminen sekä päämäärätietoisuus. (Vuorinen 2009, 25; Eloranta & Virkki 2011, 65, 79.) Motivaation herättämiseen voidaan vaikuttaa, erityisesti aikuisopiskelijoiden kohdalla työskentely on hyvä liittää sellaisiin kokonaisuuksiin, jotka herättävät opiskelijoiden mielenkiinnon (Vuorinen 2009, 28).

Ryhmässä vertaistuellalla on suuri merkitys (Eloranta & Virkki 2011,78). Vertaistuesta on olemassa monia eri määritelmiä, mutta yhteistä määritelmille on, että ne liitetään johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan. Vertaistuki perustuu aina osapuolten omiin kokemuksiin ja on vastavuoroista kokemusten vaihtoa. Vertaistymässä kaikilla ryhmään kuuluvilla jäsenillä on sama ongelma tai elämäntilannetta yhdistävä tekijä, sekä halu päästä jakamaan tietojaan ja kokemuksiaan muiden kanssa. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 272–273, THL 2014f.) Vertaisryhmän ohjaajan on oltava perehtynyt aiheen erityisongelmaan ja sen taustatekijöihin. Tavoitteena vertaisryhmillä on selvä asennemuutos. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 273.) Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisenä sekä muutosprosessina, jonka kautta ihmisen on mahdollista löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. Parhaimmillaan vertaistuen kautta yksilöissä tapahtuu voimaantumista. (THL 2014f.)

Voimaantumisen tukeminen liittyy ohjauksen, sekä yhteistyön ja vuorovaikutuksen alueisiin. Voimaantumisen tukemisen tavoitteita ovat subjektiivisuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen sekä toimijuuden tukeminen. Voimaantumista ja voimavaraistumista voidaan kuvata yksilön voimavarojen lisääntymisenä ja kokemuksena itsestään kykenevänä yksilönä, joka tapahtuu toisen henkilön toimesta. Lähtökohtana on, että ohjattava tuntee itse voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa ja alkaa toimia asioita edistääkseen. (Pekkari 2009, 170.)

#### 4.4 Ryhmätyön menetelmät

Pienryhmätyöskentelyllä tarkoitetaan pääosin ryhmän ehdoilla tarkoitettua opetusta, jossa ryhmän jäsenillä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenten kanssa. Opettajan tehtävänä on antaa ryhmälle työskentelyohjeet ja kiittää tarvittaessa auttamassa ja antamassa konsultointiapua ryhmille, mikäli siihen on tarvetta. Ryhmän sisäisen työnjaon, tehtävän suorittamistavan ja ajankäytön voi jättää ryhmän vastuulle. Ryhmätyöskentelyssä voi oppia suunnittelun ja organisoinnin taitojen lisäksi ryhmässä toimimisen taitoja. (Vuorinen 2009, 92–93.)

Uudessa ryhmässä, tutustumista edistävänä menetelmänä, voidaan käyttää moniulotteista nimilappua, jonka tarkoituksena on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja virittää keskustelua ryhmissä. Jokaiselle ryhmän jäsenelle annetaan tehtäväksi täyttää nimilappu, jonka keskelle pyydetään kirjoittamaan oma nimi mahdollisimman isoin kirjaimin. Lisäksi nimilapun kuhunkin kulmaan pyydetään kirjoittamaan vastaus yhteen seuraavista kysymyksistä; 1) odotukseni päivälle 2) kolme myönteistä adjektiivia itsestäni, 3) kotipaikkani ja 4) unelmani. Tämän jälkeen osallistujia pyydetään hakeutumaan kolmen hengen ryhmiin kurssilaisten kanssa, joita he eivät tunne entuudestaan. Tutkimalla nimilappuja ja kyselemällä niiden pohjalta toisiltaan, ryhmän jäsenet saavat tutustua toisiinsa. (Repo-Kaarento 2007, 63.)

Tutustuminen on mahdollista toteuttaa myös pareittain, jolloin esimerkiksi viiden minuutin kuluttua pyydetään osallistujia vaihtamaan paria etsimällä seurakseen uuden ryhmäläisen. Kokonaisen koulutuspäivän aikana nimilaput edistävät koko ryhmän tutustumista toisiinsa ja tukevat osallistujien yhteistä keskustelua päivän aikana. Nimilapun kulmiin tulevia asioita on mahdollista vaihdella kurssin tavoitteiden mukaan. (Repo-Kaarento 2007, 63–64.)

Verkostoitumispäivän alussa on tarkoitus, että osallistujat pääsevät tutustumaan muihin Maestro- koulutuksen saaneisiin ohjaajiin. Ohjaajia pyydetään täyttämään nimilapun keskelle jokaisen oma nimi ja nimilapun kuhunkin kulmaan pyydetään kirjoittamaan vastaus yhteen seuraavista kysymyksistä; 1) odotukseni päivälle 2) kolme myönteistä adjektiivia itsestäni Maestro-ohjaajana, 3) paikkakunta, jossa työskentelen ja 4) unelmani. Näiden kysymysten kautta ohjaajien on helppo avata keskustelu ja tutustuminen toisiinsa. Ohjaajat valitsevat

parin, joka ei ole itselle ennestään tuttu, keskustelevat pareittain noin kaksi minuuttia, jonka jälkeen vaihtavat paria. Viiden parikeskustelun jälkeen palataan takaisin omille paikoille. Päivän järjestäjien rooli on ohjata osallistujat jakautumaan pareittain, seurata ajan kuluja ja ilmoittaa, kun paria tulee vaihtaa.

Learning cafe eli toiselta nimeltä oppimiskahvila on oppimiseen, keskusteluun, ideointiin ja tiedon luomiseen, sekä tiedonsiirtoon tarkoitettu menetelmä. Oppimiskahvila soveltuu menetelmänä yli kahdentoista hengen ryhmille. Menetelmässä tärkeintä on yhteinen keskustelu. Menetelmä opettaa yhteisen ratkaisun löytämistä. Ryhmässä pyritään konsensukseen, mutta siitä huolimatta voi muiden mielipiteitä kommentoida ja kyseenalaistaa. (Innokylä 2014d.)

Oppimiskahvila menetelmässä osallistujat jaetaan 4-7 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle on annettu oma kysymys pohdittavaksi ja keskusteltavaksi. Jokaisen kysymyksen pohdintaan on varattu ennalta sovittu aika. (Pruuki 2008, 75.) Menetelmää varten tarvitaan saman verran pöytiä, kuin on käsiteltäviä teemoja. Jokainen ryhmä pohtii jokaista teemaa vuorollaan. Pöytiin sijoitetaan kirjoitusvälineet, sekä paperia. Ohjaaja on valinnut käsiteltävät teemat etukäteen, jotta keskustelulle jää mahdollisimman paljon aikaa. (Innokylä 2014d.)

Ryhmät kiertävät kysymyksiä pöydittäin, niin että jokainen ryhmä pohtii jokaista aihetta ennalta sovitun ajan verran. Suositeltu aika kysymystä kohden on n. 20–30 minuuttia. Ajan päätyttyä kaikki muut paitsi ryhmän kirjuri vaihtavat pöytää. (Pruuki 2008, 75.) Keskustelua käydään kuuntelemalla ja kertomalla omia mielipiteitään niin, että jokainen saa äänensä kuuluviin. Ryhmän kirjuri kirjaa ryhmän ajatuksia paperille. (Innokylä 2014d.) Uudessa pöydässä keskustelu alkaa sillä, että kirjuri tekee yhteenvedon edellisen ryhmän käymästä keskustelusta. Lopuksi kirjurit esittävät yhteenvedon kaikista käydyistä keskusteluista. (Pruuki 2008, 75.)

Learning Cafe ryhmätyömenetelmän tarkoituksena on mahdollistaa ohjaajien kokemusten vaihto sekä ohjaajien kokemusten kerääminen Maestro-menetelmästä verkostoitumispäivän aikana. Ohjaajat jaetaan neljän hengen pienryhmiin. Jokainen pienryhmä pohtii neljää eri kysymystä vuorollaan, tehden muistiinpanoja ryhmän ajatuksista. Muistiinpanojen tekemisessä tyyli on vapaa ja tehdyt muistiinpanot jätetään numeroidulle pisteelle esille, kun kaikki ryhmän jäsenet vaihtavat pöytää. Yhteen kysymykseen on varattu aikaa 15 minuuttia ja neljään kysymykseen aikaa on varattu kaikkiaan 60 minuuttia. Järjestäjät huolehtivat ajankulusta ja ilmoittavat, kun ryhmien on aika vaihtaa pöytää.

#### 4.5 Verkostoituminen

Verkosto voidaan määritellä joukoksi itsenäisiä toimijoita, he ovat riippuvaisia toistensa toiminnasta, mutta eivät toisiinsa nähden määräysvallassa. Verkoston välinen yhteistyö tähtää

tiettyihin päämääriin ja on jatkuvaa. Ulkopuoliset auktoriteetit eivät säätele yhteistoimintaa tällaisessa verkostossa. Pitkällä aikavälillä verkoston toiminta ei voi perustua satunnaisen yhteistyön varaan. (Hakolampi 2010, 5,8.)

Verkostot ovat yksi keskeisimmistä kehittämiskohteista sosiaali- ja terveysalalla. Verkostoitumisen tärkeys on ymmärretty palveluiden laadun, sekä kustannustehokkuuden kehittämiseksi, mutta sen toteuttaminen käytännössä on osoittautunut haasteelliseksi. Verkostoituminen on prosessi, jossa yhteistyötahojen arvot, osaaminen ja tieto yhdistyvät. Verkostoituminen on jatkuvasti kehittyvä vuorovaikutusprosessi ja sen kaksi keskeistä käsitettä ovat luottamus ja sitoutuminen. Keskinäinen luottamus ja tiedon liikkuminen organisaatioiden ja yksilöiden välillä mahdollistaa uusien näkökulmien avaamisen ja uuden oppimisen. Luottamus edistää myös eri toimijoiden sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin. Karkeasti verkostoituminen voidaan kuvata nelivaiheisena prosessina. Ensimmäisessä vaiheessa tapahtuu verkoston koolle kutsuminen sekä haasteen kartoittaminen. Toisena vaiheena määritellään tavoitteet ja suunnitellaan yhteiset toimintatavat. Kolmantena vaiheena tapahtuu systemaattista työskentelyä, verkoston tavoitteiden saavuttamiseksi. Neljäntenä vaiheena on vuorossa verkoston tuotosten levittäminen. Jokainen verkostoitumistilanne on kuitenkin omanlaisensa, eivätkä verkostoitumistilanteet etene aina edellä mainitun suoraviivaisesti. (Järvensivu, Nykänen & Rajala 2010, 4.)

#### 4.6 Arviointisuunnitelma

Ohjaustyön onnistumista tulee arvioida kokonaisuutena. Huomiota kiinnitetään ohjauksen kokonaisuuden suunnitteluun, sille varattuihin resursseihin sekä kaikkien ohjauksen toimijoiden työskentelyyn. Lisäksi ohjaajat tekevät itse arvioinnin. (Pekkari 2009, 187.) Itsearviointi on toimintaa, jossa ihminen tekee arvion omasta suorituskyvystään. Itsearvioinnissa asetetaan itselle tavoitteita, hankitaan ja muokataan tietoa tavoitteiden saavuttamiseksi. Omia ratkaisuja, sekä toiminnan seurauksia arvioidaan ja kehitetään. Itsearviointiin liittyy oleellisesti reflektiivisyys, sillä tarkoitetaan henkilön valmiuksia ymmärtää ja pohtia omaa toimintaansa eri näkökulmista, sekä muokata sitä. Itsearviointi on vaativaa, sekä harjoittelua vaativaa työtä. (Atjonen 2007, 233–234)

Arviointi voi kohdistua prosessiin, lopputuloksiin, yhteistyön sujumiseen tarpeiden kartoittamiseen (THL 2011a). Arvioinnin tehtävänä on ensisijaisesti auttaa tekemään työtä paremmin, sekä saavuttamaan asetetut tavoitteet. Arvioinnin tarkoitus ja tarve on suhteutettava käytävissä oleviin resursseihin. Arvioinnin onnistuminen ei riipu pelkästään siitä, miten on pystytty saavuttamaan tavoitteet. Arviointi on onnistunut myös silloin, kun on pystytty osoittamaan, miksi tavoitteita ei saavutettu. Hyvä arviointi edellyttää toimintaympäristön, sekä arvioitavan ilmiön ymmärrystä. (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2009, 5, 10–11.)

Jotta arviointia voidaan tehdä, on tarpeellista määritellä kriteerit, joiden perusteella arviointi tehdään. Arvioinnissa rajataan kohde, kerätään näyttö ja tehdään päätelmiä arvosta. Arviointi on toimintaa, tai hanketta koskevan tiedon keruuta, analysointia ja tulkintaa. (THL 2011a.)

Arvioinnissa voidaan valita tehdäänkö ulkoinen vai sisäinen arviointi. Sisäinen arviointi tapahtuu itsenäisesti tai organisaation sisällä toiminnan keskipisteessä, ulkoinen arviointi puolestaan mahdollistaa toiminnan objektiivisemmän tarkastelun, kun se teetetään ulkopuolisen toimesta. Kokonaan arviointia ei kuitenkaan pidä ulkoistaa. Valitessa arviointitapaa on tärkeää pohtia, kumpi näkökulma on tilanteeseen sopiva. Arvioinnissa on myös hyvä pohtia mitä arvioidaan ja miksi. (THL 2011b.) Arvioitavalla toiminnalla on oltava toiminta- ja arviointisuunnitelma, jotka kulkevat käsi kädessä. Toiminnassa on huomioitava, että dokumentaatio palvelee arviointia mahdollisimman hyvin. Arvioinnissa on pystyttävä osoittamaan, milloin arvioidaan prosesseja ja milloin tuloksia tai vaikutuksia. (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2009, 112.)

Tieteellisessä tutkimuksessa havaintojen keräämiseen voidaan käyttää perusmenetelmänä havainnointia. Havainnointi on tietoista tarkkailua, eikä ainoastaan asioiden näkemistä. Havainnoinnin avulla saadaan tietää toimivatko ihmiset, niin kuin he sanovat toimivansa. Kyseyllä ja haastattelulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212). Havainnoinnin avulla voidaan kerätä tietoja monessa eri ympäristössä, niin luonnollisessa ympäristössä, kuin laboratorio-olosuhteissakin. Havainnointi menetelmä soveltuu esimerkiksi sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkitaan yksittäisen ihmisen toimintaa ja hänen vuorovaikutusta toisten kanssa. (Vilka 2006, 37–41.)

Aineistonkeruutapana havainnointi soveltuu paremmin ja on luotettavampi laadullisissa tutkimuksissa, mutta sitä voidaan käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. Havainnointi voi olla joko ennalta jäseneltyä, tai osallistuvaa vapaata havainnointia. Osallistuva havainnointi soveltuu paremmin laadullisiin tutkimuksiin, kun taas jäseneltyä havainnointia käytetään määrällisissä tutkimuksissa. Vapaa havainnointi on aineistonkeruu menetelmänä vaativa, koska havainnoinnin aikana on tehtävä muistiinpanoja, sekä saatu tietomäärä on usein valtava. Vapaa havainnointi edellyttää, että tutkija on perehtynyt aiheeseen hyvin ennen tutkimustilannetta. (Vilka 2006, 37–41.)

Opinnäytetyön arviointi kohdistuu opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen sekä opinnäytetyön koko prosessiin ja sen onnistumiseen. Verkostoitumispäivän arviointi muodostuu ohjattavien toiminnan arvioinnista ja päivän järjestäjien itse arvioinnista. Päivän onnistuneisuutta arvioidaan havainnoinnin, sekä osallistujien antaman palautteen perusteella. Verkostoitumispäivän arvioinnin eri osa-alueita ovat verkostoitumispäivän toteutuksen kokonaisuus sekä tavoittei-



den saavuttaminen, valittujen menetelmien soveltuvuus, ohjaajien motivointi ja työskentely sekä resurssit. Lisäksi arvioidaan oppimisympäristöä ja sen viihtyisyyttä sekä projektiorganisaation yhteistyötä. Arviointi kohdistuu myös projektivastaavien omaan ammatilliseen kasvuun opinnäytetyöprojektin kautta.

Arviointi toteutetaan seuraavan arviointisuunnitelman mukaisesti

Valittujen menetelmien soveltuvuus kohderyhmälle

Arvioidaan olivatko valitsemamme opetusmenetelmät moniulotteinen nimilappu, sekä Learning cafe, soveltuvia kohderyhmälle ja olivatko menetelmät toimivia aineistonkeruumenetelminä. Arvioidaan tukivatko valitut menetelmät ohjaajien tutustumista, kokemusten vaihtoa, yhteistyötä sekä verkostoitumista. Ohjaajien työskentelyä arvioidaan havainnoimalla, sekä pyytämällä palautetta käytetyistä menetelmistä.

Motivointi ja ohjaajien työskentely

Arvioidaan ohjaajien aktiivisuutta ja motivaatiota yhteisiin keskusteluihin, sekä pienryhmätyöskentelyyn. Arvioidaan päivän järjestäjinä omaa onnistumista ohjaajien motivoinnissa työskentelyyn.

Resurssit, kuten aikataulussa pysyminen

Arvioidaan resursseja, kuten ajan hallintaa, päivän järjestelyjä, sekä henkilöstöresursseja. Arvioidaan aikataulussa pysymistä, sekä päivän suunnitellun ohjelman aikataulun onnistumista.

Oppimisympäristö, ilmapiiri

Arvioidaan oppimisympäristön viihtyisyyttä, sekä sen soveltuvuutta verkostoitumispäivään ja ryhmätyöskentelyyn. Arvioidaan ilmapiiriä sekä siihen vaikuttavia tekijöitä havainnoimalla osallistujien toimintaa. Arvioidaan, tukiko ympäristö ja päivän järjestelyt osallistujien motivaatiota ja viihtymistä. Arvioidaan, tukivatko päivän järjestäjät omalla toiminnallaan vuorovaikutusta.

Arvioidaan verkostoitumispäivän tavoitteiden saavuttamista sekä päivän toteutuksen onnistumista kokonaisuutena

#### 4.7 Resurssit ja riskit

Verkostoitumispäivän toteuttamisen ja onnistumisen kannalta tarkastelimme resursseja ja riskejä Swot -analyysin avulla.

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkkaan laadittu suunnitelma ja aikataulu päivälle</li> <li>• Hyvä yhteistyö projektiorganisaation kesken</li> <li>• Tapahtuman järjestämistä ja osallistujien viihtyvyyttä tukeva ympäristö ja ruoka</li> <li>• Käytettyihin menetelmiin sopiva oppimisympäristö</li> </ul>	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajanhallinta</li> </ul>
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aikuiset koulutetut ammattilaiset kohdeyleisönä</li> <li>• Osallistumisen vapaaehtoisuus motivaation tukena</li> <li>• Osallistujien viihtyvyyttä ja yhteistyötä tukeva ympäristö</li> <li>• Väljäksi suunniteltu päivän ohjelma, mahdollistaa joustamisen osallistujien tarpeiden mukaan</li> </ul>	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekniikan pettäminen</li> <li>• Aikataulussa pysyminen</li> <li>• Osallistujien poisjääminen</li> <li>• Päivän suunnitellun ohjelman väljyys, vastaako osallistujien odotuksia ja tarpeita?</li> </ul>

Toteutuksen vahvuudet ovat hyvä yhteistyö projektiorganisaation ja yhteistyökumppanin välillä. Toteutuspäivän ohjelma on hyvin suunniteltu yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Suunnittelua on tukenut sen aloittaminen ajoissa. Päivälle on suunniteltu tarkka aikataulu, jonka suunnittelussa olemme ottaneet huomioon, että tietyt ohjelmat/esitykset voivat viedä suunniteltua enemmän aikaa. Ennen toteutuspäivää kävimme tarkistamassa Cafe Cabriollessa, millaiset tekniset laitteet siellä on käytössä. Verkostoitumispäivän toteutus tapahtuu osallistujien työajalla viihtyisässä kahvilaympäristössä, minkä uskomme tukevan osallistujien motivaatiota. Hyvät tarjoilut lisäävät osallistujien viihtyvyyttä ja tuovat tiettyä arvokkuutta päivään. Verkostoitumispäivä järjestetään Cafe Cabriollessa, jonka tilat ovat suuret ja viihtyisät ja kokoustiloiksi suunnitellut.

Osallistujat ovat työelämästä tulevia aikuisia. Päivään osallistuminen oli ohjaajille vapaaehtoista, jolloin voidaan olettaa heidän olevan valmiiksi motivoituneita päivään. Päivän ohjelma on tarkoituksella suunniteltu väljäksi, tukemaan verkostoitumis-tavoitetta. Osallistujilla on

aikaa toistensa kanssa tutustumiseen ja keskusteluun, minkä oletetaan tukevan verkostoitumista.

Heikkouksina nähdään ajanhallintaan liittyvät asiat, kuten aikataulun suunnittelu ja aikataulussa pysyminen päivän aikana. Onko päivän ohjelma suunniteltu liian väljäksi, tukeeko se osallistujien motivaatiota? Projektiryhmän keskinäisiä heikkouksia ovat aikataulujen yhteensovittamisen haasteet, jotka luovat haasteita myös päivän ohjelmaan valmistautumiseen.

Uhkana päivän onnistumiselle ovat teknisten laitteiden pettäminen, koska esityksiä havainnollistetaan PowerPoint esityksillä. Tähän varaudumme saapumalla paikanpäälle aikaisemmin toteutuspäivänä, jotta voimme varmistaa teknisten laitteiden toimivuuden. Varmuuden vuoksi, jokainen päivän järjestäjä ottaa oman kannettavan tietokoneensa mukaan. Uhkana on myös osallistujien pois jääminen, mikä hankaloittaa ryhmätyöskentelyä ja ohjaajien verkostoitumista. Ryhmätyön menetelmillä kerättävä aineisto voi jäädä pieneksi ja yksipuoliseksi mikäli osallistujia ei ole riittävästi. Päivän ohjelma on tarkoituksella suunniteltu väljäksi, mutta uhkana on että ohjelma on liian väljä, jolloin osallistujat saattavat tylsistyä ja kadottaa motivaationsa työskentelyyn. Emme tiedä etukäteen minkälaiset odotukset osallistujilla on päivän suhteen, jos heidän odotuksensa eivät kohtaa järjestetyn ohjelman kanssa, voi motivaatio osallistua työskentelyyn kärsiä.

## 5 Verkostoitumispäivän toteutus

### 5.1 Toteutuksen kuvaus

Verkostoitumispäivä Maestro stressinhallintakurssin ohjaajille järjestettiin Cafe Cabriolissa 22.10.2014. Verkostoitumispäivä oli osa toiminnallista opinnäytetyötä joka suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Kokemuksesta Voimaa -hankkeen hankekoordinaattori Marika Johansonin kanssa. Kohderyhmänä olivat Maestro stressinhallintakurssin ohjaajakoulutuksen käyneet ammattilaiset Itä-Uudeltamaalta, jotka olivat ohjanneet Maestro-stressinhallintakurssin ja omassa työympäristössään. Verkostoitumispäivään osallistui 12 Maestro-ohjaajaa Itä-Uudeltamaalta.

Verkostoitumispäivän toteutus eteni tarkkaan laaditun suunnitelman ja aikataulun mukaan. Päivän ohjelma ajoittui klo 9:30–15:45 välille. Ennen päivän aloitusta saavuimme valmistelemaan päivän järjestelyt ja tilat valmiiksi. Pöydät tiloissa olivat valmiiksi järjestetty päivään sopivasti. Jäljelle jäi pienryhmätyöskentelyn pisteiden suunnittelu ja materiaalien esillelaitto. Lisäksi tarkastettiin teknisten laitteiden toimivuus ja asensimme PowerPoint-esitykset toimintavalmiuteen. Ryhmätöiden materiaalihankinnoista vastasi toimeksiantaja.

Päivä aloitettiin aamulla klo 9:30 aamukahvilla. Verkostoitumispäivän ohjelma aloitettiin klo 10:00 päivän järjestäjien esittäytymisellä. Kerroimme ohjaajille Maestro-projektista ja keväällä toteutetusta kyselystä sekä opinnäytetyömme lähtökohdista. Kävimme läpi päivän tavoitteet, jotka olivat ohjaajien kokemusten vaihto ja kokemusten kerääminen Maestro-kurssin ohjaamisesta sekä verkostoituminen.

Marika Johansson esittäytyi hanketyön edustajana ja kertoi päivän verkostoitumistavoitteesta. Tämän jälkeen kävimme päivän ohjelman läpi. Päivän ohjelmassa korostettiin aamupäivän osuutta enemmän informatiivisena osana, jossa kerrotaan projektin aikana tehdyn kyselyn tuloksista. Iltapäivän ohjelma painottui toiminnalliseen osuuteen, jossa Maestro-ohjaajien kokemuksia oli tarkoitus kartoittaa pienryhmätyöskentelyllä. Lopuksi osallistujille kerrottiin, että päivän ohjelma oli tarkoituksellisesti suunniteltu melko väljäksi, sillä tavoitteena oli ohjaajien tutustuminen päivän aikana toisiinsa sekä rento yhdessäolo. Esittäytymisen ja päivän ohjelman esittelivät Emmi Salminen ja Miia Romppainen.

Seuraavana vuorossa oli ohjaajien tutustuminen toisiinsa moniulotteisen nimilappu menetelmän mukaisesti. Osallistujia ohjeistettiin täyttämään nimilappu PowerPointilla näkyvän ohjeen mukaan. Tämän jälkeen heitä pyydettiin muodostamaan toisilleen tuntemattomien ohjaajien kanssa parit ja tutustumaan toisiinsa itse laaditun nimilapun pohjalta. Tutustumiseen oli varattu aikaa 15 minuuttia. Ohjaajien tutustumisen ohjeisti Miia Romppainen. Tutustumisen jälkeen esittelimme PowerPoint esityksenä strukturoitujen kysymysten tulokset Maestro ryhmien käynnistymisestä Itä-Uudellamaalla, jotka esiteltiin kysymys kerrallaan. Strukturoitujen kysymysten tulokset esitteli Emmi Salminen. Tulosten esittelyn jälkeen pidettiin 15 minuutin tauko.

Tauon jälkeen päivän ohjelma jatkui kyselyn tulosten esittelyllä, vuorossa olivat avoimet kysymykset. Marika Johansson esitteli tulokset. Tulosten esittelyssä ohjaajilta pyydettiin aktiivisuutta ja osallistumista keskusteluun kyselyn vastausten pohjalta. Keskustelun aikana havainnoimme keskustelun kulkua ja kirjoitimme muistiinpanoja osallistujien mielipiteistä. Esittelyyn ja keskusteluun aikaa oli varattu 60 minuuttia. Tulosten esittelyn jälkeen oli lounastauko 45 minuuttia.

Lounastauon aikana järjestelimme Learning cafe menetelmän mukaan pöydät ja tuolit valmiiksi ryhmätoita varten, kahteen eri tilaan, neljään eri pöytään. Pöydille asetettiin valmiiksi isot numeroidut paperit kysymysten mukaan sekä tussit muistiinpanoja varten.

Lounaan jälkeen alkoi iltapäivän osuus, joka oli suunniteltu päivän toiminnalliseksi osuudeksi. Iltapäivä aloitettiin yhteisesti virittäytymällä pienryhmätyöskentelyyn. Kerroimme ohjaajille tarkemmin Learning Cafe ryhmätyömenetelmästä ja pienryhmiin jakautumisesta. Ohjeistim-

me, miten pienryhmissä työskennellään ja edetään suunnitellun aikataulun mukaan. Ohjaajille kerrottiin, että järjestäjät huolehtivat ajankulusta ja ilmoittavat, kun ryhmien on aika vaihtaa pöytää. Painotimme, että ryhmätöiden tuotokset ovat tärkeä osa opinnäytetyömme materiaalia. Yksi ryhmätyön kysymyksistä koski ohjaajien verkostoitumista, jossa Marika Johansson hankekoordinaattorina oli ryhmän mukana pohtimassa aihetta ohjaajien verkosto ja tuki tulevaisuudessa.

Ryhmätöiden alustuksen ja virittäytymisen jälkeen ohjaajat jaettiin kolmeen eri pienryhmään, kuhunkin ryhmään tuli neljä henkilöä. Ohjeistimme Learning cafe menetelmän mukaisesti ohjaajat jakautumaan pöytäryhmiin ja etenemään ryhmissä numerjärjestyksen mukaan. Koska ohjaajat jaettiin kolmeen pienryhmään ja kysymyksiä oli neljä, jäi aina yksi pöytä tyhjilleen. Virittäytymisen iltapäivän ohjelmaan ohjasi Miia Romppainen. Ryhmätöiden aikana havainnoimme ohjaajien keskustelu aktiivisuutta.

Kahvitauon jälkeen aloitimme päivän viimeisen osuuden, ryhmätöiden tulosten esittelyn kysymyksittäin. Ryhmätöiden purkuun olimme varanneet aikaa 60 minuuttia. Jokainen ryhmä esitteli vuorollaan ryhmänsä tuotokset. Kysymyksittäin laitoimme jokaisen ryhmän muistiinpanot esille ja kävimme keskustelua yhteisesti ryhmätöiden aiheista. Kirjoitimme muistiinpanoja osallistujien kommentteista ryhmätöiden purun aikana. Viimeisenä ryhmätöiden tuloksista esiteltiin verkostoitumiskysymyksen tulokset, jonka keskustelua ohjasi Marika Johansson. Ohjaajat keskustelivat yhteydenpidosta ja tapaamisista tulevaisuudessa, joita ohjaajien kesken tullaan järjestämään. Osallistujat päättivät lopuksi, että tapaavat uudestaan vuoden kulluttua. Kaikki osallistujat olivat halukkaita verkostoitumaan ja järjestämään säännöllisiä Maestro- ohjaajien tapaamisia.

Ryhmätöiden läpikäynnin jälkeen kiitimme osallistujia aktiivisuudesta ja osallistumisesta Maestro -ohjaajien verkostoitumispäivään ja jaoimme ohjaajille vielä palautelaput täytettäväksi. Kaikki ohjaajat vastasivat palautekyselyyn.

## 5.2 Ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssista menetelmänä

### 5.2.1 Aineiston hankinta

Aineisto hankittiin verkostoitumispäivän aikana Learning Cafe -ryhmätöistä kerätyn aineiston pohjalta. Ryhmätyöskentelyssä ohjaajat kirjoittivat ryhmien vastaukset paperille. Ryhmissä kirjoitettujen vastausten lisäksi olemme käyttäneet aineistona ryhmätöiden tulosten käsitteilyssä tehtyjä muistiinpanoja keskusteluista nousseista ajatuksista.

### 5.2.2 Aineiston analyysi

Ryhmätöiden kysymykset muodostivat valmiit teemat sisällönanalyysiin. Luimme ohjaajien vastaukset läpi useaan kertaan. Kirjoitetut vastaukset olivat valmiiksi lyhyitä, joten käytimme niitä pelkistettyinä ilmauksina. Ryhmätöiden tavoitteena oli kerätä Maestro-ohjaajien kokemuksia Maestro -stressinhallintakurssista menetelmänä, sekä menetelmän juurtumisen edellytyksistä. Aineisto kerättiin ryhmätöissä neljän eri kysymyksen avulla, Learning cafe menetelmän mukaisesti. Kysymykset olivat 1. Millaisia resursseja Maestro ryhmien ohjaaminen edellyttää, 2. Kertokaa ohjaajien omia kokemuksia ja kehittämisehdotuksia aiheesta, nuorten motivointi, rekrytointi ja sitouttaminen ryhmiin, 3. Pohtikaa ohjaajien näkökulmasta nuorten saamia hyötyjä Maestro ryhmistä, 4. Ohjaajien tuki ja verkosto tulevaisuudessa.

### 5.2.3 Tulokset

Pääluokaksi analyysille muodostui Maestro -kurssin juurtumisen edellytykset. Pääluokan alle nostimme teemojen mukaiset yläluokat ryhmien ohjaamiseen vaadittavat resurssit, nuorten motivoiminen, rekrytoiminen ja sitouttaminen ryhmiin, sekä nuorten saamien hyötyjen korostaminen. Alaluokiksi muodostuivat ohjaajan saama tuki ja organisaation antama tuki, sekä nuoren yksilöllisten ominaisuuksien huomioiminen ryhmätyöskentelyssä. (Liite2)

Yläluokka	Pelkistetyt ilmaukset
Ryhmien ohjaamiseen vaadittavat resurssit	<p>Työntekijän ammattitaito, sekä kyky soveltaa materiaalia.</p> <p>Ohjaajien saama vertaistuki antaa motivaatiota, uusia ideoita ja kokemuksia</p> <p>Yhteistyö työparin kanssa</p> <p>Oppilaitoksen sekä oppilaan aika</p> <p>Ryhmän ohjaamisen sopiva tila</p> <p>Riittävästi materiaalia</p> <p>Johdon ja opettajien hyväksyntä</p>

Ohjaajien vastausten perusteella resurssit, joita Maestro -ryhmien ohjaaminen edellyttää ovat ohjaajan omat kyvyt ohjata ryhmää sekä yhteistyö muiden Maestro-ohjaajien kesken. Ryhmien ohjaamiseen vaikuttavat ohjaajan oma sopeutumiskyky, materiaalin soveltamiskyky, ohjaajan motivaatio ja asenne. Ohjaajien saama vertaistuki on tärkeä resurssi, joka tukee ohjaajien kokemusten vaihtoa ja tuo uusia ideoita ryhmien ohjaamiseen. Toisena tärkeänä resurssina vastauksista nousi organisaation antama tuki Maestro menetelmää kohtaan. Organisaation antamaan tukeen vaikuttavat rahan ja ajan lisäksi myös muun henkilöstön myönteinen asenne Maestro -ryhmien ohjaamista kohtaan, sekä sopivien tilojen järjestäminen ryhmien ohjaamiseen.

Yläluokka	Pelkistetyt ilmaukset
Nuorten motivoiminen, rekrytoiminen ja sitouttaminen ryhmiin	Tasa-arvoiset puheenvuorot ryhmässä Yksittäisten tehtävien hyödyntäminen yksilötyössä Tehtävien teko tarpeen mukaan Ryhmähenki ja rentous Ryhmä enemmän toiminnalliseksi Ryhmäytymiseen satsaaminen Hiljaisempien nuorten saama vertaistuki Maestro kurssi osaksi opetussuunnitelmaa tai valinnaisaineeksi Osa kurssimateriaalista verkossa Vaitiolovelvollisuuden korostaminen Rekrytointi houkuttelevaa, ei leimaavaa Aiheesta tiedottaminen sosiaalisessa mediasa Osallistuminen omasta, ei vanhempien halusta Kurssin käynyt nuori ”kokemusasiantuntijaksi”, kertomaan muille nuorille ryhmästä

Ohjaajilta kysyttiin kehittämissuhteita nuorten motivoimiseen, rekrytoimiseen ja sitouttamiseen Maestro -ryhmiin. Ohjaajien vastauksista nousi kehittämissuhteita nuorten motivoimiseen, rekrytoimiseen ja sitouttamiseen, mutta myös kurssimateriaaliin liittyen ilmaistiin kehittämissuhteita. Vastaajien mielestä Maestro stressinhallintakurssi pitäisi liittää kouluissa osaksi opetussuunnitelmaa tai osaksi vapaavalintaisia opintoja. Haasteena joissakin toimintaympäristöissä on se, että Maestro -ryhmät toimivat nuorten vapaa-ajalla. Kouluympäristössä haasteena on oppilaiden poissaolo muilta oppitunneilta Maestro -ryhmän ajan. Tästä johtuen oppilaille kertyy kaksinkertainen työ Maestro -kurssin tehtävien ja koulutehtävien osalta ja tämä voi vaikuttaa kurssin osallistumishalukkuuteen.

Ohjaajien vastauksista nousi esille, että rekrytoinnin pitäisi olla enemmän houkuttelevaa, ei leimaavaa. Nuorten rekrytointiin yhtenä kehittämissuhteena ehdotettiin kurssin käyneen nuoren hyödyntämistä ”kokemusasiantuntijana”. Kurssin käynyt nuori voisi käydä kertomassa Maestro -kurssin hyödyistä muille nuorille, myös sosiaalisen median hyödyntäminen rekrytoinnissa tavoittaisi nuoret paremmin.

Ohjaajat kokivat, että panostamalla enemmän oppilaiden ryhmäytymiseen ja ryhmähengen luomiseen, voisi nuoria sitouttaa ryhmiin. Nuoren yksilöllisyyden huomioiminen ryhmässä on tärkeää ryhmään kuuluvuudentunteen kannalta. Vastausten perusteella ohjaajat pitivät tärkeänä sitä, että nuori tulee kuulluksi. Ryhmissä vahvimmat saattavat helposti ”jyrätä” arem-

mat osallistujat. Strukturoitu materiaali koettiin rajoittavaksi ryhmien erilaisten tarpeiden, kuten ryhmäytymisen kannalta, koska siihen ei manuaalissa ollut varattu riittävästi aikaa. Kehittämisehdotuksia kurssimateriaaliin liittyen olivat, kurssimateriaalin siirtäminen joiltain osin verkkoon, jolloin se olisi houkuttelevalla tavalla nuorten käytössä. Toiveena oli myös, että työkirjojen sijaan tehtävät voisivat olla irtomonisteina kansioissa ja joita voisi käyttää ryhmän tarpeiden mukaan. Nuorten ryhmään sitoutumiseen ja motivoitumiseen vaikuttaa myös vaihtelovallisuuden noudattaminen, jota ohjaajien mukaan tulee ryhmässä korostaa ja muistuttaa.

Yläluokka	Pelkistetyt ilmaukset
Nuoren saamien hyötyjen korostaminen	Konkreettisia työkaluja stressinhallintaan Omien tunteiden tunnistaminen Nuori saa turvallisen paikan pohtia elämäänsä Ryhmään kuulumisen ja vertaistuki Uusiin ystäviin tutustuminen Itsetunnon vahvistuminen

Ohjaajien näkökulmasta nuorten saamat hyödyt Maestro -ryhmistä ovat nuorten yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen, stressinhallintataitojen ja itsetunteuksen vahvistuminen, sekä ryhmän tarjoama turvallinen aikuiskontakti nuorelle. Nuori hyötyy kurssista saamalla konkreettisia keinoja stressinhallintaan. Ohjaajien vastauksista kävi ilmi, että nuoret olivat kokeneet tärkeäksi ryhmästä saamansa vertaistuen ja yhteiset kokemukset. Ohjaajat pohtivat, että Maestro -ryhmät auttoivat nuoria tutustumaan, sekä ystävyystymään toisiinsa myös ryhmän jälkeen. Aineistosta nousi esiin, että nuorten vastuuntunto, vuorovaikutustaidot sekä kyky ottaa toiset huomioon, vahvistuivat ryhmässä käymisen myötä. Maestro -ryhmien kautta nuoret saivat konkreettisia keinoja stressinhallintaan, oppivat omien tunteiden sanoittamista, saivat uusia ajatuksia ja toimintatapoja sekä tilaisuuden pohtia omia ajatuksiaan ääneen. Vastaajien mukaan nuoret hyötyivät siitä, että saivat kuulla muiden nuorten kokemuksista ja huomata, etteivät ole ainoita ajatustensa kanssa. Nuoret oppivat menetelmän kautta positiivista ajattelua sekä itsetuntemusta. Maestro -ryhmät tarjosivat nuorille turvallisen aikuiskontaktin ja saivat tietoa, että apua ja tukea on saatavilla.

Yläluokka	Pelkistetyt ilmaukset
Maestro-ohjaajien verkosto ja tuki tulevaisuudessa	Maestro-ohjaajien haastattelut paikallismediassa Nuorten palautteet ja kokemukset, nuoret ”kokemusasiantuntijoina” Tietouden lisääminen kollegoille Eri kuntien Maestro-ohjaajien yhteiset tapaamiset ja kokemusten vaihto Yhteinen päätös ohjaajien yhteistyölle, työ-



	parit Sosiaalinen media ohjaajien yhteydenpitovälineenä, Päätös seuraavasta tapaamisesta ja tapaamisten järjestämistä vastuun vaihtuminen vuorollaan Maestro kurssin juurruttaminen osaksi opetussuunnitelmaa
--	--

Aiheesta, ohjaajien verkosto ja tuki tulevaisuudessa, nostettiin eri teemoja; Maestro menetelmän näkyväksi tekeminen tiedottamisen kautta, Maestro- kurssin juurruttaminen osaksi opetussuunnitelmaa, sekä Maestro ohjaajien yhteistyö ja yhteydenpito. Ohjaajien vastauksista ilmeni, että Maestro -ryhmistä tiedottaminen oli puutteellista. Menetelmän tunnettavuutta olisi lisättävä, niin nuorten, nuorten vanhempien, kuin ammattilaisten keskuudessa. Kehittämisehdotuksina aineistosta nousi Maestro -menetelmästä tiedottaminen ja menetelmän näkyväksi tekeminen median kautta, sekä menetelmästä tiedottaminen kollegoille ja työyhteisölle. Lisäksi ohjaajat ehdottivat Maestro -kurssin käyneiden nuorten toimimista ”kokemusasian-tuntijoina”.

Vastauksista ilmeni, että Maestro-menetelmän hyväksyminen osaksi opetussuunnitelmaa tukisi kurssien ohjaamista. Verkostoitumista tukevana kehittämisehdotuksia olivat Maestro-ohjaajien yhteistyö, yhteiset tapaamiset sekä kokemusten vaihto. Ohjaajat toivoivat tapaamisia, sekä kokemusten vaihtoa myös muiden kuntien Maestro-ohjaajien kanssa. Ohjaajat tekivät verkostoitumispäivän aikana yhteisen päätöksen ohjaajien yhteistyöstä tulevaisuudessa. Maestro-ohjaajat päättivät tulevasta yhteydenpidosta sosiaalisen median kautta, sekä tekivät päätöksen seuraavasta yhteisestä tapaamisesta vuoden kuluttua ja tulevien tapaamisten järjestämistä vastuun organisoinnista. Aiheita tuleviin verkostoitumispäiviin ohjaajat päättivät jäädä pohtimaan. Tulevan tapaamisen järjestämistä vastuusta päätettiin.

## 6 Arviointi

### 6.1 Verkostoitumispäivän arviointi

#### 6.1.1 Oma arviointi verkostoitumispäivän onnistumisesta

Verkostoitumispäivän arviointi toteutettiin arviointisuunnitelman mukaisesti.

Valittujen menetelmien toimivuus kohderyhmälle

Verkostoitumispäivän kohderyhmänä olivat koulutetut Maestro-ohjaajat, jotka työskentelevät nuorten toimintaympäristöissä. Koska Maestro-ohjaajat ovat työssään myös ryhmän ohjaajia, perustelemme pienryhmätyöskentelyn menetelmiä kokemusten vaihtoon toimiviksi menetel-

miksi aikuisopiskelijoille. Osallistujien osallistumisinnostus ja aktiivisuus keskusteluun oli erinomaista, niin koko osallistujajoukon kesken kuin pienryhmissä. Osallistujat vaihtoivat aktiivisesti kokemuksiaan toistensa kanssa. Tutustumisessa käytetty menetelmä, moniuloitteinen nimilappu, lähti aluksi kankeasti liikkeelle lapun täyttämällä. Alkukankeuden jälkeen osallistujat lähtivät liikkeelle omilta paikoiltaan ja aloittivat keskustelun myös sellaisten osallistujien kanssa, jotka eivät vaikuttaneet olevan heille entuudestaan tuttuja. Menetelmän avulla osallistujat pääsivät vaihtamaan ajatuksiaan myös odotuksista, joita olivat asettaneet päivälle. Tutustumiseen käytettiin hieman enemmän aikaa, kuin oli alun perin suunniteltu. Olimme varautuneet aikataulun suunnittelussa siihen, että tutustuminen saattaa viedä suunniteltua enemmän aikaa. Learning cafe- menetelmä soveltui aineiston keräämiseen hyvin. Learning cafe - menetelmän kysymysten pohjalta osallistujat keskustelivat, sekä vaihtoivat kokemuksiaan aiheista aktiivisesti. Lopuksi osallistujat kirjoittivat vastauksensa paperille. Jos keskustelut olisivat nauhoitettu, olisi kerätty aineisto ollut kattavampi. Käytetyt menetelmät tukivat ohjaajien kokemusten vaihtoa, sekä päivän järjestäjien tavoitteita saada aikaan dialogista keskustelua ohjaajien välille. Menetelmillä saimme kerättyä riittävän aineiston aiheesta.

#### Motivointi ja ohjaajien työskentely

Osallistujat olivat hyvin motivoituneita päivään ja kiinnostuneita kuulemaan kyselyn tuloksista, johon olivat itse vastanneet keväällä 2014. Osallistujia oli helppo motivoida keskusteluun, koska Maestro-kurssi aiheena oli kaikille ennestään tuttu. Jokaisella oli omakohtainen kokemus Maestro-kurssin ohjaamisesta. Motivaatioon vaikutti varmasti myös se, että päivään osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista. Osallistujilla oli yhteinen halu kehittää Maestro-menetelmää ja saada se osaksi jokapäiväistä työtä. Motivoituminen näkyi siinä, että osallistujat olivat pääosin aktiivisia avoimeen keskusteluun ja halusivat kuulla toistensa ajatuksia aiheesta.

Aamupäivän informatiivinen osuus, jossa esiteltiin kyselyn tuloksia, vaikutti motivoivan osallistujia entisestään iltapäivällä järjestettyyn Learning cafe-ryhmätyöskentelyyn. Osallistujien motivointi aiheeseen onnistui erinomaisesti, keskustelu oli aktiivista ja ryhmätyöskentely lähti nopeasti käyntiin. Varattu aika, 15 minuuttia/ ryhmä oli riittävä. Tarkentavia kysymyksiä ei tullut, vaikka olimme niihin varautuneet. Ilmapiiiri oli rento ja mukava koko tapahtuman ajan. Osallistujat vaikuttivat olevan tyytyväisiä siihen, että saivat oman äänensä kuuluviin ja saivat vaihtaa kokemuksia muiden Maestro stressinhallintakurssin ohjaajien kanssa. Pienryhmätyöskentelyssä ohjaajat työskentelivät aktiivisesti suurimman osa ajasta. Havaittavissa oli, että neljännen Learning cafe ryhmätyöaiheen kohdalla osallistujat alkoivat väsyä ryhmätöiden tekemiseen. Huomattuaamme, että ryhmät eivät enää työskentele aktiivisesti viimeisen kysymyksen kohdalla, lyhensimme muutamalla minuutilla työskentelyaikaa.

Ryhmätöiden käsittelyssä ohjaajat vaihtoivat aktiivisesti ajatuksiaan sekä kokemuksiaan Maestro-menetelmästä. Vertaistuen tärkeys tuli useaan kertaan esille ryhmätöiden vastausten käsittelyssä. Ohjaajilla oli uusia ideoita menetelmän kehittämiseksi ja ohjaajien verkostoitumiseksi. Verkostoitumista käsittelevän ryhmätyöpisteen järjestäminen niin, että Marika Johansson oli hankekoordinaattorin ominaisuudessa mukana ryhmän toiminnassa, osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Näin hankkeen edustajana hän sai selkeän käsityksen ohjaajien halusta verkostoitua jatkossa. Ryhmätöiden tulosten käsittelyssä verkostoitumisesta tehtiin yhteinen päätös, joka oli myös toimeksiantajan toive ja tavoite verkostoitumispäivälle.

#### Resurssit, kuten aikataulussa pysyminen

Ajanhallinta verkostoitumispäivän aikana onnistui erinomaisesti. Aikataulu oli suunniteltu melko väljäksi tarkoituksella, jotta vapaa keskustelu mahdollistuisi ohjaajien ja järjestäjien välillä. Aikataulu oli koko ajan hallinnassa, ruokailut tapahtuivat ajallaan ja ryhmätyöskentely toteutui suunnitellun aikataulun mukaan. Päivän järjestäjinä onnistuimme suunnitellun ohjelman toteutuksessa hyvin ja työnjako toimi luontevasti yhteistyöllä. Osallistujat olivat valmiiksi motivoituneita aiheeseen ja osallistuivat vapaaehtoisesti verkostoitumispäivään. Päivän onnistumista tuki runsas osallistujamäärä, hyvä valmistautuminen päivään ja järjestäjien sujuva yhteistyö.

#### Oppimisympäristö, ilmapiiri

Ennen päivän ohjelman aloitusta tarjottu aamukahvi tuki osallistujien vapaamuotoista ja rentoa yhdessäoloa päivän alkuun. Oppimisympäristönä Cafe Cabriole oli ihanteellinen tila verkostoitumispäivän järjestämiseen. Ympäristö oli kaunis ja pöydät sijoitettu niin, että kaikilla osallistujilla oli katsekontakti toisiinsa, mutta samalla PowerPoint -esityksen näkyvyys oli kaikille hyvä. Kokouksetilat olivat tilavat ja siellä oli helppo muodostaa pöytäryhmät Learning cafe toimintaan, niin että pienryhmillä oli mahdollisuus rauhalliseen keskusteluun. Päivän ohjelma oli suunniteltu niin, että osallistujat tulisivat toisilleen tutuiksi päivän aikana. Päivän alussa muodostui oppimisilmapiiristä avoin ja keskusteleva. Ohjaajista osa olivat tulleet tutuiksi toisilleen jo Maestro-ohjaajakoulutuksen aikana. Ainoa viihtyvyyttä haittaava tekijä oli, että kokouksetilat olivat viileät ja siksi osa osallistujista oli kylmissään päivän aikana. Päivän järjestämisen yhtenä haasteena oli se, että osallistujat olivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja koulutettuja Maestro-ohjaajia. Haaste lisäsi projektiryhmän motivaatiota ja halua perehtyä Maestro -aiheeseen ja päivän huolelliseen suunnitteluun.

#### Verkostoitumispäivän tavoitteiden saavuttaminen ja päivän toteutuksen onnistuminen

Opinnäytetyön tehtävänä oli verkostoitumispäivän järjestäminen. Verkostoitumispäivän järjestäminen yhteistyössä toimeksiantajan kanssa oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus, joka onnistui hyvin ja odotusten mukaan. Hyvällä ja yksityiskohtaisella päivän sisällön suunnittelulla oli suuri merkitys päivän toteutuksen onnistumisessa. Verkostoitumispäivän on-

nistumista arvioitiin havainnoinnin ja verkostoitumispäivän aikana tehtyjen muistiinpanojen lisäksi osallistujien täyttämän palautelomakkeen avulla. Verkostoitumispäivän toteutuksesta ja yhteistyöstä olemme saaneet toimeksiantajan palautteen. Päivän tavoitteet toteutuivat suunnitelman mukaisesti.

#### 6.1.2 Maestro-ohjaajien palaute verkostoitumispäivän onnistumisesta

Kaikki verkostoitumispäivän osallistajat täyttivät palautelomakkeen (Liite3). Kahdestatoista vastaajasta kymmenen oli sitä mieltä, että päivä vastasi heidän odotuksiaan täysin. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että päivä vastasi melko paljon heidän odotuksiaan. Päivän alussa osallistajat kertoivat odottavansa päivältä uusia ideoita työhönsä, sekä yhteistä keskustelua muiden Maestro-ohjaajien kanssa. Seitsemän vastaajaa vastasi, että he kokivat päivän sisällön mielenkiintoiseksi. Viisi vastaajaa oli sitä mieltä, että sisältö kiinnosti heitä melko paljon. Osallistajat kommentoivat myös positiivista ilmapiiriä ”kiitos mukavasta päivästä”, ”mukava tunnelma, lämmin vastaanotto...”, ”... hyvin järjestetty”.

Osallistujista kuusi arvioi, että käytetyt menetelmät tukivat tutustumista muihin ohjaajiin täysin. Neljän vastaajan mielestä menetelmät tukivat tutustumista melko paljon ja kahden vastaajan mielestä menetelmät tukivat tutustumista jonkin verran. Ohjaajilta kysyttiin myös, saivatko he verkostoitumispäivästä tukea omaan työhönsä. Seitsemän ohjaajaa vastasi kyllä täysin ja neljä ohjaajaa kyllä, melko paljon, yksi osallistuja vastasi jonkin verran. Tulosten mukaan verkostoitumispäivä lisäsi ohjaajien motivaatiota Maestro-ryhmien ohjaamiseen, ”Tulin ylläpitämään Maestro-kipinää, tuli/liekki syttyi”. Osallistujilta kysyttiin, antoiko päivä uusia ideoita työhösi? Viisi vastaajaa vastasi kyllä jonkin verran, neljä vastasi kyllä, melko paljon ja kolme vastaajaa vastasi kyllä, täysin.

Palautelomakkeessa kysyttiin, aktivoiko tilaisuus kysymyksiin ja keskusteluihin? Tähän kahdeksan vastaajaa vastasi kyllä, täysin ja neljä vastaajaa kyllä, melko paljon.

Osallistajat olivat tyytyväisiä päivän sisältöön. ”Aika keskusteluille oli tärkeää, kiitos”, ”Oli ihana nähdä muita, kuulla muiden kuulumisia, saada uusia ideoita ja menetelmiä, hyvin järjestetty”.

Yhdeksän osallistujan mielestä päivän esiintyjät olivat täysin asiantuntevia. Kolme osallistujasta valitsi vastausvaihtoehdoksi kyllä, melko paljon. Esiintyjien asiantuntevuutta kommentoitiin myös vapaassa tekstissä ”...asiantuntevat vetäjät”, ”kiitos opiskelijoille, jotka vetivät päivän osaltaan, kuin ammattilaiset”.

## 6.2 Projektin arviointi

Opinnäytetyön prosessi alkoi helmikuussa 2014 kehittämistyön merkeissä. Kehittämistyön tarkoituksena oli kuvata, miten Maestro -ryhmät ovat käynnistyneet Itä-Uudellamaalla joka toteutettiin kyselyllä. Samalla kyselyllä keräsimme ohjaajien kokemuksista Maestro ryhmien ohjaamisesta. Kehittämistyö toteutettiin kevään ja syksyn 2014 aikana. Toiminnallinen opinnäytetyö on jatkoa kehittämistyölle. Opinnäytetyön tavoitteista, sekä aiheen rajaamisesta sovittiin huhtikuussa 2014 järjestetyssä yhteistyötapaamisessa. Aiheen, sekä tavoitteiden rajaaminen tuntui haastavalta, koska toimeksiantajan puolesta olisi ollut tarvetta selvittää monia eri asioita, liittyen Maestro-ryhmiin. Projektin edetessä tarkensimme mikä on opinnäytetyömme tavoite ja mikä puolestaan toimeksiantajan tavoite. Saimme näkökulmat sovitettua yhteen verkostoitumispäivän suunnittelussa.

Sekä kehittämistyömme että opinnäytetyömme aihe pohjautuu toimeksiantajan eli Kokemuksesta voimaa -hankkeen tarpeeseen selvittää Maestro ryhmien käynnistymistä Itä-Uudellamaalla sekä ohjaajien kokemuksia menetelmän käytettävyydestä ja sen juurruttamisen edellytyksistä. Hankkeen tarkoitus on juurruttaa Maestro toiminta osaksi Itä-Uudenmaan ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä sekä luoda Maestro- ohjaajista oma verkosto. Sovimme yhteisesti, että verkostoituminen on toimeksiantajamme tavoite tässä projektissa.

Maestro-ohjaajien verkostoitumispäivän järjestämisestä sovimme jo kevään 2014 aikana. Kehittämistyön puitteissa toteutetun kyselyn tulokset toimivat hyvänä pohjana verkostoitumispäivän aikana toteutetulle aineistonkeruulle. Opinnäytetyön tekijöinä vastasimme verkostoitumispäivän aikana käytettyjen menetelmien valinnasta. Muuten verkostoitumispäivän sisällön ja aikataulun suunnittelimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Suunnitteluvaiheessa järjestimme kaksi tapaamista yhteistyökumppanimme, Kokemuksesta voimaa- hankkeen hankkekoordinaattori Marika Johanssonin kanssa. Vaikka meillä oli melko vapaat kädet päivän toteutuksen suunnittelun suhteen, saimme silti hyvin tukea yhteistyökumppaniltamme, joka tunsu kohderyhmän. Toteutukseen liittyvistä kustannuksista ja tilanvarauksesta vastasi Kokemuksesta voimaa- hanke.

Verkostoitumispäivä sujui odotustemme ja laaditun suunnitelman mukaan. Aineistonkeruu tapahtui ryhmätyöskentelyllä, joka toteutettiin Learning cafe- menetelmällä. Ohjaajien vastaukset olivat monipuolisia, mutta lyhyesti ilmaistuja. Jälkikäteen pohdimme, että aineistonkeruun lisäksi olisimme voineet nauhoittaa ryhmätyöskentelyn käsittelyvaiheessa käydyt keskustelut, joista teimme pelkästään muistiinpanoja. Päivän aikana käytetyt menetelmät toimivat erittäin hyvin kohderyhmälle ja vastasivat päivän tavoitteisiin. Valitut menetelmät tukivat Maestro-ohjaajien tutustumista toisiinsa, sekä vuorovaikutusta ja verkostoitumista päivän ai-

kana. Erityisen tyytyväisiä olemme kysymyksiin, jotka olimme suunnitelleet Learning cafe menetelmään. Learning cafe aineistonkeruumenetelmänä oli toimiva ohjaajien kokemusten ja kehittämisehdotusten kuulemiseen ja saimme kerättyä kattavan aineiston opinnäytetyön tavoitteita ajatellen.

Verkostoitumispäivään kutsutut Maestro-ohjaajat ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Aluksi mietitytti, mitä annettavaa meillä sairaanhoitajaopiskelijoina on alan ammattilaisille. Asiaa pohdittuamme ymmärsimme, että meillä on tärkeä rooli menetelmän kehittämisessä, koska annamme Maestro-ohjaajille opinnäytetyömme kautta mahdollisuuden tuoda äänensä kuuluviin sekä vaihtaa kokemuksia muiden ohjaajien kautta, mikä taas oletettavasti lisää motivaatiota tulevien Maestro -kursien ohjaamiseen. Päivän järjestäminen tuki konkreettisesti ohjaajien verkostoitumista ja he saivat mahdollisuuden yhteistyön aloittamiselle, joka oli hankkeen edustajan tavoite sekä erittäin tärkeä menetelmän juurtumisen edellytys. Osallistujilta saamamme palautteen mukaan päivän toteutus onnistui erittäin hyvin.

Koko projektin ajan yhteistyö ja tehtävän jako opinnäytetyön tekijöiden välillä on ollut sujuvaa, vaikka aikataulut ovat olleet haastavat. Välillä on ollut vaikeaa löytää yhteistä aikaa työn suunnitteluun ja tekemiseen. Opinnäytetyö prosessin ajan olemme tavanneet 1-2 kertaa viikossa. Toimeksiantajan, eli hankekoordinaattori Marika Johanssonin kanssa on ollut helppo tehdä yhteistyötä ja tapaamisia on saatu järjestettyä riittävästi. Yhteistyötä on helpottanut myös toimeksiantajan läheinen sijainti, jolloin tapaamisten järjestäminen on ollut helppoa. Yhteistyön sujuvuuteen on vaikuttanut varmasti se, että opinnäytetyön aihe ja tavoitteet ovat rajattu tarkasti jo hyvissä ajoin, jolloin projektin työstämiseen on jäänyt riittävästi aikaa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi on edennyt lähes suunnitellun aikataulun mukaan.

### 6.3 Toimeksiantajan antama palaute

Toimeksiantaja Kokemuksesta voimaa - hankkeen edustaja Marika Johansson antoi oman arvioinnin yhteistyöstä sekä Maestro ohjaajille toteutetun verkostoitumispäivän toteutuksesta. Laurean sairaanhoitaja opiskelijat Emmi Salminen ja Miia Romppainen toteuttivat yhteistyössä Kokemuksesta voimaa- hankkeen projektikoordinaattori Marika Johanssonin kanssa Maestro-ohjaajakoulutuksen suorittaneille sosiaali- ja terveyshuollon ammattilaisille suunnatun verkostoitumispäivän 22.10.2014. Päivän tavoitteena oli mahdollistaa koulutettujen Maestro-ohjaajien tapaaminen ja verkostoituminen ja sitä kautta edesauttaa Maestro- toiminnan juurruttamista hankealueelle. Päivän sisältö suunniteltiin yhteistyössä ja aamupäivän ohjelman keskiössä oli esitellä Emmi Salmisen ja Miia Romppaisen kehittämistyötä, jossa on selvitetty kyselylomakkeen pohjalta miten Maestro ryhmät ovat käynnistyneet Itä-Uudellamaalla. Päivän toinen tavoite liittyy Maestro - ohjaajien tukemiseen tulevaisuudessa ja verkoston perustamiseen. Sekä kirjallinen kehittämistyö että verkostoitumispäivänä toteutettu käytännön kehit-

tämistehtävä pohjautuu työelämän tarpeeseen, jossa toimeksiantaja työlle oli Kokemuksesta voimaa- hankkeen projektikoordinaattori Marika Johansson.

Kirjallisen kehittämistyön Miia Romppainen ja Emmi Salminen ovat työstäneet itsenäisesti et-sien tietoa itse Maestro- menetelmästä eri lähteistä sekä tuoneet esiin Maestron merkityksen laajemmalta näkökannalta. Kehittämistyössä on hienosti nostettu esiin Maestron merkitys ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä sekä tuotu esiin se, miten tämän kaltaiset työmenetelmät liittyvät valtakunnallisiin kehittämistarpeisiin.

Maestro -verkostoitumispäivän ohjelma ja aikataulun suunnittelimme yhteistyössä. Hanke vastasi tilojen hankinnasta sekä ohjelman sekä kutsujen lähettämisestä osallistujille. Miia Romppainen ja Emmi Salminen vastasivat koko päivän sisällön toteuttamisesta. Päivään sisältyi sekä luento- että pienryhmätyöskentelyosuus. He suunnittelivat ja vastasivat itsenäisesti päivän aikana käytettyjen menetelmien valinnasta. Luento osuus koostui kahdesta osiosta. He vastasivat molempien osioiden sisällön tuottamisesta sekä jäsentämisestä. Luento osuudet koostuivat ohjaajille suunnatun kyselystä saatujen vastausten esittelyyn. Kysely koostui sekä strukturoidusta että avoimista kysymyksistä. Miia ja Emmi olivat tehneet erittäin ansiokkaan työn analysoiden avoimien kysymysten vastaukset. Materiaalin pohjalta he teemoittivat kyselyn vastaukset. Verkostoitumispäivä sujui alusta loppuun aikataulun ja suunnitelmien mukaisesti. Miia Romppainen ja Emmi Salminen olivat huolellisesti valmistautuneet päivään ja se välittyi osallistujille läpi koko päivän. Päivä oli strukturoitu, mutta tilaa löytyi myös osallistujien keskusteluun. Hyvin suunniteltu päivä näyttäytyi osallistujille siten, että heidän tarpeitaan jakaa kokemuksiaan oltiin huomioitu sekä heidän viihtyvyyteensä panostettu.

Verkostoitumispäivän päätteeksi osallistujat antoivat päivästä sekä suullista että kirjallista palautetta. Suullisessa palautteessa eräs osallistuja totesi, että Miia Romppaisen ja Emmi Salmisen olemus, ulosanti ja esiintyminen olivat erittäin luontevaa ja sujuvaa, joka loi ammatillisen ja luottamuksellisen ilmapiirin päivään. Myös osallistujien antama kirjallinen palaute päivästä oli loistava ja kaiken kaikkiaan palaute päivästä on ollut positiivista ja hyvää. Yhteistyö niin kirjallisen kehittämistyön että verkostoitumispäivän tiimoilta on sujunut loistavasti. Miia Romppainen ja Emmi Salminen ovat työskennelleet hyvin itsenäisesti ja itseohjautuvasti. Projektikoordinaattorin näkökulmasta yhteistyö on ollut hyvin positiivinen kokemus johtuen opiskelijoiden täsmällisyydestä, paneutumisesta tehtävään sekä itsenäisestä työtöteestä. Kaiken kaikkiaan yhteistyö on ollut helppoa ja sujuvaa kiitos Miia Romppaisen ja Emmi Salmisen joustavan ja täsmällisen asenteen työtehtävää kohden. (Johansson 2014.)

#### 6.4 Jatkokehittäminen

Varhaisen puuttumisen, terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn tärkeyttä on painotettu monissa valtakunnallisissa ohjelmissa viime vuosien aikana. Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa painotetaan erityisesti mielenterveyden ja päihteettömyyden edistämistä, sekä ongelmien ja haittojen ehkäisyä. (THL 2009, 3.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on selvitetty Maestro-menetelmän juurtumisen edellytyksiä, sekä menetelmän käytettävyyttä kurssin ohjaajien näkökulmasta. Kerätystä aineistosta käy ilmi, että menetelmän juurruttamiseen osaksi ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä vaikuttaisi olevan halukkuutta kurssin ohjaajien puolesta. Ohjaajien vastauksista nousi esille useita hyödyllisiä kehittämis ehdotuksia menetelmän suhteen. Kehittämis ehdotukset ovat kuvattuna kappaleessa 5.2.3 Tulokset.

Ohjaajat kertoivat nuorten antaneen pääsääntöisesti positiivista palautetta kurssista, mutta nuorten kokemusten selvittäminen Maestro kurssista auttaisi Maestro- toiminnan kehittämässä. Maestro- ohjaajien verkostotapaamiset antavat ohjaajille mahdollisuuden kokemusten vaihtoon. Kokemusten vaihdon ja tapaamisten kautta edistetään ohjaajien motivaatiota ryhmien ohjaamiseen. Verkostotapaamiset muiden ohjaajien kanssa antavat uusia ideoita ryhmien ohjaamiseen, nuorten motivointiin, rekrytointiin sekä sitouttamiseen. Ohjaajien verkostoituminen ja verkoston ylläpitäminen on tärkeä osa menetelmän kehittämistä ja juurruttamista. Opinnäytetyömme tulokset ovat samansuuntaisia muiden kaupunkien Maestro-ohjaajilta kerättyjen kokemusten kanssa. Tässä opinnäytetyössä saimme kerättyä runsaasti hyviä kehittämis ehdotuksia menetelmän kehittämiseksi.

#### 6.5 Oman ammatillisen osaamisen kehittymisen arviointi

“Asiantuntijaksi kasvu on osa elinikäisen oppimisen prosessia, jossa yksilön tiedot, taidot, asenteet ja uskomukset kehittyvät ja muuttuvat. Ammatillisen kasvun tulee olla tietoista. Ammatillinen kasvu ja kehitys on monen tekijän yhteistulos, johon eniten vaikuttaa opiskelija itse. Onnistuneessa ammatillisessa kasvuprosessissa keskeisiksi tekijöiksi muodostuvat opiskelijan osalta itseohjautuvuus, aloitteellisuus, motivaatio, asenteet ja persoonalliset tekijät. Sairaanhoidajan/terveydenhoitajan ammatillinen kasvu ja identiteetti kehittyvät läpi koko opiskeluajan”. (Laurea)

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli oman ammatillisen osaamisen kehittäminen opinnäytetyön prosessin kautta. Opinnäytetyön prosessi on alkanut keväällä 2014 Maestro- kehittämistyön toteuttamisella. Prosessin aikana kehittymistä on tapahtunut eri osa-alueilla. Tiimi-



ja projektiosaaminen ja projektin eri vaiheiden ymmärrys ovat kehittyneet pitkään kestäneen prosessimaisen työskentelyn edetessä.

Opinnäytetyön tekeminen on edennyt pääosin suunnitelman mukaan, mutta prosessin aikana vastaan on tullut myös haasteita. Tutkimusmenetelmän valinta ja käyttö ovat vaatineet perehtymistä menetelmäkirjallisuuteen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin ja suunniteltiin melko nopealla aikataululla, mutta aineistonkeruumenetelmiin sekä ryhmän ohjaamiseen perehtyminen huolellisesti loi varmuutta oman opinnäytetyön tekemiseen ja oikeiden menetelmien valitsemiseen. Erilaisiin tutkimuksiin ja tutkimusmenetelmiin perehtyminen on kehittänyt opinnäytetyön tekijöiden kriittistä sekä reflektiivistä ajattelutapaa. Kriittisen ajattelutavan kehittyminen ilmenee tiedon arvioinnin ja kyseenalaistamisen kehittymisenä, ja niiden suhteuttamisena erilaisiin tilanteisiin. Reflektiivisyydellä tarkoitamme oman toiminnan tarkastelua ja tarvittaessa toiminnan muutosta.

Opinnäytetyö on laaja kokonaisuus, jonka hahmottaminen on ollut toisinaan haastavaa. Opinnäytetyön prosessin aikana haastetta on ollut sekä toimeksiantajan tavoitteen että opinnäytetyöntekijöiden tavoitteiden kanssa. Haasteet ovat lähinnä kohdistuneet näkökulman rajaamiseen niin, että molempien osapuolten tavoitteet täyttyvät samassa työssä. Tärkeää on pitää tavoitteet mielessä jatkuvasti, koska ratkaisut joita työn edetessä tehdään, perustuvat työn tavoitteisiin.

Oma ammatillinen kehittyminen on edennyt prosessin kautta ja mahdollistanut verkostoitumisen sekä yhteistyön työelämän edustajien kanssa. Opinnäytetyö sijoittuu työelämälähtöisesti nuorten ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kehittämiseen ja on tuonut merkitystä opinnäytetyön etenemiseen. Opintojen aikana olemme olleet monessa eri projektissa mukana, jotka ovat opettaneet projektityön taitoja ja vahvistaneet omaa ammatillista osaamista. Opinnäytetyöprojekti on ollut jatkoa tähän ammatillisen osaamisen kehittämiseen.

## Lähteet

Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Terveiden edistämisen keskus julkaisuja 7/2009. Kehitys oy Pori 2009. Viitattu 10.10.2014.

[http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioinnin\\_kartalla.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioinnin_kartalla.pdf)

Atjonen, P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Jyväskylä. Tammi.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Tammi.

Finlex 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Viitattu 17.11.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Hakolampi, T. 2010. Verkostoituminen muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeessa.

Aalto- Yliopiston kauppakorkeakoulu. Pro-gradu tutkielma. Viitattu 10.10.2014.

[http://epub.lib.aalto.fi/fi/ethesis/pdf/12346/hse\\_ethesis\\_12346.pdf](http://epub.lib.aalto.fi/fi/ethesis/pdf/12346/hse_ethesis_12346.pdf)

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna.

Humaljoki, K., Kuosmanen, L. & Vuorilehto, M. 2009. Masennuksen tunnistamisen ja hoidon kehittämishanke Vantaan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Viitattu 23.11.2014.

<http://www.edu.vantaa.fi/teho/wp-content/uploads/2010/02/2010/07/Masennuksen-tunnistamisen-ja-hoidon-kehitt%C3%A4mishanke.pdf>

Humaljoki, K. 2012. Maestro-ryhmänohjaajakoulutus. Vantaalaisen hyvä mieli -hankkeen lopuraportti 2010-2012. Viitattu 23.11.2014.

[http://files.kotisivukone.com/mielenavain.kotisivukone.com/vhm\\_loppuraportti\\_netti.pdf](http://files.kotisivukone.com/mielenavain.kotisivukone.com/vhm_loppuraportti_netti.pdf)

Huttunen 2013. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 16.11.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00383](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383)

Innokylä 2014a. Perustiedot. Viitattu 16.11.2014.

<https://www.innokyla.fi/web/verstas124680/etusivu/-/verstas/perustiedot>

Innokylä 2014b. Tarpeet ja tavoitteet. Viitattu 16.11.2014.

<https://www.innokyla.fi/web/verstas124680/etusivu/-/verstas/tarpeet-ja-tavoitteet>

Innokylä 2014c. Toteutus. Viitattu 16.11.2014.

<https://www.innokyla.fi/web/verstas124680/etusivu/-/verstas/toteutus>

Innokylä 2014d. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 12.10.2014.

<https://www.innokyla.fi/web/malli109421>

Innokylä 2014e. Maestro- nuorten stressinhallintakurssin ohjaajakoulutus. Viitattu 10.10.2014.

<https://www.innokyla.fi/web/verstas124680>

Järvensivu, T., Nykänen, K. & Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Aalto - Yliopiston kauppakorkeakoulu. Viitattu 11.10.2014.

<http://verkostojohtaminen.fi/wp-content/uploads/2010/12/Verkostojohtamisen-opas-versio-1-0-30-12-2010.pdf>

Kampman, M., Solantaus, T., Karlsson, L. & Marttunen, M. 2011. Lasten ja nuorten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen ja masennuksen ennaltaehkäisy kouluissa. Teoksessa THL 6/2011 -Raportti. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. Viitattu 11.11.2014.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7>

Klockars, L. 2011. Nuoren ja nuoren aikuisen psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (Toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Kuhanen, C 2013. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3., uudistettu painos, 2013.

Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveysten edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (Toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Laajasalo, T. Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. THL raportti. Viitattu 24.11.2014 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)

Laine T. 2009. Periaatekolmikko toimintaa ohjaamassa. Teoksessa Laine, T. & Malinen, A. (Toim.) 2009. *Elävä peilisali. Aikuista pedagogiikkaa oppimassa*. Kansanvalistusseura. Helsinki 2009.

Laurea, Porvoo. Hoitotyön koulutusohjelma. Opetussuunnitelma lukuvuosi 2011-2012. [https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjSel/tab2/tab/back?stack=pop](https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab2/tab/back?stack=pop)

Lönnqvist 2009. Stressi ja depressio. Viitattu 20.11.2014. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00020](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020)

MAESTRO 2010. Stressinhallintakurssi nuorten masennuksen ennaltaehkäisyyn. Ohjaajan käsikirja. Vantaa, 2010.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (Toim.) 2013, 48. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL Opas 25. Suomen yliopistopaino 2013. Viitattu 20.11.2014. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1)

Melartin, M. & Vuorilehto, M. 2009. Masennus. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S., Vuorilehto, M. *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille*. THL. Helsinki: yliopistopaino

Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Julkaistu *Lääkärilehdessä* 15/13. Viitattu 16.11.2014. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/nuorten-masennusta-voidaan-ehkaista/#.VGkhasnubMg>

Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. Palmenia. Yliopistopaino Helsinki 2009.

Pekkari, M. 2009. Tavoitteellinen ohjauskeskustelu. Helsinki: Tammi.

Pelkonen, R. 2013. THL Opiskelijoiden terveys ja hyvinvointi: Mitä voimme tehdä yhdessä? HYKS Nuorisopsykiatrian avohoidon klinikka. Luettu 17.11.2014. [http://www.thl.fi/attachments/kasvunkumppanit/Riitta\\_Pelkonen\\_THL\\_opiskelijoiden\\_terveys\\_ja\\_hyvinvointi\\_05062013.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kasvunkumppanit/Riitta_Pelkonen_THL_opiskelijoiden_terveys_ja_hyvinvointi_05062013.pdf)

Pernaa M. 2014. Varhainen puuttuminen suojaa syrjäytymiseltä. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Tesso. Julkaistu 10.3.2014. Viitattu 24.11.2014.  
<http://www.tesso.fi/artikkeli/varhainen-puuttuminen-suojaa-syrj-ytymiselt>

Pirttimäki, S. 2010. valtakunnalliset terveydenhoitajapäivät 10.2.2011, Tampere. Kuopion kaupunki. Viitattu 24.11.2014.  
<http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-pai-vat2011esitykset/sadepirttimakiylakouluikaistenmielentervedistkuopiossa10022011esitys.pdf>

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita.

Raitasalo, R. 2011. Mielenterveyden häiriöt – nuoren väestön toimintakyvyn suuri haaste. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (Toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalitusseura. Helsinki. 1.–2. painos.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteiden tietoarkisto. Viitattu 10.10.2014.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein, käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskus.

Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f698852174/tyttisolantaus-artikkeli.pdf>. Viitattu 24.11.2014

Sorvali, A. 2014a. Kokemuksesta voimaa -hanke. Porvoon kaupunki. Viitattu 14.11.2014.  
[http://www.porvoo.fi/fi/palvelut/perhe-ja\\_sosiaalipalvelut/paihdepalvelut/nuorten\\_ja\\_aikuisten\\_paihdekliniikka/kokemuksesta\\_voimaa\\_hanke](http://www.porvoo.fi/fi/palvelut/perhe-ja_sosiaalipalvelut/paihdepalvelut/nuorten_ja_aikuisten_paihdekliniikka/kokemuksesta_voimaa_hanke)

Sorvali, A. 2014b. Maestro stressinhallintakurssin ohjaajakoulutuksen koordinointi. Porvoon kaupunki. Viitattu 9.11.2014.  
[http://www.porvoo.fi/fi/palvelut/perheja\\_sosiaalipalvelut/paihdepalvelut/nuorten\\_ja\\_aikuisten\\_paihdekliniikka/kokemuksesta\\_voimaa\\_hanke/maestro\\_stressinhallintakurssi](http://www.porvoo.fi/fi/palvelut/perheja_sosiaalipalvelut/paihdepalvelut/nuorten_ja_aikuisten_paihdekliniikka/kokemuksesta_voimaa_hanke/maestro_stressinhallintakurssi)

Suomen kuntaliitto 2014. Laki oppilas- ja opiskeluhuollosta voimaan 1.8.2014. Viitattu 17.11.2014. [http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/opetus\\_lakiasiat/opekulakiasia/oppilashuoltolakiSivut/default.aspx](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/opetus_lakiasiat/opekulakiasia/oppilashuoltolakiSivut/default.aspx)

THL 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Viitattu 10.11.2014.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e>

THL 2011a. Mitä arviointi on? Viitattu 12.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyty/arviointi/perusasiat-arvioinnista/mita-arviointi-on>

THL 2011b. Sisäinen vai ulkoinen arviointi? Viitattu 10.10.2014.  
<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyty/arviointi/perusasiat-arvioinnista/sisainen-vai-ulkoinen-arviointi>

THL. 2012. Osallisuuden edistämisen yksikkö. Viitattu 15.11.2014  
<http://www.thl.fi/fi/thl/organisaatio/yksikot/osallisuuden-edistaminen>

THL 2014a. Mielen hyvinvointi. Viitattu 18.11.2014

<http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

THL 2014b. Mielen terveyshäiriöiden ehkäisy. Viitattu 20.11.2014

<http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi/mielen-terveyden-hairioiden-ehkaisy>

THL 2014c. Opiskeluhoolto. Viitattu 17.11.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto>

THL 2014d. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. Viitattu 15.11.2014.

<http://www.thl.fi/fi/thl/organisaatio/yksikot/osallisuuden-edistaminen/osallisuus-syrjaytymisen-vastaparina>

THL 2014e. Terveystiedon edistäminen. Mielen terveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. Viitattu 10.11.2014. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi/mielen-terveyden-edistaminen-on-hyvinvoivan-oppilaitoksen-rakentamista>

THL 2014f. Vertaistuki. Viitattu 10.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/vammais- ja palvelu- ja tukipalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 3., uudistettu painos, 2008.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 8. painos 2009. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja nro 1. Resurssi. Tampere: Vammalan kirjapaino Oy.

Vuorinen, H. 2011. Nuoret oppivat stressinhallintataitoja Pellossa.

[http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/Maestro\\_ryhma.pdf](http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/Maestro_ryhma.pdf)

Väestöliitto 2014. Nuorten masennus. Viitattu 16.11.2014.

[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/mielen-terveys2/nuoren\\_masennus/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/mielen-terveys2/nuoren_masennus/)

Välimäki, M. 2014. Eettiset kysymykset mielen terveytyksessä. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. Etiikka hoitotyössä. Kustantaja Sanoma Pro Oy. 8., Uudistettu painos.

## Liitteet

Liite 1 Sisällönanalyysi taulukko keväällä toteutetun Maestro-kyselyn tuloksista.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>Ruotsinkielinen kirja nuorisoystävällisempi</p> <p>Nuoren kyky toimia ryhmässä, kyky avoimeen keskusteluun</p> <p>Osa harjoitteista ei ikäryhmälle soveltuvia</p> <p>Lukioikäisillä tilanne helposti oppituntimainen</p> <p>Toimii yläkoululaisille viitekehyksenä puhua omasta olostaan</p> <p>Yläkoululaisista 9. luokkaiset hyötyvät ryhmistä nuorempia enemmän</p> <p>Sarjakuvat ja kotitehtävät herättivät kielteisiä ajatuksia nuorissa</p>	<p>Materiaalin soveltuvuus ikäryhmälle 14-18</p> <p>Osallistumisen vapaaehtoisuus</p>	<p>Nuoren yksilölliset ominaisuudet ja valmiudet</p>	<p>Maestron käytettävyys ennaltaehkäisevänä menetelmänä</p>
<p>Yhteiset tapaamiset ja keskustelut</p> <p>Asioiden ajatteleva uudella tavalla</p> <p>Kielteisten ajatusten tunnistaminen</p> <p>Materiaali antaa konkreettiset keinot stressinhallintaan</p>	<p>Vertaistuki</p>	<p>Omien ajatustentustaminen</p>	

<p>Strukturoitu malli työskentelyyn on tuonut tuloksia</p> <p>Strukturoitu materiaali rajoittaa, mutta samalla tukee ohjaajaa</p> <p>Ryhmän koko vaikuttava tekijä</p> <p>Menetelmänä hyvä lievästi stressaantuneille</p> <p>Menetelmän yksittäiset osat toimivia yksilötyössä</p> <p>Materiaali antaa konkreettiset keinot stressinhallintaan</p> <p>Materiaali antaa konkreettisia keinoja yksilötyöhön</p> <p>Sovellettuna kurssi toimiva myös muille ryhmille</p> <p>Ruotsinkielinen kirja suomenkielistä nuorisoystävällisempi</p>	<p>Materiaalin soveltaminen ryhmässä</p> <p>Materiaalin hyödyntäminen yksilötyössä</p>	<p>Materiaalin käytettävyys</p>	
---	--	---------------------------------	--

## Liite 2. Sisällönanalyysi Maestro-kurssin juurtumisen edellytyksistä.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>Työntekijän ammattitaito, sekä kyky soveltaa materiaalia</p> <p>Ohjaajien saama vertaistuki antaa motivaatiota, uusia ideoita ja kokemuksia</p> <p>Yhteistyö työparin kanssa</p> <p>Oppilaitoksen, sekä oppilaan aika</p> <p>ryhmän ohjaamiseen sopiva tila</p> <p>riittävästi materiaalia</p> <p>Johdon ja opettajien hyväksyntä</p>	<p>Maestro kurssin ohjaajan saama tuki sekä organisaation antama tuki</p>	<p>Ryhmien ohjaamiseen vaadittavat resurssit</p>	<p>Maestro kurssin juurtumisen edellytykset</p>
<p>Tasa-arvoinen puheenvuorojen jakaminen ryhmässä</p> <p>Yksittäisten tehtävien hyödyntäminen yksilötyössä</p> <p>Tehtävien teko tarpeen mukaan</p> <p>Ryhmähenki ja rentous</p> <p>Ryhmä enemmän toiminnalliseksi</p> <p>Ryhmäytymiseen satsaaminen on tärkeä lähtökohta</p> <p>Hiljaisempien nuorten saama vertaistuki</p> <p>Maestro- kurssi osaksi opetussuunnitelmaa tai valinnaisaineeksi</p> <p>Osa kurssi materiaalista voisi olla verkossa</p> <p>Kurssin hyväksiluku osana</p>	<p>Nuoren yksilöllisten ominaisuuksien huomioiminen ryhmätyökentelyssä</p>	<p>Nuoren motivoiminen, rekrytoiminen ja sitouttaminen ryhmiin</p>	



<p>opintoja</p> <p>Vaitiolovelvollisuuden korostaminen</p> <p>Rekrytointi houkuttelevaa, ei leimaavaa</p> <p>Aiheesta tiedottaminen sosiaalisessa mediassa</p> <p>Ryhmää osallistuminen omasta, ei vanhempien halusta</p> <p>Kurssin käynyt nuori ”kokemusasiantuntijaksi” kertomaan muille nuorille ryhmästä</p>			
<p>Konkreettisia työkaluja stressinhallintaan</p> <p>Omien tunteiden tunnistaminen</p> <p>Nuori saa turvallisen paikan pohtia elämäänsä</p> <p>Ryhmään kuuluminen ja vertaistuki</p> <p>Uusiin ystäviin tutustuminen</p> <p>Itsetunnon vahvistuminen</p>		<p>Nuoren saamien hyötyjen korostaminen</p>	
<p>Maestro-ohjaajien haastattelut paikallismediassa</p> <p>Nuorten palautteet ja kokemukset, nuoret ”kokemusasiantuntijoina”</p> <p>Tietouden lisääminen kollegoille</p> <p>Johtajat ja rehtorit; Maestro-kurssin hyväksyttäminen OPS:aan</p>	<p>Maestro- menetelmää tiedottaminen ja näkyvyyden lisääminen</p>	<p>Ohjaajien tuki ja verkosto tulevaisuudessa</p>	

<p>Eri kuntien Maestro-ohjaajien yhteiset tapaamiset ja kokemusten vaihto</p> <p>Yhteinen päätös ohjaajien yhteistyölle, työparit</p> <p>Sosiaalinen media ohjaajien yhteydenpitovälineenä,</p> <p>Päätös seuraavasta tapaamisesta ja tapaamisten järjestämisvastuun vaihtuminen vuorollaan</p>	<p>Maestro-ohjaajien yhteistyö ja yhteydenpito</p>		
---	--	--	--

Liite 3 Palautelomake

## **PALAUTELOMAKE**

*Hyvä Maestro-ohjaaja*

*Toivomme, että kerrot mielipiteesi verkostoitumispäivästä. Arvioi, miten hyvin onnistuimme, rastittamalla mielestäsi sopivin vastausvaihtoehto.*

### **1. Vastasiko päivän sisältö odotuksiasi?**

*Kyllä, täysin    Kyllä, melko paljon    Jonkin verran    Ei lainkaan*





### **2. Koitko päivän sisällön mielenkiintoiseksi?**

*Kyllä, täysin    Kyllä, melko paljon    Jonkin verran    Ei lainkaan*





### **3. Olivatko päivän esiintyjät mielestäsi asiantuntevia?**

*Kyllä, täysin    Kyllä, melko paljon    Jonkin verran    Ei lainkaan*





### **4. Oliko verkostoitumispäivä hyvin järjestetty?**

*Kyllä, täysin    Kyllä, melko paljon    Jonkin verran    Ei lainkaan*





### **5. Aktivoiko tilaisuus kysymyksiin ja keskusteluihin?**

*Kyllä, täysin    Kyllä, melko paljon    Jonkin verran    Ei lainkaan*

Liite 1

**6. Tukivatko käytetyt menetelmät tutustumistasi muihin osallistujiin?**

*Kyllä, täysin      Kyllä, melko paljon      Jonkin verran      Ei lainkaan*

**7. Antoiko päivän sisältö tukea omaan työhösi?**

*Kyllä, täysin      Kyllä, melko paljon      Jonkin verran      Ei lainkaan*

**8. Antoiko päivä itsellesi uusia ideoita työhösi?**

*Kyllä, täysin      Kyllä, melko paljon      Jonkin verran      Ei lainkaan*

**Vapaa sana**

*Tähän voit antaa vapaasti palautetta päivästä, ehdotuksia tuleviin Maestro- verkostoitumispäiviin sekä muita kommentteja.*

**KIITOS PALAUTTEESTASI!**

## Liite 4 Tutkimuslupahakemus

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

28.4.2014

Porvoon kaupunki

Sosiaali- ja perhepalveluiden johtaja

Maria Andersson

Hei

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Porvoon Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä selvitystä Maestro stressinhallintaryhmien käynnistymisestä Itä-Uudellamaalla, sekä koulutettujen Maestro- stressinhallintakurssin ohjaajien kokemuksista Maestro stressinhallintakurssin käytettävyydestä menetelmänä ennaltaehkäisevässä päihde- ja mielenterveystyössä. Opinnäytetyön aihe pohjautuu Kokemuksesta voimaa- hankkeen tarpeeseen. Opinnäytetyön aihe ja sisältö on suunniteltu yhdessä projektikoordinaattori Marika Johanssonin kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Maestro-stressinhallintaryhmien käynnistymistä Itä-Uudellamaalla. Selvitys tehdään Webropol-verkkokyselyn avulla. Webropol- kysely osoitetaan 26 koulutetulle Maestro- stressinhallintakurssin ohjaajalle Porvoon, Loviisan ja Askolan kunnissa. Heistä noin puolet ovat kouluttautuneet Maestro- stressinhallintakurssin ohjaajiksi keväällä 2013 ja puolet talven 2014 aikana.

Kyselyn lisäksi tarkoituksena on toteuttaa yhteinen tapaamispäivä koulutetuille Maestro-stressinhallintakurssin ohjaajille syksyllä 22.10.2014. Tapaaminen mahdollistaa koulutettujen ohjaajien yhteistapaamisen ja kokemusten jakamisen. Päivän tarkoituksena on selvittää ryhmätyön menetelmin ohjaajien kokemuksia Maestro stressinhallintakurssin järjestämisestä, ohjaamisesta sekä Maestro kurssin käytettävyydestä työvälineenä sekä jatkotyöskentelyn tarve edellä mainittujen teemojen ympärillä. Tavoitteena on vahvistaa Maestro- toiminnan juurtumista alueelle muodostamalla koulutetuista ohjaajista verkosto. Verkoston idea on tarjota tukea ohjaajille, jatko-työstä päivän aikana nousseita teemoja sekä ylläpitää Maestro- toimintaa alueella.

Ystävällisin terveisin

Sairaanhoitajaopiskelijat

-----  
Emmi Salminen-----  
Miia Romppainen

## Liite 5 Tutkimuslupa

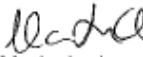
**PORVOON KAUPUNKI**

Sosiaali- ja perhepalveluiden johtaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**

26.5.2014

17 §

Vireillepanija	Miia Romppainen ja Emmi Salminen
Asia	TUTKIMUSLUPA/ MIIA ROMPPAINEN JA EMMI SALMINEN
Perustelut	Sairaanhoidajaopiskelijat, Miia Romppainen ja Emmi Salminen, Porvoon Laurea-ammattikorkeakoulusta anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten.  Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Maestro-stressinhallintaryhmien käynnistymistä Itä-Uudellamaalla. Selvitys tehdään Webropol-verkkokyselyn avulla. Webropol-kysely osoitetaan 26 koulutetulle Maestro-stressinhallintakurssin ohjaajalle Porvoon, Loviisan ja Askolan kunnissa.
Päätös	Myönnetään   Maria Andersson Sosiaali- ja perhepalveluiden johtaja
LIITE	Opinnäytetyön suunnitelma
JAKELU	Miia Romppainen Emmi Salminen Marika Johansson Mervi Makkonen

