



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksia nuorisotyöntekijöiden työhön

Purho, Mia

2017 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksia nuorisotyöntekijöiden työhön

Mia Purho
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Mia Purho

Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksia nuorisotyöntekijöiden työhön

Vuosi 2017 Sivumäärä 50

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, onko Suomen Mielenterveysseuran järjestämällä Mielenterveys voimaksi -koulutuksella ollut vaikutuksia koulutukseen osallistuneiden nuorisotyöntekijöiden työhön ja miten ne ovat näkyneet heidän työssään koulutuksen jälkeen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten koulutuksen käyneet nuorisotyöntekijät ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään ja millaiselle lisäkoulutukselle he näkevät tarvetta nuorisoalalla.

Tämä selvitystyö tarjoaa tietoa Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista. Tulokset auttavat Mielenterveysseuraa kehittämistyössä sekä raportoimaan yhteistyötahoille mielenterveyden edistämisen, kehittämistyön ja koulutustoiminnan tarpeesta nuorisotyössä.

Selvitys toteutettiin sähköisellä kyselyllä, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Kysely lähetettiin kaikille keväällä 2016 Mielenterveys voimaksi -koulutuksen käyneille nuorisotyöntekijöille, joita oli kaikkiaan 181. Vastauksia saatiin 24, joten vastausprosentiksi tuli 13. Selvitys oli luonteeltaan laadullinen ja aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki koulutuksen lisänneen tai vahvistaneen valmiuksiaan tukea nuorten mielenterveyttä. Suurin osa kertoi myös hyödyntäneensä koulutuksessa jaettua materiaalia työssään. Vastaukset osoittivat, että nuorisoalalla on tarvetta tämäkältaiselle koulutukselle myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: nuorisotyö, mielenterveys, koulutus

Mia Purho

The Impacts of the Mental Health Power -Training Course on the Daily Work of the Youth Workers

Year	2017	Pages	50
------	------	-------	----

This bachelor's thesis aimed to find out whether the Mental Health Power (Mielenterveys voimaksi) training course organised by the Finnish Federation of Mental Health has influenced the daily work of the youth workers who participated on the training course and how this can be seen in their work after the training course. In addition the aim was to find out how the participants have utilised the training materials in their daily work and what type of additional training they see a need for in the youth work field.

This report provides the Finnish Federation of Mental Health with information about the effectiveness of the Mental Health Power -training. The results also help to develop further mental health promotion methods and report to partners the importance of training activities and the need for development in youth work.

This study was executed with a survey, which included 11 open questions. The survey was sent via email for all the 181 youth workers who attended the training course in spring of 2016. With 24 responses to the survey the overall response rate was 13 percent. The chosen research method was qualitative content analysis.

The results indicate that the majority of the respondents felt that the training course either added competences or strengthened their ability to support the mental health of adolescents. In addition the majority of the respondents wrote they had utilised the materials given on the training course within their daily work. In conclusion the results show that in the youth sector there is a need for this type of training also in the future.

Keywords: youth work, mental health, training

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tutkimusaiheen valinta, tavoite ja tarkoitus	6
3	Nuoruus Elämänvaiheena	7
	3.1 Nuoren kasvu ja kehitys.....	8
	3.2 Kriisit ja nuoren oireilu	9
4	Mielenterveys voimavarana	12
5	Nuoren mielenterveyden edistäminen	13
6	Nuorisotyö.....	15
7	Nuorisotyöntekijän ammatilliset valmiudet	17
8	Mielenterveys voimaksi -koulutus	18
9	Aineiston hankinta- ja analyysimenetelmät.....	19
	9.1 Laadullinen tutkimus	19
	9.2 Aineiston hankinta	21
	9.3 Aineiston analyysi	22
10	Kokemuksia Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista	23
	10.1 Lisääntyneet valmiudet tukea nuorten mielenterveyttä.....	24
	10.2 Uusi tieto	27
	10.3 Uudet menetelmät ja työkalut työn tueksi.....	28
	10.4 Muuta aineistosta nousutta.....	32
	10.5 Keskusteluja mielenterveyden teemoista	32
	10.6 Lisäkoulutustarpeet.....	34
11	Selvityksen luotettavuus ja eettisyys.....	35
	11.1 Selvityksen luotettavuus	35
	11.2 Selvityksen eettisyys.....	37
12	Yhteenveto ja pohdinta	38
	Lähteet	42
	Kuviot.. ..	44
	Taulukot	45
	Liitteet.....	46

1 Johdanto

Mielenterveys voimaksi -koulutus on Suomen Mielenterveysseuran järjestämä kaksipäiväinen koulutus, joka on suunnattu erityisesti nuorisotyöntekijöille. Koulutuksen tavoitteena on auttaa ymmärtämään mielenterveyttä voimavarana ja elämäntaitona sekä havainnollistaa mielenterveystaitoja osana nuorten kanssa tehtävää työtä. Lisäksi tavoitteena on nuorten kanssa työskentelevien nuorisotyöntekijöiden ammatillisen osaamisen sekä työhyvinvoinnin tukeminen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia Mielenterveys voimaksi -koulutuksella on ollut koulutuksen käyneiden nuorisotyöntekijöiden työhön. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Tämä selvitystyö tarjoaa Mielenterveysseuralle tietoa Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista. Tulokset auttavat Mielenterveysseuraa kehittämään työtään edelleen sekä raportoimaan yhteistyötahoille mielenterveyden edistämisen, kehittämistyön sekä koulutustoiminnan tarpeesta nuorisotyössä.

Opinnäytetyön aihe valikoitu mielenkiinnosta Mielenterveysseuran toimintaa sekä nuorten kanssa tehtävää voimavarakeskeistä ja ennaltaehkäisevää työtä kohtaan. Mielenterveysseura tekee yhteiskunnallisesti tärkeää työtä mielenterveyden edistämiseksi. Koen erityisen tärkeäksi nuorten mielenterveyden edistämisen, jotta nuoria voidaan tukea kohti hyvinvoivaa aikuisuutta. Voimavaralähtöinen näkökulma tarjoaa ennaltaehkäisevän ja kannustavan pohjan lähestyä mielenterveyden kysymyksiä. Nuoruus on otollista aikaa opetella ja kehittää mielenterveystaitoja ja siksi tämän näkökulman vahvistaminen nuorisotyöntekijöiden työtöteessä on erittäin tärkeää.

2 Tutkimusaiheen valinta, tavoite ja tarkoitus

Tutkimusaihe nousi Suomen Mielenterveysseuran tarpeesta selvittää nuorisotyöntekijöille suunnatun koulutuksen vaikutuksia. Aihe tuntui minusta erityisen mielekkäältä ja tärkeältä, sillä siinä yhdistyivät mielenterveyden edistämiseen ja nuorisotyöhön liittyvät teemat. Mielestäni on tärkeää tarjota nuorisotyöntekijöille mielenterveyden edistämiseen ja voimavarakeskeiseen työtöteeseen kannustavaa koulutusta. Näin nuorisotyöntekijöille tarjoutuu paremmat lähtökohdat toteuttaa laadukasta nuorisotyötä. Nuorisotyöntekijät saavat osaamista ja työkaluja tukea nuorten mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä ongelmien kasaantumista.

Nuorten mielenterveyden tukeminen on erittäin ajankohtainen aihe, sillä Huurteen, Strandholmin ja Viialaisen (2013, 10) mukaan noin 20-25 prosenttia suomalaisista nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Luvut ovat esimerkki siitä, miksi ennaltaehkäisevää mielen-terveystyötä tulisi painottaa nuorisotyössä. Voimavaralähtöinen näkökulma on tehokas tapa tukea nuorten mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä ongelmien muodostumista, joten tämän näkökulman levittäminen nuorisotyön kentällä on erittäin tärkeää.

Selvitystyön tarkoitus on tutkia, millaisia vaikutuksia Mielenterveys voimaksi -koulutuksella on ollut koulutuksen käyneiden nuorisotyöntekijöiden työhön. Tutkimuskysymykset syntyivät koulutukselle määriteltyjen tavoitteiden sekä koulutuksen järjestäjän tarpeen pohjalta. Keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

- Miten Mielenterveys voimaksi -koulutuksen mahdolliset vaikutukset ovat näkyneet koulutuksen käyneiden nuorisotyöntekijöiden työssä?
- Miten Mielenterveys voimaksi -koulutuksen käyneet ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään?
- Millaisia mahdollisia lisäkoulutustarpeita koulutuksen käyneet tuovat esiin?

Nämä tutkimuskysymykset ovat luoneet pohjan koko selvitystyölle. Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin yhteistyössä Mielenterveysseuran kanssa. Niillä pyrittiin saamaan vastaus keskeisiin tutkimuskysymyksiin. Teoreettinen viitekehys rakentui keskeisten käsiteltyjen teemojen ympärille kuvaamaan nuoruutta ja nuorisotyötä, mielenterveyttä voimavarana ja sen edistämistä sekä tarkastelussa olleen koulutuksen keskeistä sisältöä.

Selvityksen tulokset tarjoavat Mielenterveysseuralle tietoa Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista ja auttavat perustelemaan rahoittajalle koulutustoiminnan tarvetta jatkosakin. Tulokset antavat lisäksi tietoa koulutuksien ja materiaalien jatkokehittämistä varten sekä selventävät nuorisotyöntekijöiden lisäkoulutustarpeita.

3 Nuoruus Elämänvaiheena

Tässä kappaleessa käsitellään lyhyesti nuoruutta ja nuoruuden ikävaiheeseen liittyviä erityiskysymyksiä. Kappaleessa tuodaan esille nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyviä seikkoja, kuten murrosiän eri vaiheisiin liittyviä tunnusmerkkejä, keskeisiä kehityshaasteita sekä kriisejä ja nuoren oireilua.

3.1 Nuoren kasvu ja kehitys

Nuoruusikää luonnehditaan yleensä siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin nuori kokee elämässään suuria muutoksia ja on siten ympäristönsä vaikutuksille altis. Nuori kasvaa ja kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Hän pystyy omalla aktiivisuudellaan vaikuttamaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Myös tekemillään valinnoilla nuori vaikuttaa elämäänsä ja tulevaisuuteensa esimerkiksi kaveripiirien ja läheisten ihmissuhteiden valinnalla sekä harrastusten, opiskelun ja koulutusvalintojen tekemisellä. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat lisäksi omat tarpeet, voimavarat ja toimintamahdollisuudet, perimä, ympäristön ja yksilön odotukset sekä yhteiskunnalliset rakenteet. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 124.)

Nuoruus jaetaan yleensä kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11-14 v), keskinuoruuteen (n. 15-18 v) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19-25 v). Varhaisnuoruudesta käytetään myös nimitystä murrosikä, jolloin biologiset muutokset ovat kiihkeimmillään. Varhaisnuoruuden psykososiaalisella alueella merkittävimmät muutokset näkyvät kapinointina vanhempia sekä muita auktoriteetteja kohtaan ja tiiviiden ystävyysuhteiden luomisena ikätoverien kanssa. Keskinuoruudessa painottuvat identiteettikysymykset sekä minä-kokemuksen selkiytyminen. Identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat myöhäisnuoruudessa, jolloin nuori pohtii myös ideologisia käsityksiään sekä omaa asemaansa maailmassa. Kaikissa näissä ikävaiheissa turvallisen aikuisen rooli on merkittävä nuoruuden tukemisen kannalta. Tällainen turvallinen aikuinen voi nuoren vanhempien lisäksi olla esimerkiksi nuorisotyöntekijä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166-167.)

Keskeisimpiä kehityshaasteita nuoruudessa ovat kokonaisuutena itsensä hyväksyminen ja positiivisen minäkuvan rakentuminen, kehittyneempi itsekontrolli, sosiaalisten suhteiden muovautuminen, kehittyminen ja vanhemmista irtaantuminen, seksuaalisuuden haltuunotto, omien arvojen ja tulevaisuuden hahmottaminen, abstraktimman ja joustavamman ajattelun saavuttaminen, ammatti-identiteetin etsiminen sekä vastuun ottaminen omasta ja ympäristön hyvinvoinnista. (Aaltonen ym. 2003, 15-23.)

Nuoruus on vahvasti myös persoonallisuuden kehityksen aikaa. Nuoren yksilölliset luonteenpiirteet alkavat kehittyä ja tulla selkeämmin esiin, oma identiteetti vahvistuu ja itsevarmuus sekä itsekontrolli paranevat. Tähän muotoutumisprosessiin vaikuttavat merkittävästi myös nuoruuden ystävyysuhteet, joissa omaan kasvamiseen liittyviä kysymyksiä peilataan ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan. Ystävyteen liittyy vahvasti hyväksytyksi tulemisen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja toveruuden tunteita. Hyvän ystävän puuttuminen voi olla nuorelle hyvin vaurioittava kokemus, joka vaikuttaa itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Aaltonen ym. 2003, 74-77, 93.)

Nuoren sosiaalinen asema on monin tavoin yhteydessä nuoren hyvinvointiin. Suositut nuoret ovat esimerkiksi vähemmän ahdistuneita ja masentuneita kuin torjutut nuoret (Nurmi yms. 2009, 148). Nuoruudessa onkin tyypillistä hakeutua osaksi suurempaa ryhmää tai alakulttuurista, sillä hyväksytyksi tuleminen ja yhteisöön kuulumisen tarve ovat erittäin voimakkaita. Nuorella on voimakas tarve täyttää ryhmän odotukset, ja pelko joutua ryhmän syrjäyttämäksi saa nuoren hyväksymään ryhmän arvot ja normit kyseenalaistamatta niitä. Tämä voi johtaa monissa tapauksissa myös kielteiseen käyttäytymiseen ryhmäpaineen vuoksi. (Aaltonen ym. 2003, 87-94.)

Nuori tarvitsee koko kehitysprosessinsa ajan vankkaa turvaa ja tukea aikuiselta, sillä nuoruuden elämänvaihe on ajoittain hyvinkin kivuliasta tasapainoilua vapauden, vastuun ja turvallisten rajojen välillä. Nuori tarvitsee tukea muuttuvan kehonsa sekä epävarman minänsä tueksi. Suotuisan kasvun ja kehityksen turvaamiseksi nuori tarvitsee turvalliset ja lämpimät ihmissuhteet, monipuolisia kehitystään ohjaavia haasteita, suotuisan kasvuympäristön sekä vertaisryhmän ympärilleen. (Aaltonen ym. 2003, 15-16.)

Aaltosen ym. (2003, 16) mukaan ihmisen perusturvallisuus ja tasapainoisen kasvun ja kehityksen perusteet luodaan jo varhaisessa lapsuudessa. Turvallinen ympäristö, läheiset ihmissuhteet ja myönteiset kokemukset itsestä auttavat heikoillakin ollutta nuorta saamaan korjaavia kokemuksia ja sitä kautta uusia tärkeitä eväitä rakentaa eheämpää tulevaisuutta. Nuoruudesta puhutaan jopa ”elämän toisena mahdollisuutena”, sillä monet tutkijat katsovat, että nuoruudessa käydään läpi samanlaisia minän rakentumiseen liittyviä prosesseja kuin lapsi käy ensimmäisten ikävuosiensa aikana. Siten lapsuus- ja nuoruusaika katsotaan ihmiselämän merkittävimmäksi mahdollisuudeksi muokata omaa persoonallisuutta. Samalla yksilö on alttiimpi myös ympäristönsä vaikutuksille ja sen vuoksi ympäristön tarjoama tuki on näissä ikävaiheissa erityisen tärkeää. Nuorisotyöntekijän rooli nuoren tukemisessa on hyvin vastuullinen ja siksi ammatillista kehittymistä tulisi ylläpitää jatkuvasti. Voimavaraletkoinen työote tukee herkässä vaiheessa olevaa nuorta kohtaamaan murrosiän tuomia kehityshaasteita. (Aaltonen ym. 2003, 78.)

3.2 Kriisit ja nuoren oireilu

Nuoruusvuodet ovat haavoittuvaa aikaa ja osalle nuorista kasautuu ongelmia nuoruusvuosien aikana. Ongelmien liiallinen kasautuminen näyttäytyy usein nuoren pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Toisilla nuoruusvuosien ongelmat vähenevät ja häviävät aikuisiässä, mutta toisten kohdalla ne vakiintuvat kasautuvaksi ongelma-työhydyiksi. Aikuisten tehtävä on toisaalta pyrkiä ennaltaehkäisemään ongelma-työhydytien kasautumista, mutta myös auttaa niitä nuoria, joille ongelmia on ehtinyt kasaantua. Joskus ongelmien havaitseminen voi olla vaikeaa tai ne voivat näyttäytyä eri tavoin eri ympäristöissä. Siksi myös nuorisotyöntekijöiden

on oltava valppaina huomaamaan huolta herättäviä merkkejä nuorissa ja ottamaan tarvittaessa huoli puheeksi, jotta nuori saa tukea ja apua tilanteeseensa mahdollisimman varhain. (Nurmi yms. 2009, 150.)

Normaaliin nuoruuteen liittyy mielialojen ja tunteiden vaihtelua. Toisinaan nuori voi olla alakuloinen ja pettyneen oloinen, mutta jos nuoren toimintakyky heikkenee selvästi tai häneltä katoaa halu ja mielekkäisyys arjesta, on syytä huolestua. Nuori saattaa käyttäytyä eri tilanteissa eri tavalla, mutta yleensä oireilu alkaa näkyä joko koulussa, kotona tai vapaa-ajan toiminnoissa. Huoli nuoresta on otettava aina vakavasti ja siihen on tartuttava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 169-171.)

Erkko ja Hannukkala (2013, 145-147) kirjoittavat nuoren mielenterveyden edistämistä käsittelevässä teoksessaan kriisien olevan osa normaalia elämän kulkua ja jokaisen joutuvan kohtaamaan niitä jossakin vaiheessa elämäänsä. Kriiseistä selviytyminen edellyttää yleensä aikuisen vahvaa tukea ja läsnäoloa. Mielenterveyden suojatekijöiden vahvistaminen ja omien selviytymiskeinojen hyödyntäminen auttavat selviytymään kriiseistä. Läheisten tuki, puhuminen, säännöllinen arki ja ympärillä olevat pysyvät rakenteet sekä tunteiden sanottaminen ja ilmaiseminen tukevat nuorta kriisin keskellä.

Nuori voi kohdata elämässään kehityskriisejä, jotka liittyvät kasvun ja muutoksen taitekohtiin elämässä. Silloin luovutaan vanhasta ja valmistaudutaan uuteen. Kaikki eivät ajaudu kriisiin muutostilanteissa, mutta toisille ne voivat olla voimakkaita kokemuksia ja vaatia siten enemmän tukea ja aikaa selviytymiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 145-147.)

Nuori voi kohdata myös erilaisia elämänkriisejä, jotka ovat luonteeltaan pitkäkestoisesti yksilöllä rasittavia, kuten esimerkiksi vaikeat perhetilanteet, sairaus, avioero tai työttömyys. Tällöin nuori voi joutua kantamaan enemmän vastuuta, kuin hänelle ikätasoisesti kuuluisi. Kotoa irtautuminen voi viivästyä ja nuori voi joutua tukahduttamaan kapinaansa, joutuu itsenäistymään liian aikaisin tai juuttuu kehityksessään edeltävään vaiheeseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 145-147.)

Äkillinen kriisi voi myös ravisutella nuoren elämää. Yleensä tällainen kriisi aiheutuu odottamattomasta, voimakkaasta tapahtumasta, joka saattaa aiheuttaa huomattavaa kärsimystä. Tällainen tapahtuma voi olla esimerkiksi onnettomuus tai äkillinen läheisen menettäminen. Tällaisessa tilanteessa nuori kokee turvattomuutta, sillä hänen elämäkokemuksensa, voimavaransa ja selviytymistaitonsa eivät vielä riitä tilanteen käsittelyyn. (Erkko & Hannukkala 2013, 145-147.)

Psyykinen kipu voi joskus olla niin voimakasta ja tukahdutettua, että tapahtuma tai sen osat ikään kuin lukkiutuvat kehoon ja mieleen, jolloin puhutaan traumasta. Tällaista kipua voi aiheutua esimerkiksi jatkuvasta fyysisestä pahoinpitelystä tai hyväksikäytöstä. (Erkko & Hannukala 2013, 145-147.)

Marttusen, Huurteen, Strandholmin ja Viialaisen (2013, 10) mukaan mielenterveyshäiriöt ovat nuorten keskuudessa yleisiä. Tutkimusten mukaan noin 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Nuorten masennukseen ja ahdistuneisuuteen johtavia syitä on etsitty erilaisista näkökulmista. Todennäköisyyttä erityisesti masennukseen sairastumiseen on etsitty esimerkiksi geneettisistä tekijöistä. Lisäksi masennuksen ja ahdistuneisuuden todennäköisyyttä on nähty lisäävän stressaavat elämäntapahtumat, traumaattiset kokemukset, perheen vuorovaikutus, vanhempien ero tai kasaantuvat kielteiset elämäntapahtumat. Myös ikätoverisuhteet saattavat altistaa mielenterveyden ongelmille. Esimerkiksi kiusatuksi joutuminen tai ympäristöjen vaihtumisesta aiheutuvat kaverisuhteiden muutokset voivat vaikuttaa osaltaan nuoren mielenterveyden horjumiseen. (Nurmi ym. 2009, 150-152.)

Nuori saattaa oireilla pahaa oloaan myös aggressiivisella käytöksellä, päihteiden käytöllä ja rikollisuudella. Käytöshäiriöiden ilmenemistä on havaittu noin 5-10 prosentilla nuorista ja samoja lukuja esiintyy myös tutkittaessa nuorten keskuudessa esiintyviä päihdehäiriöitä (Marttunen ym. 2013, 10). Käytöshäiriöt, aggressiivisuus ja rikollisuus kulkevat usein käsi kädessä. Niiden syntyä ennustavat muiden muassa perinnölliset tekijät, turvallisien kiintymyssuhteen puuttuminen vauvaiässä, vanhempien vähäinen ohjaus, ankarat rangaistuskäytännöt, heikko ja vaihteleva kurinpito, taloudelliset vaikeudet sekä väkivallalle ja päihteille altistava asuin-ympäristö ja kulttuuri. Nuoren kielteiseen kehitykseen on nähty vaikuttavan myös esimerkiksi perheväkivalta, hyväksikäyttö, avioero ja yksinhuoltajuus sekä ikätoverisuhteet. (Nurmi ym. 2009, 152-153 ja Lassander & Karila-Hietala 2015, 98.)

Suomalaisten nuorten alkoholinkäyttö alkaa usein jo peruskouluiässä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2015) mukaan peruskoululaisista 8. ja 9. luokkalaisista 4 prosenttia käyttää alkoholia viikoittain ja 10 prosenttia kertoo juovansa itsensä ”tosi humalaan” vähintään kerran kuussa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ESPAD-tutkimusten tulokset (2015) osoittavat kuitenkin, että nuorten humalajuominen on selvästi vähentynyt erityisesti vuosivuosituhannen vaihteen jälkeen. 2015 vuonna noin 23 % prosenttia nuorista ilmoitti juoneensa vähintään kuusi annosta kerralla vähintään kerran viimeisen 30 päivän aikana, kun vuonna 1995 vastaava luku oli 51 %. Myös humalajuomisen aloitusikä on viime vuosina siirtynyt aiempaa myöhäisemmäksi.

Varhaiseen päihteidenkäyttöön vaikuttavat mm. geneettiset tekijät, vanhempien päihteiden käyttö, perhevuorovaikutus ja vanhemmuus, nuorten kokema stressi, ikätoveriryhmät ja ystävät. Osaltaan myös persoonallisuustekijät, kuten impulsiivisuus, häiriintyvyys ja itsekontrollin vähäisyys vaikuttavat varhain aloitettuun päihteidenkäyttöön. (Nurmi ym. 2009, 154).

Nuorilla voi esiintyä myös neuropsykiatrisia häiriöitä, joihin liittyy usein samanaikaisia psykiatrisia ongelmia. ADHD on neuropsykiatrisista häiriöistä yleisin ja sitä esiintyy 5-8 prosentilla lapsista ja nuorista. Siihen liittyy usein myös muita samanaikaisesti esiintyviä häiriöitä kuten oppimisvaikeuksia, puheen ja kielen kehityksen ongelmia sekä unihäiriöitä. ADHD-oireista kärsivillä lapsilla ja nuorilla katsotaan olevan suurempi riski altistua esimerkiksi käytöshäiriöille, masennukselle ja varhain alkaneelle päihteiden käytölle. (Lassander & Karila-Hietala 2015, 107-111.)

4 Mielenterveys voimavarana

Mielenterveys nähdään osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä sekä voimavarana, jota käytetään läpi elämän. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa ihmisen toimimisen omien kykyjensä mukaisesti, ja selviytymään elämään kuuluvista paineista ja kuormituksesta. Se auttaa myös työskentelemään tuotteliaasti sekä antamaan oman panoksensa yhteisölleen. (World Health Organization, 2017.)

Mielenterveys tuli sanana Suomen kieleen vasta 1950-luvulla, jolloin se tarkoitti pikemminkin mielen sairautta. Nykyään mielenterveys nähdään kuitenkin osana terveyttä. Voimavarakeskeinen lähestymistapa mielenterveyteen nähdään siis terveyttä painottavana, ei sairautta korostavana. Mielenterveyteen kuuluu psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielenterveyteen sisältyy muun muassa hyvinvoinnin tunne, yksilölliset valmiudet, kyky kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin sekä kyky käyttää tarvittaessa omia selviytymiskeinoja ja hakea tarvittaessa apua. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård ja Hannukkala, 2014, 11.)

Mielenterveystaitojen avulla lisätään ihmisen käytössä olevia voimavaroja. Arjen valinnoilla vaikutetaan hyvinvointiin sekä arjessa jaksamiseen. Arjen hyvinvointiin vaikuttaa unen ja levon määrä, ravinto, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta, luovuus sekä itsensä toteuttaminen. Valintojen tekemiseen vaikuttavat päivän tapahtumat ja olosuhteet, kuten työn ja koulun edellyttämät vaatimukset. Lisäksi yksilön omat arvot eli se mitä pidämme tärkeänä ja mihin haluamme käyttää aikamme vaikuttavat valintojen tekemiseen. (Erkko & Hannukkala 2015, 14.)

Mielenterveystaitoja harjoitellaan läpi elämän, eikä niissä ole tarkoitukseen tulla valmiiksi. Samalla kun nuorten kanssa työskentelevä ammattilainen tukee nuoren mielenterveystaitoja,

hän vahvistaa myös omia mielenterveystaitojaan ja kulkee matkaa yhdessä nuoren kanssa. Voimavaralähtöisen työtteen merkityksen oivaltaminen auttaa sekä nuoren kasvun tukemisessa, että myös omassa työssäjaksamisessa ja ammatillisessa vahvistumisessa. (Erkko & Hannukkala 2015, 16.)

Yhteiskunnan oikeidenmukaisuus, vaikutusmahdollisuudet, ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja yhteisöllisyys lisäävät hyvinvointia. Yhteiskunnan tasolla mielenterveyttä voidaan edistää luomalla rakenteita, jotka turvaavat ihmisten perustarpeita, kuten toimeentuloa ja terveyttä. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että yhteisillä päätöksillä pyritään vaikuttamaan ihmisten koulutukseen, työllistymiseen, elinympäristöön, palvelujen saatavuuteen vaikuttamismahdollisuuksiin, asenteisiin ja lainsäädäntöön. Jokainen yksilö voi myös omalta osaltaan vahvistaa ja edistää omaa mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. (Karila-Hietala ym. 2014, 15.)

5 Nuoren mielenterveyden edistäminen

Nuoren mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä suojaamalla mielenterveyttä riskitekijöiltä. Suojaavat tekijät auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa sekä vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä. Suojatekijät voivat myös vähentää altistumista riskitekijöille tai vähentää niiden vaikutusta. Riskitekijät puolestaan heikentävät terveyttä ja hyvinvointia sekä altistavat toimintakyvyn laskulle ja sairastumisen riskille. (Karila-Hietala ym. 2014, 17-18.)

Karila-Hietala ym. (2014, 17-19) jaottelevat suojaavat tekijät sisäisiin ja ulkoisiin suojatekijöihin. Esimerkkejä suojaavista sisäisistä tekijöistä ovat hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiskokemukset, hyvä itsetunto sekä vuorovaikutustaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset verkostot, mahdollisuus kouluttautumiseen, työ tai muu toimeentulo, vaikuttamismahdollisuus omaan elämään ja valintoihin, turvallinen elinympäristö sekä tavoitettavat auttamisjärjestelmät. Sisäisiä riskitekijöitä puolestaan ovat esimerkiksi kehityshäiriöt ja sairaudet sekä huonot ihmissuhteet. Ulkoisia riskitekijöitä ovat mm. erot ja menetykset, väkivalta, kiusaaminen ja huono-osaisuus.

Iloa ja voimaa tuottavien asioiden tekeminen sekä onnistumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia, luottamista omiin kykyihin sekä vahvistavat itsetuntoa. Omien arvojen pohtiminen ja niiden arjessa toteutuminen tukevat mielenterveyttä. Tunnetaidot, eli tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja rakentavan ilmaisemisen taidot ovat tärkeitä mielenterveystaitoja. Itsetuntemus lisääntyy tunteiden kuuntelemisen ja kohtaamisen myötä, jolloin myös yhteyden rakentaminen toisiin ihmisiin helpottuu. (Erkko & Hannukkala 2015, 14-16.)

Sosiaaliset taidot auttavat hyvien ihmissuhteiden luomisessa ja jokapäiväisen elämän vuorovaikutustilanteissa. Läheiset ihmissuhteet luovat turvaverkon, joka on ihmisen mielenterveyden kannalta tärkeä voimavara, vaikka se voikin muuttaa muotoaan elämän edetessä. Elämässä joutuu kohtaamaan haastavia tilanteita, joissa selviytymiseen jokaisella on omanlaisensa toimivat keinot. Näitä keinoja tulisi pyrkiä tunnistamaan ja lisäämään, jotta itsetunto vahvistuisi ja syntyisi luottamus omiin kykyihin selviytyä haastavista tilanteista. (Erkko & Hannukkala 2015, 14-16.)

Nuoruudessa hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi myös tunne elämänhallinnasta. Elämänhallinnan tunne ja positiivinen minäkuva vahvistuvat silloin, kun nuori kokee onnistuvansa kehityshaasteissaan sekä hallitsevansa itsestä ja ympäristöstä tulevia vaatimuksia, odotuksia ja paineita. Tarpeet muuttuvat nuoren elämässä voimavaroiksi ja elämänhallinnan tunne lisääntyy, kun nuori kokee, että hänen tarpeensa tulevat huomioon otetuiksi. Nuoren tarpeet voidaan jakaa karkeasti esimerkiksi seuraaviin osa-alueisiin: ravitsemus, lepo, liikunta, turvallisuus, hyväksytyksi tuleminen, läheisyys ja itsenäisyys, seksuaalisuus sekä elämän merkityksellisyden ja tavoitteiden löytäminen. (Aaltonen ym. 2003, 133-176.)

Käytössä olevien voimavarojen määrä vaihtelee elämänculun aikana. Voimavaroja kertyy, kun omasta hyvinvoinnista pitää huolta. Tärkeää on huolehtia omasta jaksamisesta ja arjen rytmistä sekä omasta ajasta ja arkisista toiminnoista, jotka tuottavat mielihyvää ja antavat voimaa. Voimia kuluu päivittäisessä arjessa, mutta erityisesti, kun kohdataan pettymyksiä, menetyksiä, surua tai epäonnistumisia. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja niistä selviytyminen tuovat käyttöömmme uusia voimavaroja ja luottamusta elämään. (Erkko & Hannukkala 2015, 29-30.)

Nuorisotyössä on hyvät mahdollisuudet tukea nuorten voimavaroja. Nuorisotyön ammattilaiset ovat läsnä nuoren elämässä ja tarjoavat nuorelle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi. Nuorisotyötä toteutetaan suureksi osaksi nuorten vapaa-aikana, jolloin nuorisotyöntekijästä muodostuu monelle nuorelle tärkeä, läsnä oleva ja turvallinen aikuinen. (Erkko & Hannukkala 2015, 29-30.)

Voimavaralähtöisen työn tuottamat tulokset ovat merkittäviä, sillä Euroopan Komission laskelman (2011) mukaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen sijoitettu pääoma palautuu 1-5 vuoden kuluessa jopa viisinkertaisena takaisin verrattuna sijoitettuun pääomaan.

6 Nuorisotyö

Suomessa nuorisotyö on saanut alkunsa nuorisojärjestöjen perustamisesta 1800-luvun lopulla, jolloin työ perustui pääosin vapaaehtoisvoimiin. Vähitellen syntyi kuitenkin tarve ammatillistaa nuorisotyöntekijyyttä ja vuonna 1945 aloitettiin ensimmäinen nuoriso-ohjaajakoulutus. Tämä oli alkusysäys nuorisotyön ammatillistumiselle Suomessa. (Soanjärvi 2001, 11.)

Nuorisotyötä ohjaa 1.1.2017 uudistettu nuorisolaki (1285/2016), jonka tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta sekä tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä. Laki pyrkii parantamaan nuorten kasvu- ja elinolosuhteita sekä nuorten oikeuksien toteutumista. Näiden tavoitteiden lähtökohtana ovat yhteisvastuu, kulttuurien moninaisuus, kansainvälisyys, kestävä kehitys, terveet elämäntavat, ympäristön ja elämän kunnioittaminen sekä monialainen yhteistyö. Nuorisotyön palveluiden paikallinen järjestämisvastuu on kunnilla. Lisäksi nuorisotyötä voivat toteuttaa järjestöt, yhdistykset sekä seurakunta. (Uusi nuorisolaki voimaan tammikuussa 2017, 2016.)

Nuorisolaki (1285/2016) määrittää nuorisotyön kohteeksi alle 29-vuotiaat. Vuoden 2015 lopussa 15-29-vuotiaita nuoria oli lähes 983 000 eli 17,9 prosenttia koko Suomen väestöstä (Suomen Virallinen tilasto SVT 2016).

Vaikka nuorisotyöllä on monikymmenvuotinen historia, Kiilakosken, Kinnusen ja Djupsundin (2015a) mukaan nuorisotyön luonne on edelleen monella tapaa jäsentymätön. Myös vuonna 2001 julkaistussa väitöskirjassaan Soanjärvi totesi nuorisotyön yksiselitteisen määrittämisen haasteen. Hän korosti nuorisotyön yhteiskunnallisen merkityksen tunnistamisen tärkeyttä pyrkinessään ”kesyttämään nuorisotyön villiä kenttää”. Soanjärvi pyrki kiteyttämään nuorisotyön olemuksen ”nuorisolähtöiseksi kasvatustyöksi, jonka keskiössä on nuoren tai nuorisoryhmän kohtaaminen”. (Soanjärvi 2001, 130-131.)

Nuorisotyön luonteen ja merkityksen kuvaamisesta onkin noussut yksi nuorisotyön keskeinen kehitystehtävä, johon muun muassa Kiilakoski yms. ovat pyrkineet vastaamaan julkaisemalla teoksen nimeltä Nuorisotyön Opetussuunnitelma (Kiilakoski 2015b). Teema on ollut esillä myös eurooppalaisessa nuorisotyön konferenssissa vuonna 2015, jossa etsittiin yhteistä pohjaa eri maiden nuorisotyölle. Euroopan neuvosto on rakentamassa jäsenvaltioilleen suosituksia nuorisotyön roolin vahvistamisesta. Suositukset tulevat kattamaan sekä vapaaehtoisesti että ammatillisesti tehtävää nuorisotyötä. Niiden tavoitteena on vahvistaa nuorisotyön ja nuorisopolitiikan keinoin nuorten oikeuksien toimeenpanoa kaikissa Euroopan neuvoston jäsenmaissa. (Höylä 2016, 18.)

Humanistisen ammattikorkeakoulun nuorisotyön kehittämissyöryhmän (2014) mukaan nuorisotyöllä on tunnustettu asema toimialan sisällä, mutta toimialan ulkopuolella asema on edelleen neuvottelun alainen. Heidän mukaansa ammattikunnan itsenäisen professio-aseman edellytyksenä on vahva ammatti-identiteetti, jotta se pystyy itse määrittelemään asemansa. Lisäksi vaaditaan asiantuntijatietoon perustuvaa osaamista sekä tunnustettu ja laillistettu työmarkkina-asema.

Myös Nuoris- ja Liikunta-alan Asiantuntijat ry:n (2016) ammattieettinen ohjeistus on pyrkinyt osaltaan selkiyttämään nuorisotyön ymmärtämistä. Nuorisotyön ammattieettisen ohjeistuksen mukaan nuorisotyön tavoitteena on auttaa jokaista nuorta saavuttamaan omien voimavarojensa ja näkemystensä mukainen paikka yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä. Heidän mukaansa nuorisotyö on kohtaamista, kannustavaa kasvatusta ja yhdessä tekemistä. Se vahvistaa nuorten osallisuutta lähiyhteisöissä, eri kulttuureissa ja yhteiskunnassa. Nuorisotyöntekijä arvostaa heidän mukaansa omaa työtään, toimii rakentavasti ja avoimesti työyhteisössä ja yhteistyöverkostossa sekä toimii nuoruuden ja nuorten elinolojen tulkkina. Nuorisotyöntekijä huolehtii myös omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi nuorisotyössä kunnioitetaan luontoa ja elämää.

Kiilakoski ym. (2015a, 19-24) ovat teoksessaan pohtineet suomalaisen nuorisotyön hahmottamisen vaikeutta ja selittäneet sitä mm. sillä, että nuorisotyö perustuu pitkälti käytännön traditioihin, ja alalta puuttuu yhteisesti määritellyt käsitteet sekä teoreettisia jäsenyyksiä. Arkiiset toiminnot ovat niin itsestään selviä, ettei niitä ole nähty tarpeelliseksi käsitteellistää, eikä hiljaista tietoa ole pystytty sanallistamaan. Toiminnan kuvaamisen, käsitteistön laatimisen ja teorian pitkäjänteisen pohtimisen ja suunnittelun sijaan on keskitytty työn tekemiseen.

Nuorisotyössä esiintyy paljon käsitteitä, joiden merkityksistä ei olla yksimielisiä. Kiilakosken ym. (2015, 31) selvityksessä esitetään nuorisotyön keskeisiä työmuotoja, joiden katsotaan vastaavan kysymykseen, mitä nuorisotyö tekee. Kirjassa nuorisotyön työmuodot on jaettu viiteen luokkaan, joita ovat yhteisöllinen nuorisotyö, yhteiskunnallinen nuorisotyö, osallisuustoiminta, kulttuurinen nuorisotyö ja kohdennettu nuorisotyö. Kirjassa on avattu kunkin luokan sisältöä tarkemmin ja muodostettu näin yleiskuvaa nuorisotyön sisällöistä.

Piirainen toteaa Ammattina Nuorisola -lehden kirjoituksessaan (2011, 3), että nuorisotyö nähdään valitettavan usein pelkästään nuorten vapaa-ajan ohjauksena ja siksi nuorisopalveluiden toimijat joutuvat ensimmäisten joukossa säästölistoille. Nuorisotyö on kuitenkin paljon muutakin kuin vapaa-ajan harrastusten vetämistä. Se on kodin ja koulun ohella tärkeä kasvuympäristö, jossa nuoret viettävät vapaa-aikaansa. Nuorisotyöntekijät vaikuttavat tavoitteellisesti pedagogisen ohjauksen avulla nuorten arvoihin ja asenteisiin sekä niistä heijastuvaan käyttäytymiseen. Nuorisotyön keskeisiä tavoitteita ovatkin Piiraisen mukaan elämänhallinta ja

osallistuminen, joilla varmistetaan nuoren kasvu täysivaltaiseksi ja hyvinvoivaksi kansalaiseksi. Erityisesti vaikeina aikoina nuorten elämänhallintaan ja aktiivisuuteen tarvitaan sat-sausta, sillä yhden nuorella iällä syrjäytyneen henkilön on arvioitu aiheuttavan yhteiskunnalle yli miljoonan euron kustannukset elämänsä aikana.

7 Nuorisotyöntekijän ammatilliset valmiudet

Tässä kappaleessa käydään läpi hyvin tiiviisti nuorisotyön edellyttämiä ammatillisia valmiuksia, jotta selvitysraportin lukeminen olisi selkeämpää niille, joille nuorisotyö on vieraampaa. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, joten aihetta on lähestytty tässä selvityksessä hyvin pin-tapuolisesti.

Pähkäläisen (2011, 48-49) mukaan nuorisotyön keskeisintä erityisosaamista on nuorten kohtaamisen taito. Oikeanlainen ihmistyyppi ja koulutus ovat edellytyksiä ammatillisen nuorisotyön toteuttamiselle. Nuorten parissa työskentelevän ammattihenkilön tulee ymmärtää nuorten kehityksen pääpiirteet, osata tukea nuoren kasvua ja kehitystä sekä tunnistaa nuorten erilaisia tarpeita ja voimavaroja. Lisäksi osaava nuorisotyöntekijä edistää nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tukee nuorta itsenäistymisprosessissa. (Aaltonen ym. 2003, 12.)

Pähkäläisen (2011, 48-50) mukaan myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen sekä nuorten innostaminen ovat keskeisiä nuorisotyöntekijän osaamisvaatimuksia. Erilaisten harrastus- ja vapaa-ajan toimintojen laaja tietämys ohjaustyössä on tärkeää, jotta nuoria voidaan aktiivoida mielekkäiden harrasteiden pariin. Heinonen (2015) mainitsee verkon käytön olevan nykyään arkipäivää erityisesti nuorten sukupolvien keskuudessa, joten nuorisotyössä on herätty verkossa tehtävän työn ajankohtaisuuteen ja tärkeyteen. Nopeasti syntyvät uudet palvelut ja välineet vaativat kuitenkin nuorisotyöntekijältä osaamisen jatkuvaa ylläpitoa sekä kehittämistä. Nuorisotyötä tehdään moniammatillisissa verkostoissa sekä yhteistyössä vanhempien kanssa, joten keskeisiä osaamisvaatimuksia nuorisotyöntekijälle ovat lisäksi yhteistyötaidot sekä ymmärrys oman ammatillisuuden rajallisuudesta. (Pähkäläinen 2011, 48-50.)

Nuoruusiässä saattaa esiintyä erilaisia käyttäytymisen ongelmatilanteita, joista ainakin tavallisimmat tulisi tuntea nuorten kanssa työskennellessä. Myös erilaiset riskikäyttäytymisen muodot sekä syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät, päihteiden väärinkäyttäjät, yleisimmät nuorten keskuudessa ilmenevät mielenterveysongelmat ja koulunkäyntiin vaikuttavat erityisvaikeudet tulisi tunnistaa. Tunnistamisen lisäksi nuorten parissa työskentelevän ammattilaisen tulisi pystyä hyödyntämään ennaltaehkäiseviä työmenetelmiä sekä tukea nuoria yksilöllisesti erilaisissa tilanteissa. Nuorille suunnattujen palvelujen tuntemus on tärkeää, jotta nuori osattaisiin ohjata nopeasti ja suoraan oikeaan hoitopaikkaan. Työn tekemistä helpottaa tavallisimpien

nuorten parissa käytettävien auttamismenetelmien tuntemus ja soveltaminen käytännössä. (Aaltonen ym. 2003, 12.)

8 Mielenterveys voimaksi -koulutus

Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 1897. Nykyisen nimensä se on saanut vuonna 1952. Mielenterveysseuran jäsenistö koostuu 54 paikallisyhdistyksestä sekä 30 valtakunnallisesta järjestöstä. Lisäksi Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu 22 kriisikeskusta eri puolella Suomea. (Organisaatio ja toiminta 2016.)

Mielenterveysseuran perustehtävä on mielenterveyden edistäminen sekä ongelmien ehkäiseminen. Seura korostaa kaikkien yhtäläisiä oikeuksia hyvään mielenterveyteen sekä rakentaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, edistää välittämisen kulttuuria ja kannustaa aktiivisuuteen yhteiskunnassa. (Edistämme välittämisen kulttuuria 2016.)

Mielenterveysseuran palveluksessa toimii noin 100 työntekijää, joiden lisäksi toiminnassa on mukana lähes 4000 vapaaehtoista sekä useita yhteistyökumppaneita. Seura tarjoaa monipuolista toimintaa, kuten vapaaehtoistoimintaa, kriisiapua ja koulutusta yksilöille, ryhmille sekä eri alojen ammattilaisille. Lisäksi järjestö tekee yhteiskunnallista vaikuttamista hyvän mielenterveyden edistämiseksi. (Organisaatio ja toiminta 2016.)

Vuonna 2010 Suomen Mielenterveysseurassa käynnistyi Sitran rahoittama projekti, jossa lähdettiin kehittämään työvälineitä verkossa toimiville nuorisotyöntekijöille nuorten mielenterveyden tukemiseksi. Projekti toi esille nuorisotyöntekijöiden tarpeen saada työhönsä lisää osaamista ja työvälineitä mielenterveyden teemoista. Vuonna 2011 Opetus- ja kulttuuriministeriö lähti mukaan rahoittamaan hanketta osana Lasten ja nuorten kehitysohjelmaa (Lanuke 2007-2011). Hankkeessa lähetettiin kehittämään nuorisotyön kentälle koulutusmallia ja materiaaleja aiemman verkkoprojektin pohjalta hyödyntäen Mielenterveysseurassa aiemmin kehitettyä Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuutta terveystietoon. (Erkko & Hannukkala 2013, 8-9.)

Koulutuksen mallia kehitettiin 30 nuorisotyöntekijästä koostuvan pilottiryhmän sekä eri yhteistyötahojen kanssa. Mielenterveys voimaksi -koulutus viimeisteltiin jatkohankkeessa osana opetus- ja kulttuuriministeriön Lanuke 2012-2015 -ohjelmaa vuosina 2012 ja 2013. Samalla valmistui koulutusmalliin liittyvä Mielenterveys voimaksi -käsikirja. Keväällä 2013 alkoivat valtakunnalliset, maksuttomat Mielenterveys voimaksi -koulutukset nuorisotyöntekijöille. Koulutuksen ja käsikirjan tavoitteiksi on määritelty nuorisotyöntekijöiden mielenterveyteen liittyvän tietotaidon sekä voimavarakeskeisen työtteen vahvistaminen, työhyvinvoinnin tukeminen ja työvälineiden tarjoaminen nuorten kanssa toimimiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 8-9.)

Olen itsekin käynyt koulutuksen selvitysprosessini aikana. Koulutuksen ensimmäisenä päivänä tutustuttiin toisiin ryhmäläisiin sekä perehdyttiin aiemmin mainittuihin teemoihin luennoilla. Toisena päivänä syvennyttiin teemoihin toiminnallisesti, tutustuttiin Mielenterveys voimaksi - materiaaliin ja mietittiin käsiteltyjen asioiden siirtämistä oman työn arkeen. Koulutukseen sisältyi kaksi kurssipäivää, Mielenterveys voimaksi -kirja sekä kuvakortit ja erilaisia julisteita esimerkiksi kirjan keskeisiin teemoihin liittyen, joita voi käyttää oman työnsä tukena.

9 Aineiston hankinta- ja analyysimenetelmät

Tämä selvitystyö päätettiin toteuttaa laadullisena, sillä lukumääriin viittaavien tulosten sijaan haluttiin saada syvällisempää ymmärrystä koulutuksen vaikutuksista. Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, sillä haastattelujen toteuttaminen olisi ollut liian haasteellista koulutukseen osallistuneiden asuinpaikkojen sijoittuessa eri puolelle suomea. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä, jotta aineisto voitiin analysoida laadullisesti sisälönanalyysin keinoin. Tässä kappaleessa kuvataan aluksi laadulliseen tutkimukseen liittyviä kysymyksiä teoreettisesti. Sen jälkeen käydään tarkemmin läpi tämän selvitystyön aineiston hankintaa sekä analyysimenetelmiä.

9.1 Laadullinen tutkimus

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan perinteisesti laadullinen tutkimus on kiinnostunut ihmisestä ja hänen elämästään. Siinä pyritään ymmärtämään tutkimuskohdetta sekä käyttäytymisen ja päätöksen syitä. Laadullisen tutkimuksen kirjo on laaja, sillä erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- sekä analyysimenetelmiä on lukuisia. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa tutkittavat valitaan harkinnanvaraisesti eikä tarkoitus ole tilastollisen tutkimuksen tapaan pyrkiä yleistettävyyteen, vaan pikemminkin tarkastelemaan ja analysoimaan mahdollisimman tarkasti pientä määrää tapauksia. Yhteistä kaikelle laadulliselle tutkimukselle on kuitenkin elämismaailman tutkiminen ja siinä ovat keskiössä merkitykset, jotka ilmenevät hyvin moninaisin tavoin. (Heikkilä 2014,15 ja Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2008, 156) mukaan tutkijan arvolähtökohdat vaikuttavat siihen, miten pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja sitä kautta laadullisen tutkimuksen lopputulokseen. Objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä tutkija ja ennakkotieto ilmiöstä kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Tutkimuksessa voidaan saada tulokseksi vain ehdollisia selityksiä tutkittavasta ilmiöstä johonkin aikaan ja paikkaan rajoituen. Yleisesti ajatellaan, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ja paljastamaan tosiasioita jo olemassa olevien väittämien todentamisen sijaan. Tarkoituksena on siis

paljastaa odottamattomia seikkoja tarkastelemalla aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Laadullinen tutkimus etenee prosessinomaisesti, sillä tutkimussuunnitelma muotoutuu jatkuvasti ja joustavasti olosuhteiden mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 156-160.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään vähemmän strukturoidusti, kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Aineisto on usein tekstimuotoista. Tutkimuksessa voidaan hyödyntää valmiita aineistoja tai kerätä tietoja lomakehaastatteluiden, avointen haastatteluiden, ryhmähaastatteluiden tai havainnoinnin avulla. (Heikkilä 2008, 17.)

Lomakehaastattelu on perinteinen tilastollinen aineistonkeruumenetelmä, mutta sitä voidaan hyödyntää myös laadullisen aineiston keräämisessä. Lomakehaastattelun haasteita ovat usein alhainen vastausprosentti ja väärinymmärtämisen mahdollisuus, sillä vastaaja ei voi saada tarkentavaa informaatiota itselleen epäselvien kysymysten yhteydessä. Vastaaja saattaa helposti jättää vastaamatta kysymykseen tai vastata ylimalkaisesti, epätarkasti tai asian vierestä. Lisäksi aineistoa täydentävää havainnointia ei voida liittää aineistonkeruun yhteyteen, kuten esimerkiksi haastatteluiden yhteydessä voidaan tehdä. (Aaltola & Valli, 2001, 101-102, 111.)

Laadullisen aineiston keruu haastattelemalla voidaan toteuttaa hyödyntäen erilaisia haastattelutyyppisiä, kuten strukturoitua-, puolistrukturoitua- tai teemahaastattelua. Vaihtoehtoisesti voidaan hyödyntää esimerkiksi ryhmähaastattelua tai puhelinhaastattelua. Strukturoidussa lomakehaastattelussa kysymykset on muotoiltu kaikille vastaajille samalla tavalla, samassa järjestyksessä ja vastausvaihtoehdot on valmiiksi annettu. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltava vastaa kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelussa sen sijaan aihepiirit ovat etukäteen määriteltä, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa järjestystä tai muotoa. (Aaltola & Valli, 2001, 25-27.)

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen keskeinen analyysimenetelmä, joka voidaan karkeasti jakaa kolmeen keskeiseen työvaiheeseen: aineiston pelkistämiseen ja ryhmittelyyn sekä teoreettisten käsitteiden luomiseen eli abstrahointiin. Aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio on tekstimuotoista, ja jota on tarkoitus pelkistää niin, että jäljelle jää vain tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Silloin tutkimuksen kannalta epäoleellinen tieto karsiutuu pois. Informaatiota voidaan joko tiivistää tai pilkkoa osiin poimien tekstistä tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja. Ennen sisällön analyysin aloittamista tulee kuitenkin määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause, lauseen osa tai useammasta lauseesta koostuva ajatuskokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108-110.)

Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi pelkistettyä dataa, josta etsitään yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa ilmaisevat sanat tai lauseet ryhmitellään

ja yhdistetään luokaksi, jolle annetaan sisältöä kuvaava nimi. Luokitteluyksikkö voi olla esimerkiksi ominaisuus, piirre tai käsitys joka kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Ryhmittelyssä aineisto tiivistyy. Siinä luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle sekä kuvataan alustavasti tutkittavaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.)

Analyysin viimeisessä vaiheessa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Ryhmittelyn katsotaan siten olevan jo osa abstrahointiprosessia. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Luokituksien yhdistelyä jatketaan niin kauan, kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 111.)

Sisällönanalyysi voi olla joko teorialähtöistä, teoriaohjaavaa tai aineistolähtöistä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä, joista muodostuu lopulta vastaus tutkimustehtävään. Se perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan jatkuvasti alkuperäiseen aineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Johtopäätöksiä tehdessä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä tutkimuksessa esiintyneet ilmiöt merkitsevät tutkittaville henkilöille. Pyrkimys on siis ymmärtää tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan kaikissa analyysin vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 112-113.)

9.2 Aineiston hankinta

Aineiston hankinta toteutettiin kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Aineisto haluttiin analysoida laadullisin menetelmin, jotta se tarjoaisi syvällisempää tietoa koulutuksen vaikuttavuudesta. Tähän ratkaisuun päädyttiin, sillä haastatteluiden toteuttaminen katsottiin haastateltavien asuinpaikkojen liian pitkien etäisyyksien vuoksi haastavaksi eikä muut aineistonhankintamenetelmät tuntuneet palvelevan selvitystyön tarkoitusta yhtä hyvin.

Valitun aineistonkeruumenetelmän haasteellisuus laadullisessa tutkimuksessa tunnistettiin, mutta siitä huolimatta nähtiin, että vastauksia tulnaisiin saamaan riittävä määrä suuntaa antavien tuloksien muodostumiseksi. Kyselylomaketta laadittaessa otettiin erityisesti huomioon kyselylomakkeen selkeys ja pituus, sillä katsottiin, etteivät avoimet kysymykset välttämättä innostaisi toiminnallisia nuorisotyöntekijöitä vastaamaan kyselyyn kovin perusteellisesti tai ollenkaan. Lisäksi kohderyhmälle pyrittiin laatimaan mahdollisimman motivoiva saatekirje yhteistyössä Mielenterveysseuran kanssa, jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn.

Tutkittavien joukko poimittiin keväällä 2016 Mielenterveys voimaksi -koulutukseen osallistuneista eli 181 henkilöstä. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska kohteeksi haluttiin mahdollisimman monipuolinen joukko nuorten kanssa työskenteleviä henkilöitä. Koulutuksen käymisestä

tuli olla kohtuullinen aika, jotta asiat olisivat vielä muistissa, mutta koulutuksen vaikutukset työelämän arkeen olisi jo reflektoitavissa.

Kyselylomakkeessa oli 11 avointa kysymystä, jotka pyrkivät muodollaan johdattelemaan tutkittavia mahdollisimman vähän kielteiseen tai myönteiseen vastaukseen. Ne rajasivat kuitenkin olennaisia teemoja selkeästi, jotta vastaukset olisivat hyödynnettävissä keskeisten tutkimuskysymysten osalta. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman vapaamuotoisia vastauksia tutkittavien omista kokemuksista liittyen koulutuksen vaikutuksiin heidän työnsä arjessa. Kysymykset laadittiin tutkimuskysymysten, koulutuksessa nousseiden keskeisten teemojen sekä Mielenterveysseuran tarpeen pohjalta.

Kysely toteutettiin 16.1.-7.2.2017 välisenä aikana. Kysely lähetettiin kaikkiaan kolme kertaa, joista kaksi jälkimmäistä muistutusta kyselystä lähetettiin ainoastaan niille, jotka eivät olleet vielä vastanneet siihen. Saatekirjeitä pyrittiin muokkaamaan ennen jokaista lähetyskertaa mahdollisimman motivoivaksi. Vastauksia saatiin aluksi 18 ja kahden muistutuskirjeen jälkeen aineiston koko kasvoi 24 vastaajaan.

9.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi toteutettiin laadullisesti aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Prosessi eteni aineiston pelkistämisestä ryhmittelyyn, ja lopuksi teoreettisen käsitteistön sekä johtopäätöksien muodostamiseen.

Aineiston analysointi aloitettiin tarkasti aineistoon perehtymällä. Kun aineistosta oli muodostunut jonkinlainen kokonaiskuva, sitä alettiin alustavasti luokittelemaan värikoodien avulla. Seuraavaksi aineistoa alettiin pelkistämään lauseen osista koostuviksi aineistoyksiköiksi. Valmiiden värikoodien pohjalta aineistoa alettiin ryhmitellä niin, että samankaltaiset tai samaa tarkoittavat ilmaukset eroteltiin omiksi ryhmikseen. Ryhmät nimettiin sisältöä kuvaaviksi. Lopuksi aineistosta pyrittiin luomaan ymmärrettävä kokonaiskuva, joka vastaa tutkimuskysymyksen, miten koulutuksen mahdolliset vaikutukset ovat näkyneet koulutuksen käyneiden nuorisotyöntekijöiden työssä. Lisäksi aineistosta haettiin vastausta siihen, miten koulutuksen käyneet nuorisotyöntekijät ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään. Aineistosta nostettiin myös esiin nuorten kanssa käytyjä keskusteluja mielenterveyden teemoista sekä kyselyyn vastanneiden näkemiä lisäkoulutustarpeita.

Alla on esitetty esimerkki siitä, miten selvityksen tuloksiin on päädytty. Esimerkki havainnollistaa, miten analyysiprosessi eteni valmiista vastauksista pääluokkien muodostamiseen. Aineiston käsittelyssä ei ole otettu huomioon sitä, sisälsikö luokat useampia saman henkilön esittämiä ilmauksia. Henkilö on saattanut vastata useampaan kysymykseen viitaten samaan

asiaan esimerkiksi omaan työssä jaksamiseensa. Toisin sanoen jokainen työssä jaksamiseen viitattu ilmaus on otettu huomioon erikseen pääluokkia muodostettaessa, eikä siinä yhteydessä ole tarkistettu onko vastaaja ollut sama vai eri. Ratkaisuun päädyttiin, sillä kysely toteutettiin anonymisti ja kyselyn vastausmäärät vaihtelivat, joten henkilöiden erittely ei katsottu olevan oleellista tuloksien kannalta. Lisäksi se olisi edellyttänyt asian huomioimisen jokaisen kysymyksen kohdalla.

Havainnollistavaan esimerkkiin valitsin pääluokan nimeltä ”verkostoituminen”, sillä se sisälsi kohtuullisen määrän ilmauksia ja oli siten helppoiten havainnollistettavissa. Pääluokka muodostui tutkiessani ja luokitellessani aineistoa, jolloin huomasin useamman viittauksen verkostoitumisen lisääntymiseen. Viittaukset verkostoitumiseen olivat selkeästi eroteltavissa muista viittauksista ja viittauksien muodostamista ryhmistä. Verkostoitumisen lisääntyminen näkyi nuorisotyöntekijän työssä koulutuksen jälkeen. Koulutuksen nähtiin olevan seurausta verkostoitumisen lisääntymiselle, joten oli loogista luoda siitä oma pääluokkansa. Ryhmä muodostui seuraavista lauseista tai lauseen osista:

”Verkostoituminen muiden nuorten kanssa työtä tekevien kanssa oli tärkeää.”

”Jaetut kokemukset ... Olivat hyödyllisiä.”

”Keskustelut muiden osallistujien kanssa.”

”... Yhteistyö verkoston kanssa on lisääntynyt. Olen aloittanut pienryhmätoimintaa nuorten kanssa koulutuksen jälkeen ja saanut siihen verkostosta työparin, kiitos koulutuksen!!”

”Yhteydenotot muissa kunnissa työskenteleviin”

”Yhteistyö ja käsitteistömoniammatillisesti parantunut.”

10 Kokemuksia Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista

Tässä selvitystyössä pyrittiin vastaamaan kysymyksiin ”Miten koulutuksen mahdolliset vaikutukset ovat näkyneet koulutuksen käyneiden nuorisotyöntekijöiden työssä?”, ”Miten Mielenterveys voimaksi -koulutuksen käyneet ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään?” ja ”Millaisia mahdollisia lisäkoulutustarpeita koulutuksen käyneet tuovat esiin?”. Lopullisiin tuloksiin päästiin muodostamalla aineistosta kerättyjen lauseen osien avulla yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia, jotka ovat kuvattuina alla olevassa taulukossa. Selkeyden vuoksi esiin nousseet lisäkoulutustarpeet esitetään omassa kappaleessaan.

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA
Valmiudet tukea ja edistää nuorten mielenterveyttä	-Asennemuutos itsessä ja työyhteisössä -Voimavarakeskeinen työote -Ennaltaehkäisevä työote -Nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen -Varmuutta ja uskallusta puheeksiottoon -Ymmärrys kohtaamisen ja kuuntelun tärkeydestä -Oman käytöksen reflektointi
Uusi tieto	-Uuden tiedon soveltaminen ja vanhan kertaaminen sekä vahvistaminen -Lisääntynyt ymmärrys auttaa kohtaamaan nuoria -Käsitys mistä hakea tietoa ja ideoita -Tiedon jakaminen työyhteisössä -Oman työn selkiytyminen
Menetelmät ja työkalut	-Kokemuksen kautta oppiminen tehokasta -Uusi materiaali työn ja suunnittelun tueksi -Uusia ohjausmenetelmiä ja työvälineitä -Materiaali muistutuksena, keskustelun avaajana ja nuorten itsensä ymmärtämisen apuna -Materiaalin jakaminen ja lainaaminen työyhteisössä
Verkostoituminen	-Koulutuksessa verkostoituminen ja kokemusten jakaminen -Yhteistyön ja verkostoitumisen lisääntyminen
Työntekijän oma jaksaminen	-Ymmärrys oman hyvinvoinnin edistämisen tärkeydestä - Työkaluja huolehtia omasta jaksamisesta

Taulukko 1 Analyysirunko

10.1 Lisääntyneet valmiudet tukea nuorten mielenterveyttä

Pääluokka ”valmiudet tukea nuorten mielenterveyttä” muodostui ilmauksista, jotka viittasivat valmiuksien tai varmuuden lisääntymiseen, muuttuneisiin asenteisiin, työotteeseen tai kohtaamiseen. Näitä ilmauksia yhdistivät nuorisotyöntekijöiden lisääntyneet valmiudet, jotka vaikuttavat nuorisotyöntekijöiden kykyyn edistää nuorten mielenterveyttä. Tätä pääluokkaa esitellään seuraavaksi.

Kyselylomakkeella eräs kysymyksistä käsitteli valmiuksien lisääntymistä nuorten mielenterveyden edistämiseen liittyen. Vastaaajilta kysyttiin, kokivatko he valmiuksiensa lisääntyneen tukea nuorten mielenterveyttä. Mikäli he kokivat niin, heitä pyydettiin myös kertomaan millä tavalla. Kaikista kahdestakymmenestäneljästä (24) vastaajasta kaksikymmentäyksi (21) kertoi koulutuksen lisänneen valmiuksia nuorten mielenterveyden tukemiseen, tai he kertoivat suoraan esimerkkejä, miten se oli lisännyt heidän valmiuksiaan. Tässä muutama esimerkki vastauksista:

”Kyllä - minulla on nyt enemmän tietoa asiasisällöistä ja ohjausmenetelmiä jotka tukevat työtäni nuorten kanssa.”

”Olen ainakin tietoisempi asioista. Tilanteiden ja tunteiden sanoittaminen, kysyminen on jäänyt mieleen ja tätä olen yrittänyt lisätä arjessa. Samoin ahdistavien tilanteiden kohtaaminen vaiheittain..”

” Koulutus antoi hyvää lisämaustetta jo aikaisempaan mielenterveysosaamiseen.”

Kaikista kahdestakymmenestäneljästä (24) vastaajasta yksi jätti vastaamatta kysymykseen valmiuksien lisääntymisestä tukea nuorten mielenterveyttä. Yksi vastaajista totesi lyhyesti ”ehkä” ja yksi vastaaja mainitsi, että:

”Kai olisi voinut, kun olisi ottanut enemmän käyttöön, liikaa on mennyt rutiniinomaaisesti.”

Aineistosta kävi ilmi, että useampi vastaajista koki saaneensa varmuutta tai uskallusta puheeksiottoon esimerkiksi mielenterveyden teemoista. Yksi vastaajista mainitsi myös oman työn selkiytyneen ja yksi mainitsi saaneensa uusia ideoita toimintaan.

”Uskallan ottaa asioita puheeksi.”

”Oma puheeksiotto nuorten kanssa”

”.. Koulutus siis tarjosi konkretiaa näiden asioiden (mielenterveyden tukeminen) puheeksiottamisen tueksi.”

”Koulutus avasi silmiäni monella tavalla ja antoi välineitä puhua mielenterveydestä.”

Koulutuksen koettiin vaikuttaneen myös vastaajien asenteisiin koskien koulutuksessa käsiteltäviä teemoja. Sen koettiin vahvistaneen mielenterveysosaamista ja muistuttaneen mielenterveyden käsittelyn tärkeydestä nuorten kanssa:

”Koulutus alleviivasi mielenterveystaitojen merkitystä kaikille, ei vain henkilöille, jotka oireilevat.”

”Koulutus antoi hyvää lisämaustetta jo aikaisempaan mielenterveysosaamiseen.”

”Olen huomionnut nuorten kanssa entistä enemmän ja laajemmalla skaalalla mielenterveyden eri osa-alueita.”

”... Ainakin ajatuksen tasolla. Toivon mukaan kiinnitän enemmän huomiota nuorten hyvinvointiin ja menen mukaan mt-vastaanotolle.”

”Muistuttaminen itsensä hyväksymisestä ja arvostamisesta sellaisena kuin on entistä tärkeämpää.”

”Positiivinen psykologia. Mielenterveys voimavarana koskee meitä kaikkia.”

”Olen yrittänyt keskustelun kääntyvän positiivisuuden tasolle. Pois sieltä ongelma lähtöisestä ajattelusta.”

”Ammatillinen vahvistuminen siitä, että tunnettyöskentelyllä on oikea ja tärkeä paikka lapsi- ja nuorisotyössä.”

Lisäksi aineistossa oli useampia viittauksia siihen, että koulutuksen koettiin vahvistaneen tai mahdollisesti vahvistaneen vastaajien voimavarakeskeistä työskentelyotetta:

”Vahvisti omaa osaamistani voimavarakeskeisen työskentelyn osalta.”

”Ehkä se vain vahvisti tapaani toimia. Vuorovaikutustaitojen oppiminen ja nuorten kuuntelu ovat tärkeitä työtapojani.”

Koulutuksen nähtiin vaikuttaneen kohtaamisiin asiakkaiden kanssa. Ainakin yksi vastaajista kertoi sen myös herätelleen tarkastelemaan omaa käytöstä. Osa mainitsi myös ymmärryksen lisääntyneen koulutuksen myötä. Vastauksissa korostettiin kuuntelun taidon tärkeyttä:

”Heräsin itse tarkastelemaan omaa käytöstäni... Kuuntelemaan opettelu on itselleni tärkeä haaste.”

”Kohtaaminen ja asian ymmärtäminen näkyy asiakas tapaamisessa.”

”Talotyössä yritän opetella kuuntelemaan oikeasti nuoria ja sanoittamaan tai antamaan vaihtoehtoisia ajattelumalleja.”

10.2 Uusi tieto

Osa vastaajista koki uuden tiedon lisääntymisen sekä vanhan jo olemassa olevan tiedon keräämisen yhdeksi koulutuksen vaikutuksista. Siitä muodostui toinen pääluokka ”uusi tieto”. Uuden tiedon koettiin esimerkiksi lisäävän ymmärrystä auttaa ja kohdata erilaisia asiakkaita. Yksi vastaajista mainitsi myös oman työnsä selkiytyneen. Eräs vastaajista mainitsi, että nyt ainakin tietää mistä tietoa ja uusia ideoita työhönsä voi tarvittaessa hakea lisää.

”Hyvää tietoa tuli paljon erittäin mielenkiintoisella tavalla, ymmärrettävästi ja arkeen sidottuna.”

”minulla on nyt enemmän tietoa asiasisällöistä ja ohjausmenetelmiä jotka tukevat työtäni nuorten kanssa.”

” ... Hyödyntänyt luennoilla saamiani tietoja.”

”On enemmän tietoa jota soveltaa käytännössä”

”Joitakin nuoria on ymmärtänyt paremmin ja kohtaaminen on ollut antoisaa”

Tietoa jaettiin myös työyhteisössä kollegoille ja yhteistyöverkostoille. Osa vastaajista kertoi esimerkiksi pitäneen infon tai esittelyn Mielenterveys voimaksi -koulutuksen sisällöstä:

”Olen kannustanut (työyhteisössä) puhumaan tunteista.”

”Olen vienyt viestiä eteenpäin omassa työyhteisössä sekä koulumaailmassa ja myös seurakunnan työntekijän kanssa... Seurakunnassa asiaa viedään eteenpäin mm. isoskoulutuksessa, rippikoulussa. Tämä aihe jotenkin kolahti.”

”Pidin ohjaajapalaverissa ei koulutuksessa mukana olleille lyhyen infon koulutuksen sisällöstä, esim. nuoren sanoittamisen tärkeydestä. Ja harjoituksen, jossa toisen ideoita ei tyrmätä, vaan vastataan: tuo on hyvä idea ja sitten voimme.... Lisäksi kokeilimme arvomarkkinat puhumatta ja ehdotin, että tätä voisimme käyttää joskus päätöksen teossa.”

”Olen myös suositellut Mielenterveysseuran harjoitteita opettajille. Nyt kun Joensuun nuorisovaltuusto julkaisi mielenterveyttä käsittelevän lehtisen, ajattelin koota julisteet ja tähän liittyvää teemaa nostaa jälleen hetkeksi esille.”

”Esittelin omalle työryhmälle 2 oppilaitospapille, nuorisokanttorille ja nuorisosihteerille koko materiaalipaketin, kun raportoin koulutuksesta työyhteisö palaverissa.”

10.3 Uudet menetelmät ja työkalut työn tueksi

Yksi keskeisistä tutkimuskysymyksistä pyrki selvittämään, miten koulutuksen käyneet ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja. Tähän kysymykseen saatiin aineistosta useita vastauksia, joten kolmanneksi pääluokaksi muodostui ”menetelmät ja työkalut”. Aineistosta kävi ilmi, että materiaali koettiin hyödylliseksi ja moni käytti koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään monipuolisesti:

”Olen käyttänyt materiaaleja työssäni nuorten kanssa ja ne ovat oikein hyvä keskustelun pohja, nuoret tykkää.”

”Kirjallinen ja kuvallinen materiaali ovat olleet kovassa käytössä koulutuksen jälkeen aina tunnekasvatustunneista rippikouluun ja ala-asteen uskonnon tunteihin. Materiaali on ollut erittäin hyödyllinen ja monikäyttöinen.”

”... koulun ”ryhmätyksissä” olen käyttänyt alakoululaisten kanssa toteemieläin itsetutkiskeluharjoitusta eli n. 240 lasta on tämän tehnyt paikkakunnallani. Yläkoululaisten kanssa tuunasimme ryhmätyksessä luokkamaskotit ja pieni kuuleminen tehtiin nuorten itsetuntemusharjoitteena (vahvuudet, iloa tuottavat asiat, pelot...) - nuorten vastaukset kasattiin vanhempainiltaan kertomukseksi, jossa päähenkilöinä maskotit.”

”Aina voi palata koulutuksen materiaaliin, ja ammentaa siitä jotain arkipäivään, ja käytännön kohtaamisiin.”

Materiaali nähtiin työn ja suunnittelun tukena sekä hyvänä keskustelun avaaaja. Sen nähtiin myös auttavan nuoria ymmärtämään käsiteltäviä asioita helpommin. Materiaalia lainattiin myös kollegoille ja heitä kannustettiin niiden käyttöön.

”Julisteet työhuoneen seinillä palauttavat mieleen eri mielenterveyden tukemisen elementtejä, jos niitä ei itse meinaa aina muistaa! Koulutus siis tarjosi konkretiaa näiden asioiden puheeksiottamisen tueksi.”

”... (kirja) yksilöohjauksessa käyvien nuorien kanssa keskustelun tukena ja nuoren itsensä ymmärryksen avuksi”

”Olen käyttänyt paljonkin (kortteja) esim. tapaamisen alussa fiiliskierroksen tukena.”

”... Olemme tilanneet noita materiaaleja useammalle työntekijälle ja olen kannustanut niitä käyttämään.”

Mielenterveys voimaksi -kirjan harjoituksia hyödynnettiin sekä erilaisissa ryhmissä että yksilötyössä. Sitä käytettiin esimerkiksi keskustelun ja suunnittelutyön tukena:

”Kirja on ollut kovassa käytössä ja reunamerkintätarroja alkaa olla kirjan sivussa paljon :) Olen poiminut harjoituksia laidasta laitaan tilanteen mukaan. Olen käyttänyt ryhmäyttäviä tehtäviä luokkien ryhmäytystunneilla sekä rippikoulun aloituksessa, tunneharjoituksia tunnetunneilla alakoulussa sekä yläkoulussa, sekä rippikoulussa. Seurusteluun liittyvää materiaali olen hyödyntänyt rippikouluissa. Positiivisen mielenterveyden edistämiseen pienryhmissä jne... Sovelsin myös kriisi-istuntoon amk-opiskelijoiden kanssa erästä harjoitetta, jossa käytettiin myös kuvakortteja.”

”Olen ajoittain lukenut kirjaa... Nyt kun katsoin kirjaa, niin huomasin sieltä heti pari harjoitusta, jotka otan työn alle leirille tai teemailtaan.”

”Kyllä olen, sekä yksilötyössä että erityisesti yhteisöllisessä työssä. Kirja on aivan erinomainen, se on itselläni paljon käytössä.”

”Bella- ryhmässä osaa harjoituksista sekä syömishäiriöisten asiakkaiden kanssa yksilötyössä.”

Kaikista kahdestakymmenestä neljästä (24) vastaajasta viisi kertoi, ettei ole käyttänyt kirjaa työssään lainkaan. Osa ei perustellut syytä miksi ei ole käyttänyt kirjaa työssään ja osa ei kertomansa mukaan ollut ehtinyt käyttää kirjaa:

”En ole käyttänyt. Kiire töissä ja kaikki on mennyt entisten rutiinien mukaan.”

Mielenterveys voimaksi -kuvakortteja hyödynnettiin myös eri tavoin ryhmien ja yksilöiden kanssa erilaisissa harjoituksissa ja keskustelun tukena. Ainakin osasta vastauksista kävi ilmi, että korttien kuvitukseen oltiin tyytyväisiä ja sen nähtiin olevan aiheen kannalta osuva:

”Olen käyttänyt (kortteja) ohjatessani erilaisia ryhmiä. Kortit kuvastavat mielestäni hyvin nuorten maailmaa ja ovat olleet toimiva väline.”

”... Niiden (korttien) kautta nuorten on tosi helppo lähteä kuvaamaan olojaan, tunteitaan ja tuntemuksiaan. Loistava työväline varsinkin ryhmissä, missä kyn- nys puhua olisi muuten liian suuri, mutta kuvat toimii myös yksilötyössä. Käytän todella paljon kuvia hyödyksi.”

”Kortit ovat olleet myös kovassa käytössä... Olen jakanut ryhmiin värillisen puo- len avulla ja kuvista on tehty tarinoita, näytelmiä, hartauksia...”

”... Esim. valitse kortti, joka kuvaa jotakin tunnetilaa, tämänhetkisiä tunteita tms. Itsetunnon kuvauksessa oli hyvä, kun eräs nuori otti kortin, jossa pojalla oli viinapullo kädessä. Hänestä se kuvasi hyvää itsetuntoa. Kun muut ihmetteli hän itsekkin huomasi, ettei asia olekaan välttämättä ihan niin... Hyviä keskuste- luja ja asenteiden muutoksia olen huomannut korttia apuna käytettäessä...”

”Pohdittiin niiden (korttien) avulla kiitollisuutta.”

Vastauksista selvisi, että kortit olivat olleet esimerkiksi sellaisille nuorille avuksi, joille avoi- mesti puhuminen tai ajatusten sanoittaminen oli ollut hankalaa. Lisäksi yksi mainitsi käyttä- neensä niitä myös aikuisten koulutuksellisissa tilaisuuksissa.

”Kuvakortit ovat olleet avainasemassa joiden avulla nuoret rupeavat avaamaan mielen- solmujaan ja sanoittamaan tunteitaan.”

”Kortteja olen käyttänyt paljon. Kuvat ovat puhuttavia ja niiden avulla olen saanut sellaisenkin nuoren avautumaan, joka on hyvinkin vetäytyvä ja hiljai- nen.”

”Materiaalin myötä tuli mieleen kokeilla isossa kriisitilanteen purkutilanteessa kuvakortteja työskentelyn avuksi. Tätä en ehkä olisi tullut ajatelleeksi ilman noita Mielenterveys voimaksi kuvakortteja, joissa on teemaan sopivia kuvia. Purkutilanteessa levitettiin kortit luokkaan ja jokainen sai valita kortin, joka kuvaa jotenkin omaa surua. Käytiin kortit ryhmässä läpi ja näin muutama sellai- nenkin, joka ei ehken olisi muuten sanonut mitään sain jotenkin sanoitettua ajatuksiaan. Palattiin vielä kortteihin purkutilanteen lopussa, jossa verrattiin muutaman kuvan avulla kriisiä ja siitä toipumista.”

”Olen käyttänyt kuvakortteja paljon nuorten pienryhmissä sekä aikuisten koulu- tuksellisissa tilaisuuksissa. Korttien avulla on mm. käsitelty/tunnistettu tun- teita, kerrottu itsestä sekä pohdittu itselle tärkeitä asioita.”

Kaikista kahdestakymmenestä neljästä (24) vastaajasta kolme ilmoitti, ettei ole käyttänyt kuvakortteja työssään. Yksi ei perustellut sitä, ettei ollut käyttänyt kortteja työssään, yksi kertoi, ettei ollut käyttänyt niitä, sillä ne olivat unohtuneet pöydälle. Yksi vastasi, ettei ollut käyttänyt kortteja vielä, paitsi esitellessään ne omalle työryhmälleen.

Julisteita mainittiin pidettävän seinällä esillä muun muassa muistutuksena ja mielenkiinnon herättäjänä sekä keskustelun avaajana. Julisteita mainittiin hyödynnettävän ryhmä- ja yksilötyössä sekä erilaisissa koulutuksellisissa tilaisuuksissa.

”Mielenterveyden ”käsi” on seinällä muistuttamassa joka päivä tasapainoisesta tavasta elää, olla ja asettaa tavoitteita. ”

”Käytän paljon työssäni julisteita, joiden pohjalta voidaan tarkastella tunteita, turvaverkkoa, selviytymiskeinoja ja myös mielenterveyden käsi on ollut kovassa käytössä. Myös kollegani ovat tykättyneet niihin, vaikeivat olleet koulutuksessa.”

”Julisteet ovat työpaikkamme seinillä ja niitä käytetään mm. koulutuksellisissa tilaisuuksissa havainnollistamaan asiaa ja virittämään keskustelua”

”... olen käyttänyt yksilötyössä esim. mielenterveyden kättä, turvaverkkoa yms. Ne havainnollistavat hyvin nuorelle, kuinka monesta eri ”palikasta” meidän jokaisen mielenterveys koostuu.”

”Julisteet ovat seinällä oman muistin virkistykseksi ja nuorten mielenkiintoa herättääkseen. Niistä laminoituja pienempiä versioita on käytetty koululuokissa pienryhmien keskustelunherättäjinä.”

Kaikista kahdestakymmenestä neljästä (24) vastaajasta yksi jätti kokonaan vastaamatta siihen, onko käyttänyt julisteita työssään. Neljä vastasi, ettei ole käyttänyt niitä työssään. Kaksi ei perustellut vastaustaan, yksi sanoi tulevaisuuden varmasti käyttämään jatkossa. Yksi sanoi heittäneensä ne roskiin:

”.. menivät roskiin. Niistä tulee mieleen lähinnä terveydenhoitajan tai jokin terapiahuone.”

10.4 Muuta aineistosta nousutta

Aineistosta nousi esiin myös verkostoitumisen merkitys ja yhteistyön lisääntyminen koulutuksen jälkeen. Yksi vastaajista mainitsi koulutuksen tärkeimmäksi ja hyödyllisimmäksi asiaksi keskustelut muiden osallistujien kanssa. Yksi vastaaja taas kertoi koulutuksen vaikutuksien näkyvän työssään yhteydenottoina muissa kunnissa työskenteleviin.

”verkostoituminen muiden nuorten kanssa työtä tekevien kanssa oli tärkeää. Jaetut kokemukset ... olivat hyödyllisiä”

”Myös yhteistyö verkoston kanssa on lisääntynyt. Olen aloittanut pienryhmätoimintaa nuorten kanssa koulutuksen jälkeen ja saanut siihen verkostosta työparin, kiitos koulutuksen!!”

Muutamissa vastauksissa nousi esiin myös työntekijän oma jaksaminen. Osa vastaajista koki ymmärryksensä lisääntyneen oman hyvinvoinnin edistämisen tärkeydestä. Yksi kertoi esimerkiksi saaneensa työkaluja oman jaksamisensa edistämiseen:

”.. mielenterveysteeman käsittely ja muistutus itselle kuinka tärkeä osa se on meidän kaikkien elämää. Myös meidän työntekijöiden jaksaminen on tärkeää. Sain koulutuksesta työkaluja myös omaan jaksamiseen.”

”Olen myös ruvennut ajattelemaan omaa jaksamista ja tehnyt pieniä siirtoja parempaan suuntaan.”

10.5 Keskusteluja mielenterveyden teemoista

Kyselylomakkeella vastaajilta kysyttiin myös yleisesti, millaisia keskusteluja he ovat käyneet nuorten kanssa mielenterveyden teemoista. Mielenterveys voimaksi -koulutuksella on saattanut olla vaikutuksia osaan näistä keskusteluista. Alla oleva kuvio havainnollistaa keskeiset teemat, jotka nousivat aineistosta esiin.



Kuvio 1 Keskusteluja mielenterveyden teemoista nuorten kanssa

Kyselyyn vastanneet kertoivat käyneensä nuorten kanssa hyvin monimuotoisia keskusteluja erilaisista aiheista, kuten tunteista, jaksamisesta ja stressin hallinnasta, selviytymiskeinoista, turvaverkosta, voimaantumisesta, mielenterveyden edistämisestä, turvallisuudesta, päih-teistä, masennuksesta, kiusaamisesta sekä avun hakemisesta.

”Yksilöohjattavien kanssa käydään yleensä jokaisen kanssa keskustelu mielen-terveyden käden pohjalta, siinä tulee ilmi niin monenlaisia asioita nuoren elämästä ja elämänhallinnasta.

Diagnoosittomien nuorten kohdalla mielenterveydestä/-sairauksista puhuminen on usein tabujen rikkomista ja asian "normalisoimista" (sairaus on sairaus, oli se fyysinen tai psyykinen) - monelle se on vaikea asia ja sitä pelätään, kysymyk-siin omasta mielentilasta vastataan kaunistellen, "ettei vaan luulla hulluksi". Tämä haittaa joskus avun saamista.

Kaiken kaikkiaan koen mielenterveydestä puhumisen nuorten kanssa erittäin tärkeänä, jotta sitä osattaisiin itse tukea, siihen osattaisiin kiinnittää huomiota ja ehkä ottaa puheeksi myös kavereiden kanssa. Jaksaminen/stressi varsinkin on asia, joka koskettaa jo yläkouluikäisiä, toisen asteen opiskelijoista puhumat-takaan!”

”Mistä voimaantuu ja saa voimaa arkeen. Mistä toiset nuoret voivat saada apua. Myös palvelujärjestelmää olen käynyt läpi yksittäisten nuorten kanssa keskus-tellessa.”

”Tunteiden tunnistamista, mitä tunteita mitkäkin tapahtumat herättää.. Oman turvaverkoston miettimistä, omia selviytymiskeinoja, kaikkia mielenterveyden käden teemoja on käsitelty”

”Mm. omasta jaksamisesta ja miten sitä voi edistää, mitä kannattaa ottaa huomioon ja mitä välttää yms.”

10.6 Lisäkoulutustarpeet

Yksi keskeinen tutkimuskysymyksistä pyrki selvittämään, millaisia lisäkoulutustarpeita koulutukseen osallistuneet nuorisotyöntekijät tunnistivat. Kyselylomakkeella esitettiin kysymys ”Millaiseen nuorisotyöntekijöille suunnattuun mielenterveyteen liittyvään lisäkoulutukseen olisi mielestäsi jatkossa tarvetta?” Alla olevassa taulukossa on esitetty vastaukset ryhmiteltyinä aiheen mukaan:

Nuorisotyöntekijöiden lisäkoulutustarpeita			
Tunteet	Päihde ja mielenterveystyö	Mielenterveyden diagnostiikka	Nuorten motivointi ja keskittymiskyky
- Tunneilmaisu ja tunteista puhuminen - Kriisityö ja surun käsittely	- Ehkäisevä päihdetyö ja Mielenterveys voimaksi -koulutus yhdistettynä - Päihde- ja mielenterveystyön yhdistetty koulutus - Median sivuvaikutukset mielenterveyteen	- Tietoa diagnooseista - Mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja tietopuoleiden ymmärtäminen (hoitokoulutuksen sijaan)	- Nuorten motivointi, mielenterveyden edistäminen ja oman toiminnan vaikutukset - Keskittymiskyky ja sinnikkyys - Miten kohdata piittaamaton nuori

Taulukko 2 Lisäkoulutustarpeita

Kyselyssä kävi ilmi, että koulutusta tarvittaisiin tunteiden tunnistamiseen sekä kriisien ja surun käsittelyyn. Myös ehkäisevän päihdetyön ja päihdetyön koulutuksen yhdistämistä mielenterveyden teemoihin toivottiin. Eräs vastaajista mainitsi myös, että koulutusta tarvittaisiin liittyen median sivuvaikutuksista mielenterveyteen. Koulutusta toivottiin myös diagnooseihin ja mielenterveyden häiriöiden tunnistamiseen. Osa vastaajista toivoi myös nuorten motivoimiseen ja keskittymiskyvyn sekä sinnikkyuden parantamiseen liittyviä koulutuksia. Lisäksi yksi vastaaja sanoi mille tahansa koulutuksessa luennoineen Tiina Röningin koulutukselle olevan tarvetta ja toinen mainitsi, että vastaavanlaisille koulutuksille olisi jatkossakin tarvetta.

11 Selvityksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä kappaleessa arvioin selvitystyön luotettavuutta laadulliselle tutkimukselle tyypillisin keinoin. Otan huomioon esimerkiksi selvityksen eri vaiheiden tarkan toteutuksen kuvaamisen, luokittelun perusteluineen sekä puolueettomuuden. Lisäksi otan huomioon selvityksen aineiston koon sekä saturaation. Toisessa kappaleessa pohdin lyhyesti eettisiä kysymyksiä lähinnä läpinäkyvyyden, rehellisyyden ja ihmisarvon kunnioituksen näkökulmasta.

11.1 Selvityksen luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2013, 134) mukaan kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä ja siksi tutkimuksessa tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2008, 226-227) esittelevät teoksessaan keskeisiä tutkimuksen luotettavuutta määrittäviä tekijöitä. Yleisesti puhutaan tutkimuksen reliaabeliudesta eli toistettavuudesta ja validiudesta eli pätevyyydestä. Mittauksen reliaabelius yksinkertaisuudessaan tarkoittaa sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tällaiseen lopputulokseen voidaan päätyä esimerkiksi niin, että kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai eri tutkimuskerroilla samasta tutkittavasta ilmiöstä saadaan samanlainen tulos. Validiudella tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan kuitenkin todeta, että kaikki ihmisiä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, eikä näitä perinteisiä tilastollisissa tutkimuksissa kehittyneitä luotettavuuden ja pätevyiden arviointeja tulisi käyttää. Sen vuoksi tämän selvitystyön luotettavuutta on pyritty arvioimaan laadulliselle tutkimukselle tyypillisin keinoin.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta pyritään osoittamaan muun muassa tutkimuksen tarkan toteutuksen kuvaamisella tutkimuksen eri vaiheista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 226-228). Tästä selvitysprosessista on pidetty tutkimuspäiväkirjaa ja selvitysprosessi on kuvattu mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti tässä raportissa.

Hirsjärvi ym. (2008, 226-228) mukaan laadullisen tutkimuksen analysoinnissa luokittelu on keskeinen tekijä. Luotettavuutta osoittaessa on oleellista kuvata, miten luokitteluun päädyttiin ja miten valinta on perusteltu. Tutkimuksessa tulisi myös ilmetä, mihin tutkija perustaa tulkintansa ja päätelmänsä tutkimustuloksista. Näitä asioita olen pyrkinyt pohtimaan monipuolisesti ja kriittisesti eri näkökulmista. Selvityksen tulokset on esitelty omassa kappaleessaan ja raportin lopuksi tuloksista on esitetty johtopäätökset ja pohdintaa, joita on pyritty perustelemaan asianmukaisesti.

Selvityksessäni pyrin tiedostamaan puolueettomuuteen liittyvät seikat ja toimimaan mahdollisimman puolueettomasti. Tuomen ja Sarajärven (2013, 134-137) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa puolueettomuus lisää luotettavuutta ja siksi sen pohtiminen on tärkeää. Puolueettomuus näkyy esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija kuulemaan tutkimuskohdetta itseään vai suodattuuko kertomus tutkijan omien kokemusten, näkemysten ja tulkintojen kautta. Toisin sanoen vaikuttaako esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, kansalaisuus tai virka asema siihen, mitä ja miten tutkija kohdettaan havainnoi ja kuulee. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsejä, joten väistämättä jossakin määrin näin käy.

Oma kokemukseni nuorten kanssa työskentelystä sekä Mielenterveys voimaksi -koulutukseen osallistuminen ovat jo osaltaan luoneet perusteita puolueellisuuden ja ennakkokäsityksien muodostumiselle. Lisäksi Mielenterveysseuran ennakkokäsitykset esimerkiksi koulutuksen hyödyllisyydestä ja vaikuttavuudesta vaikuttivat väistämättä myös omaan suhtautumiseen. Pyrin kuitenkin tiedostamaan nämä seikat ja pitämään ne mielessä koko selvitysprosessin ajan, jotta pystyisin toimimaan mahdollisimman puolueettomasti ja ilman, että ennakkokäsitykset johdattelisivat toimintaani ja ajatteluaani liikaa.

Kyselylomakkeen kysymyksiä laatiessani huomasin kuitenkin, että koulutukseen osallistumisesta oli merkittävää hyötyä kysymysten laadinnassa, jotta aineisto saatiin vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiä. Toisaalta kysymykset tuntuivat vastaajista riittävän tutuilta ja koulutukseen viittaavilta. Lisäksi Mielenterveysseuran oma kiinnostus vaikutti kysymysten sisältöön ja muotoiluun. Näin varmistettiin, että jokainen kysymys tuottaisi mahdollisimman hyödyllisiä vastauksia koulutuksen toteuttajan tarpeisiin.

Selvitystyöni luotettavuuden arviointiin liittyy myös aineiston koko, sillä se on tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kannalta keskeinen kysymys. Eskolan ja Suorannan (2008, 61) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan usein harkinnanvaraisesta aineiston poiminnasta, mikä luonnehtii hyvin laadullisen tutkimuksen olemusta.

Tämän selvityksen aineiston kokoon vaikuttivat työn laajuus ja siten siihen käytetty aika. Aineistoa pyrittiin keräämään niin, että se tuottaisi riittävän laajan kuvan teoreettisesta peruskuvasta. Haasteeksi muodostui aineistonkeruumenetelmä. Avoimista kysymyksistä koostuva kyselylomake on vastaajille raskas ja aikaa vievä, joten se todennäköisesti karsi aineiston kokoa. Lopulliseksi vastausprosentiksi muodostui kolmetoista prosenttia (13%).

Tuomen ja Sarajärven (2013, 87) mukaan laadullisessa tutkimuksessa puhutaan kylläntymisestä, eli saturaatiosta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään, eli tiedonantajat eivät enää pysty tuottamaan tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Tämän selvitystyön kannalta saturaation

katsottiin toteutuneen eli aineiston koon katsottiin olevan riittävän suuri, sillä aineistossa alkoi ilmetä toistuvuutta. Herää kuitenkin kysymys, vastaako selvityksen tulokset lopulta koko osallistujajoukon näkökulmaa. Vastaajiksi on mahdollisesti valikoituneet ne yksilöt, jotka ovat kokeneet koulutuksen hyödylliseksi ja ovat siksi myös halunneet aktiivisesti vastata kyselyyn koulutuksen vaikutuksista.

11.2 Selvityksen eettisyys

Eettisten kysymysten tunnistaminen ja välttäminen vaativat ammattiosaamista sekä ammatitietoutta. Eettisen ja epäeettisen toiminnan välinen raja on hyvin häilyvä, joten tutkijalla tulee olla riittävästi herkkyyttä havaita tutkimuksensa eettiset ongelmakohtat. (Eskola & Suoranta 2008, 59.)

Selvitystyöni eettisyyttä pohtiessa otan huomioon, että olen toiminut läpinäkyvästi, rehellisesti ja kunnioittavasti yhteistyötahojani kohtaan. Olen hoitanut tarvittavat sopimukset ja luvat asianmukaisesti yhteistyökumppanin sekä tutkittavien kanssa. Sopimus työelämäkumppanin kanssa laadittiin selvityksen suunnitteluvaiheessa, jolloin sopimuksia tehtiin kaksi kappaletta, molemmille osapuolille. Tutkittaville lähetettiin kyselylomakkeen mukana saatekirje, jossa kerrottiin selvitystyön toteuttavasta tahosta sekä sen tavoitteesta. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaaminen oli mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kysely toteutettiin anonyymisti, eli vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut missään selvitysprosessin vaiheessa tai sen jälkeen. Tietoja ei myöskään luovutettu missään selvitysprosessin vaiheessa tai sen jälkeen kolmannelle osapuolelle.

Eskolan ja Suorannan (2008, 52-59) mukaan ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimuksen tekemisessä yksi eettisten periaatteiden keskeinen asia. Toista ei tule tahallisesti tai tahattomasti loukata tai vahingoittaa eikä johtaa harhaan. Tutkimuksesta saatu hyöty tai haitta tutkimuskohteelle on eräs eettinen peruskysymys, jota tulisi tutkimusta tehdessä pohtia. Tämän selvityksen toteuttaminen katsottiin olevan eettisesti hyväksyttävä, koska sillä ei katsottu aiheuttavan tutkittaville kohtuutonta haittaa tai vahinkoa. Kyselyyn vastanneet saivat vastata kyselyyn täysin vapaaehtoisesti, ja paljastaa tietoa parhaiten katsomallaan tavalla juuri sen verran kuin he halusivat. Kysymykset eivät olleet arkaluontoisia, ja ne liittyivät pääosin työhön ja työn arkeen sekä asiakastilanteisiin. Näin ollen katson eettisten periaatteiden toteutuneen selvitystyössäni.

12 Yhteenveto ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, onko Mielenterveys voimaksi -koulutuksella ollut vaikutuksia osallistuneiden nuorisotyöntekijöiden työhön ja miten ne ovat näkyneet työssä koulutuksen jälkeen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten koulutuksen käyneet nuorisotyöntekijät ovat hyödyntäneet koulutuksesta saamiaan materiaaleja työssään ja millaisia lisäkoulutustarpeita he tunnistavat nuorisotyössä.

Selvityksessä kävi ilmi, että suurin osa vastaajista koki koulutuksen lisänneen heidän valmiuksiaan tukea nuorten mielenterveyttä. Kaikkiaan kahdestakymmenestäneljästä (24) vastaajasta kaksikymmentäyksi (21) koki valmiuksiensa lisääntyneen koulutuksen myötä. Suurin osa vastaajista kertoi myös hyödyntäneensä materiaaleja työssään. Kaikista kahdestakymmenestäneljästä (24) vastaajasta yhdeksätoista (19) kertoi hyödyntäneensä kirjaa työssään. Vastanneista kuvakortteja ja julisteita kertoi käyttäneensä kaksikymmentäyksi (21) vastaajaa. Koulutuksen yhdeksi tavoitteeksi oli määritelty työvälineiden tarjoaminen nuorten kanssa toimimiseen, joten koulutus oli ainakin tältä osin pääsääntöisesti toteuttanut tavoitteensa vastaajien osalta. (Erkko & Hannukkala 2013, 9.)

Vastauksissa nousi myös mielenterveyden edistämisen sekä voimavaralähtöisen näkökulman tärkeyden korostaminen. Osa vastaajista näytti saaneen vahvistusta kyseisten näkökulmien esiintuomiseen työssään ja kertoi myös kannustaneensa kollegoitaan voimavarakeskeiseen työskentelyyn. Koulutuksen tavoitteiksi Mielenterveysseura oli määritellyt nuorisotyöntekijöiden voimavarakeskeisen työtteen vahvistamiseen, joten myös tältä osin koulutuksen tavoitteet olivat toteutuneet ainakin osan vastanneista kohdalla. (Erkko & Hannukkala 2013, 9.)

Osa vastaajista koki saaneensa koulutuksesta uutta tietoa tai kerranneensa tuttuja teemoja, jotka näkyivät esimerkiksi ymmärryksen lisääntymisenä ja asiakaskohtaamisissa. Uutta tietoa jaettiin myös työyhteisössä kollegoille sekä yhteistyöverkostoille. Tältäkin osin koulutuksen tavoitteet olivat pääsääntöisesti toteutuneet vastaajien osalta, sillä koulutuksen tavoitteiksi oli määritelty myös nuorisotyöntekijöiden mielenterveyteen liittyvän tietotaidon vahvistaminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 9.)

Useampi vastaajista koki saaneensa varmuutta puheeksiottoon nuorten kanssa esimerkiksi mielenterveyden teemoista. Vastauksista nousi esiin vuorovaikutuksellisen työskentelyotteen vahvistuminen ja muutama kertoi koulutuksen vaikuttaneen kohtaamisiin nuorten kanssa. Osa heräsi pohtimaan kuuntelun tärkeyttä ja kuuntelutaidon kehittämistä työssään. Kohtaamisen taito, nuorten tarpeiden ja voimavarojen tunnistaminen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ovatkin keskeisintä nuorisotyön erityisosaamista.

Muutamissa vastauksissa nousi esiin työntekijän oma jaksaminen. Osa vastanneista koki ymmärryksensä lisääntyneen oman hyvinvoinnin edistämisen tärkeydestä. Yksi kertoi esimerkiksi saaneensa työkaluja oman jaksamisensa edistämiseen. Ainakin tämän vastaajan kohdalla koulutus oli täyttänyt tavoitteensa tukea osallistujien työhyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2013, 9.)

Verkostoituminen ja kokemusten jakaminen koettiin myös muutaman vastaajan mukaan tärkeäksi. Nuorisotyö perustuukin pitkälti verkostoissa tehtävään monialaiseen yhteistyöhön, joten vastaus kollegoiden tapaamisen ja kokemusten jakamisen tärkeydestä on ymmärrettävää juuri nuorisotyöntekijöiden ollessa kyseessä (Pähkäläinen 2011, 50). Koulutuksessa jaetut kokemukset voivat myös synnyttää uusia ideoita oman työn tekemiseen tai vahvistaa ennestään omaa tapaa toimia. Myös materiaalit antavat tukea työn suunnitteluun ja ideointiin. Kirjoissa esitetyjä harjoituksia on mahdollista soveltaa vapaasti erilaisiin tilanteisiin.

Kyselyssä selvitettiin myös, millaisia keskusteluja vastaajat olivat käyneet nuorten kanssa mielenterveyden teemoista. Vastaukseksi saatiin, että nuorten kanssa oli käyty hyvin monimuotoisia keskusteluja esimerkiksi tunteista, jaksamisesta ja stressin hallinnasta, selviytymiskeinoista, turvaverkosta, voimaantumisesta, mielenterveyden edistämisestä, turvallisuudesta, päihteistä, masennuksesta, kiusaamisesta sekä avun hakemisesta. Koulutus on voinut osaltaan vaikuttaa näiden keskustelujen sisältöön ja sujumiseen.

Kysymykseen nuorten kanssa käydyistä keskusteluista saatiin melko lyhyitä vastauksia eivätkä vastaajat esittäneet esimerkkejä käydyistä keskusteluista nuorten kanssa, joten on vaikea arvioida, onko koulutuksella ollut vaikutuksia keskusteluihin ja jos on, niin millaisia. Toisaalta yleisesti kyselyn vastauksissa kävi ilmi, että osa vastaajista oli saanut varmuutta puheeksiottoon, vahvistusta voimavarakeskeiseen työotteeseen ja tiedon sekä ymmärryksen nähtiin lisääntyneen, joten näen hyvin mahdolliseksi, että koulutuksella on ollut vaikutuksia näihin keskusteluihin sekä kohtaamisiin.

Kyselyssä selvitettiin myös, millaista koulutusta nuorisotyöntekijät kokevat tarvitsevansa mielenterveyden teemoista. Vastauksissa kävi ilmi, että koulutusta tarvittaisiin tunteiden tunnistamiseen sekä kriisien ja surun käsittelyyn. Myös ehkäisevän päihdetyön ja päihdetyön koulutuksen yhdistämistä mielenterveyden teemoihin toivottiin. Eräs vastaajista mainitsi myös, että koulutusta tarvittaisiin liittyen median sivuvaikutuksista mielenterveyteen. Koulutusta toivottiin myös diagnooseihin ja mielenterveyden häiriöiden tunnistamiseen. Osa vastaajista toivoi myös nuorten motivoimiseen ja keskittymiskyvyn sekä sinnikkyuden parantamiseen liittyviä koulutuksia.

Mielenterveysseuran nuorisotyöntekijöille suunnattujen koulutusten vaikuttavuutta ei ole aiemmin tutkittu, joten tämä selvitystyö tarjoaa tärkeää pohjatietoa nuorisotyöntekijöille suunnattujen koulutusten vaikutuksista.

Näen, että vastaajien on ollut melko haastavaa arvioida koulutuksen vaikutuksia työhönsä, sillä koulutuksen aiheet ovat laajoja, monimuotoisia ja koko työskentelyn läpileikkaavia. Uskon, että koulutus on vaikuttanut osallistujiin ja heidän asenteisiinsa kokonaisvaltaisesti, mutta vaikutukset saattavat näkyä vasta ajan kuluessa, ammatillisen kehittymisen myötä. Toisaalta koulutus on saattanut muuttaa myös kerta heitolla joidenkin osallistujien näkökulmaa tehdä työtään nuorten parissa.

Tämän selvitystyön pohjalta näen, että mielenterveyttä edistäville ja voimavaroja vahvistaville koulutuksille on jatkossakin kiinnostusta ja tarvetta nuorisoalalla. Koulutus on tarjonnut tietoa ja ajatuksia erilaisesta näkökulmasta sekä pyrkinyt innostamaan, kannustamaan ja tarjoamaan uusia välineitä työn tueksi. Materiaalit on koettu hyväksi ja niitä on voitu hyödyntää työssä. Oman kokemuksen kautta oppiminen on tehokasta. Erilaisia harjoituksia pääsee itse kokemaan ja niitä on siten myös helpompi ja luontevampi ottaa käyttöön heti koulutuksen jälkeen omassa työssään, kun ne ovat koulutuksen aikana tulleet tutuiksi. Toisaalta mielenterveyden teemat koskevat myös työntekijöitä itseään ja koulutus kannustaakin työntekijöitä huolehtimaan myös omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

Mielenterveyden edistämisen ja voimavarakeskeisen työskentelyn teemoja voisi tuoda osaksi kaikkia sosiaali- ja terveysalan koulutuskokonaisuuksia, sillä nuorten kanssa tehtävään työhön ohjautuu ammattilaisia hyvin kirjavista koulutustaustoista. Mielenterveys voimaksi koulutuksen sisältö on hyvin laaja, joten siitä voisi myös kehittää pidempikestoisen täydennyskoulutuskokonaisuuden nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Pidemmän aikavälin koulutuskokonaisuus tarjoaisi myös mahdollisuuden ammatillisen kehittymisen syventämiselle aiheen parissa.

Mielenterveyden edistämisen tärkeyttä tulisi korostaa nuorisotyön kentällä. Tänä vuonna Suomen Mielenterveysseuralla käynnistyi hallituksen terveyttä ja hyvinvointia edistävä kärkihanke, jonka puitteissa Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia järjestetään valtakunnallisesti. Tätä kautta mielenterveyden edistämisen näkökulma saa näkyvyyttä laajemmin. Mielenterveys voimaksi -koulutuksen sisältö voitaisiin esimerkiksi levittää nuorisoalalla toistaen Mielenterveyden ensiapu -koulutuksien mallia, joka pitää sisällään myös ohjaajakoulutuksia. Tällöin nuorisotyöntekijät pääsisivät kouluttamaan vertaisiaan esimerkiksi työyhteisöjen sisällä. Sisältöä voisi räätälöidä tarkoitukseen sopivaksi. Tällä hetkellä kuvailemani käytäntö koskee jo Nuoren mielen ensiapu -koulutuksia, mutta näissä koulutuksissa keskitytään pikemminkin huolen tunnistamiseen ja puheeksiottamiseen.

Nuorten Mielensterveysseura Yeesi on mielestäni myös yksi potentiaalinen mahdollisuus levittää mielensterveyden edistämisen näkökulmaa nuorisotyöntekijöiden keskuuteen. Yeesi on nuorten oma valtakunnallinen mielensterveysseura, jonka tehtävänä on edistää nuorten mielensterveyttä. Yeesi tekee myös yhteistyötä nuorisoalalla toimivien tahojen kanssa mielensterveyden edistämiseksi. Lisäksi heillä on oma nuorista koostuva vapaaehtoisverkosto, joiden kanssa he toteuttavat yhteistyössä toimintaansa. Yeesin kantavana ajatuksena on, että toiminta perustuu nuorilta nuorille -käytäntöön. Näen, että esimerkiksi yhteiset toimet nuorisoalan ammattilaisten ja Yeesin nuorten vapaaehtoisten kanssa voisi olla myös yksi keino levittää tietoa mielensterveyden edistämisestä nuorisoalalla.

Lähteet

Painetut lähteet:

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Anttonen, H. & Räsänen, T. 2009. Työhyvinvointi - uudistuksia ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 3. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Euroopan Komissio. 2011. Making the long-term economic case for investing in mental health to contribute to sustainability.

Heinonen, S. 2015. Toimijuuden tukeminen järjestöjen verkossa tehtävässä nuorisotyössä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Humanistisen ammattikorkeakoulun kehittämisryhmä. 2014. Navigointia nuorisotyön osaamiseen. Humakin nuorisotyön kehittämisryhmän ajatelmia. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Höylä, S. 2016. Nuorisotyössä opittu halutaan näkyväksi. Nuorisotyö-lehti 5-6/2016, 18.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. ja Hannukkala, M. 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. 2. korjattu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Kiilakoski, T., Kinnunen, V. & Djupsund, R. 2015a. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5 & Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 169.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Lassander, M. & Karila-Hietala, R. 2015. Nuoren mielen ensiapu - Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Piirainen, P. 2011. Nuorisotyö tukee nuorten kasvua ja elämänhallintaa. Ammattina nuori-soala. 2/2011, 3.

Pähkäläinen, A. 2011. Koulunuorisotyöntekijän ammatilliset valmiudet. Opinnäytetyö YAMK. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.

Soanjärvi, K. 2011. Mitä on ammatillinen nuorisotyö. Nuorisotyön villiä kenttää kesyttämässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. ESPAD-tutkimusten tulokset. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. 2016. Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Sähköiset lähteet:

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 16.11.2016.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Edistämme välittämisen kulttuuria. 2016. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 27.10.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/edist%C3%A4mme-v%C3%A4litt%C3%A4misen-kulttuuria>

Kiilakoski, T. 2015b. Nuorisotutkimusseura. Näkökulma 6: Nuorisotyön luonnetta ja merkitystä on kirkastettava. Viitattu 2.2.2017. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma6>

Kouluterveyskysely 2015. THL. Päihteet ja riippuvuudet. Viitattu 21.11.2016.
https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet#tosi_humalassa_vahintaan_kerran_kuukaudessa

Mielenterveys voimaksi -koulutus, nuorisotyö. 2016. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 13.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/v%C3%A4lineit%C3%A4-mielenterveystaitojen-edist%C3%A4miseen/mielenterveys-voimaksi-koulutus-nuorisoty%C3%B6>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 3.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nuorisotyön ammattieettinen ohjeistus. 2016. Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat. Viitattu 27.10.2016. <http://www.nuoli.info/ohjeet-suositukset/nuorisotyon-ammattieettinen-ohje/>

Organisaatio ja toiminta. 2016. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 27.10.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/historia>

Parantainen, A. & Laine, M. 2010. Työterveys ja turvallisuus sosiaali- ja terveysalalla 2000-luvulla. Sosiaali- ja terveysalan riskiprofiili. Työterveyslaitos. Viitattu 28.10.2016.
http://www.ttl.fi/fi/tyoturvallisuus_ja_riskien_hallinta/riskien_hallinta/riskit_altistuminen/riskiprofiilit/Documents/Sosiaali-%20ja%20terveysalan%20riskiprofiili%202010.pdf

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2016. Väestörakenne. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 2.2.2017. <http://www.stat.fi/til/vaerak/tau.html>

Uusi nuorisolaki voimaan 2017. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tiedote. Viitattu 3.2.2017. http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/06/HE_uusi_nuorisolaki.html

World Health Organization. 2017. Mielenterveyden määritelmä. Viitattu 18.4.2017.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

Kuviot

Kuvio 1 Keskusteluja mielenterveyden teemoista nuorten kanssa	33
---	----

Taulukot

Taulukko 1 Analyysirunko.....	24
Taulukko 2 Lisäkoulutustarpeita	34

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake	47
Liite 2 Mielenterveys voimaksi -koulutuksen ohjelma.....	49

Liite 1 Kyselylomake

Kysely Mielenterveys voimaksi -koulutuksen vaikutuksista koulutuksen käyneiden työhön ja ammatilliseen vahvistumiseen

Mielenterveys voimaksi -koulutus on suunnattu nuorisotyöntekijöille ja se on kaksipäiväinen. Koulutuksen tavoitteena on lisätä nuorisotyöntekijöiden ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana sekä antaa työvälineitä nuorten kanssa tehtävään voimavarakeskeiseen työhön. Tavoitteena on lisäksi nuorisotyöntekijän ammatillinen vahvistuminen ja työhyvinvoinnin lisääminen.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat:

- mielenterveys voimavarana
- tunnetaidot
- vuorovaikutus ja kohtaaminen
- kriisit, suru ja selviytyminen

1. Kuvaile vapaasti, mikä koulutuksessa oli sinulle tärkeintä ja hyödyllisintä työsi kannalta.

2. Miten nämä asiat ovat näkyneet työssäsi koulutuksen jälkeen?

3. Oletko koulutuksen jälkeen ottanut uudella tavalla huomioon mielenterveyden edistämisen näkökulman työssäsi? Jos olet, niin miten ja millä tavalla se näkyy työssäsi?

4. Oletko käyttänyt Mielenterveys voimaksi -kirjaa työssäsi? Jos olet, niin kuvaile miten. Voit käyttää esimerkiksi nimettömiä esimerkkitapauksia.

5. Oletko käyttänyt Mielenterveys voimaksi -kuvakortteja työssäsi? Jos olet, niin kuvaile kokemuksiasi niiden käytöstä. Voit käyttää esimerkiksi nimettömiä esimerkkitapauksia.

6. Oletko käyttänyt koulutuksesta saamiasi julisteita (Mielenterveyden käsi, Tunteiden tuulimylly, Turvaverkko, Selviytyjän purjeet jne.) työssäsi? Jos olet, niin millä tavalla?

7. Koetko, että valmiutesi tukea nuorten mielenterveyttä on lisääntynyt koulutuksen myötä?
Jos koet, niin millä tavalla?
8. Millaisia keskusteluja olet käynyt nuorten kanssa mielenterveyden teemoista?
9. Onko valmiutesi kohdata kriisin tai surun keskellä olevia nuoria parantunut koulutuksen myötä? Jos on, niin kuvaile millä tavalla koet valmiutesi parantuneen. Voit esimerkiksi kertoa nimettömistä esimerkkitapauksista.
10. Onko koulutus vaikuttanut kauttasi työyhteisöösi? Jos on, niin kuvaile miten?
11. Millaiseen nuorisotyöntekijöille suunnattuun mielenterveyteen liittyvään lisäkoulutukseen olisi mielestäsi jatkossa tarvetta?

Liite 2 Mielensterveys voimaksi -koulutuksen ohjelma

Mielensterveys voimaksi -koulutus

Paikka: Helsinki

Koulutuksen tavoitteet:

- Mielensterveyden avaaminen voimavarana ja elämäntaitona
- Mielensterveystaitojen tietopaketin ja työvälineiden tarjoaminen nuorisotyön tueksi
- Nuorisotyöntekijän ammatillinen vahvistuminen ja työhyvinvoinnin tukeminen

Koulutuksen rakenne:

Koulutuspäivät koostuvat luennoista, keskusteluista ja toiminnallisesta työskentelystä

Pv 1

Luennoitsijana Tiina Röning

- 8.30–9.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi+ suolainen kahvileipä
- 9.00–10.00 Koulutuspäivien avaus: tutustumista toisiin ja päivän teemaan
- 10.00–12.00 Mielensterveys voimavarana. Miten nuoren mielensterveyttä vahvistetaan?
- 12.00–13.00 Lounas (omakustanteinen)
- 13.00–14.45 Tunnetaidot osana nuorisotyötä. Nuoren haastavat tunteet. Vuorovaikutustaidot ja kohtaaminen.
- 14.45–15.00 Iltapäiväkahvi
- 15.00–16.30 Kriisit ja suru. Nuoren selviytymisen tukeminen.

Pv 2

- 8.30–9.00 Aamukahvi + suolainen kahvileipä
- 9.00–12.00 Teemojen syventämistä toiminnallisesti. Mielensterveys voimaksi -materiaaliin tutustumista. Mielensterveyden teemojen vieminen omaan työhön ja työyhteisöön.
- 12.00–13.00 Lounas (omakustanteinen)
- 13.00–15.00 Aamupäivän teemojen jatkuminen

15.00–15.15 Iltapäiväkahvi

15.15–16.00 Koulutuspäivien kokoaminen yhdessä ja materiaalipaketin jakaminen.

Tervetuloa!

Lisätietoja:

Elina Marjamäki

Suomen Mielenterveysseura

elina.marjamaki@mielenterveysseura.fi

p. 040-678 7295

