



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Positiivisuuden voimalla

Savonlinnan Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas

Pinja Rahikainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

09 / 2018

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Pinja Rahikainen	Sivumäärä 31 ja 7 liitesivua
Työn nimi Positiivisuuden voimalla – Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas	
Ohjaava(t) opettaja(t) Jari Klemola	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry, Minna Raninen	
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tilaajana toimii Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää nuorten Yeesi-toimintaa. Yeesi-toiminta on voimavaralähtöistä mielenterveyttä edistävää toimintaa kaikille nuorille Savonlinnassa. Opinnäytetyöni tuotoksena tein Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen oppaan.</p> <p>Työn tilaajalla oli tarve saada konkreettista tarttumapintaa Yeesi-toimintaan. Toiminta on vuonna 2017 aloitettu yhteistyössä nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n kanssa. Uuden toiminnan käynnistäminen on toisinaan hidasta ja hankalaa. Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas tarjoaa tietoa Yeesi-toiminnasta matalalla kynnyksellä. Lisäksi opas hyödyttää myös muita toimijoita. Nuorten mielenterveyden positiivisen tukeminen on tärkeä aihe nykypäivänä. Oppaassa on esitelty esimerkiksi monia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Oppaassa käyn läpi myös vapaaehtoisen oikeuksia ja velvollisuuksia, joten siitä voi esimerkiksi muu aloitteleva toiminta saada itselleen hyviä ideoita omaan toimintaan.</p> <p>Opinnäytetyössäni käsittelen Yeesi-toiminnan lisäksi nuorten näkökulmasta vapaaehtoistoimintaa, mielenterveyttä ja sitä, minkälaista mielenterveyttä edistävä toiminta voi esimerkiksi olla.</p>	
Asiasanat vapaaehtoistoiminta, nuoret, mielenterveys	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Pinja Rahikainen	Number of Pages 31
Title Positive vibes only – the guide book for Yeesi-activities volunteer	
Supervisor(s) Jari Klemola	
Subscriber and/or Mentor Minna Raninen	
Abstract <p>This functional thesis is subscribed by Savonlinnan seudun Mielenterveysseura. My main goal was to develop Yeesi-activities for young people. Yeesi-activities are positive actions for developing good mental health. As a product of this thesis I made a guide book for volunteers of Yeesi-activities.</p> <p>The subscriber wanted to have something concrete for Yeesi-activities. Yeesi-activities has started in Savonlinna 2017. It has been co-operated with Yeesi, organization for mental health of young people. Starting a new activity can be sometimes hard and slow. This guide book for Yeesi-activities volunteer provides information in low maintenance.</p> <p>The guide book can also help other parts than just the subscriber. The guide book for Yeesi-activities volunteer includes for example many important things about rights and obligations for volunteer. There is also presented many different ideas for volunteering forms that others can use too.</p>	
Keywords volunteering, young people, mental health	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 Tilaaaja	7
1.2 Yeesi-toiminta	7
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	9
2.1 Tarve	9
2.2 Tavoitteet	11
2.3 Kuvaus prosessista	11
3 ORGANISAATIOIOT TAUSTALLA	13
3.1 Suomen Mielenveysseura	13
3.2 Yeesi ry	14
4 MIELENTERVEYS	16
4.1 Mielenveys käsitteenä	16
4.2 Mielenveyttä edistävä toiminta	18
5 VAPAAEHTOISTOIMINTA	19
5.1 Vapaaehtoistoiminta käsitteenä	19
5.2 Nuoret vapaaehtoisina	20
6 HAASTATTELU	21
6.1 Menetelmän toteutus	22
6.2 Tulokset ja analyysi	23
7 OPPAAN SISÄLTÖ	25
8 LOPPUPÄÄTELMÄT JA ARVIOINTI	27
LÄHTEET	30
LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Yeesi-toimintaa Savonlinnassa. Opinnäytetyön tilaajana on Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry. Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry on yhdessä nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n kanssa aloittanut vuonna 2017 Savonlinnassa uudenlaisen nuorten Yeesi-toiminnan. Tarkoituksena oli, että Yeesi ry:n toimintaa jalkautetaan paikallisiin Mielenterveysseuroihin. Yeesi ry tukee toiminnan alussa valittuja seuroja taipaleillaan. Uutta toimintaa on kuitenkin välillä vaikeaa aloittaa taustatuesta huolimatta.

Tämä kvalitatiivinen tutkimus tapahtui toimintatutkimuksen avulla luoden Yeesi-toiminnalle vapaaehtoisen oppaan. Osallistava menetelmä sopi opinnäytetyön tavoitteisiin. Halu tuoda jotain konkreettista toimintaan ja ratkaista ongelma työntekijän ajankäytöstä olivat minulle innoittajia opinnäytetyöprosessin aikana. Toimintatutkimus menetelmänä taas tuki näitä ajatuksia entistä enemmän. Päädyin toimintatutkimukseen menetelmänä myös siksi, että työntekijöillä oli valtavasti tietoa toiminnasta, jota halusin jakaa eteenpäin. On tyypillistä, että toimintatutkimuksessa kehitettävän yhteisön jäsenet ovat tiedonlähteenä ja mukana toimintaa kehittämässä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014. 58-62).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena Yeesi-toiminta saa oman vapaaehtoisen oppaan. Opas sisältää perustietoa Yeesi-toiminnasta mahdolliselle vapaaehtoiselle. Sisältönä on esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan muodot, Yeesi-toiminnan periaatteet ja organisaatiot taustalla. Opas hyödyttää myös jo olemassa olevia vapaaehtoisia, sillä sieltä löytyy tiivistettynä Yeesi-toiminnan ydin. Oppaan tarkoitus on olla matalan kynnyksen tietopankki Yeesi-toiminnasta. Mahdollinen vapaaehtoinen voi ottaa yhteyttä Yeesi-toiminnasta vastaavaan työntekijään jolloin työntekijä voi lähettää oppaan hänelle esimerkiksi sähköpostin kautta tiedostona. Positiivista on myös se, että tämä säästää työntekijän aikaa, kun perustiedot Yeesi-toiminnasta on jo annettu. Opas toimii niin sähköisenä kuin paperisenakin.

1.1 Tilaaja

Opinnäytetyöni tilaaja on Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry. Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry on vuonna 1979 perustettu yhdistys. Yhdistyksen toiminta tuottaa muun muassa mielenterveysongelmia ehkäiseviä palveluita. Toinen tärkeä tehtävä yhdistyksellä on tukea ihmisiä arjessa ja jaksamisessa. Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry kuuluu koko Suomen kattavaan Suomen Mielenterveysseura-liittoon. Se noudattaa samoja eettisiä periaatteita joita koko yhdistys noudattaa.

Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry järjestää monimuotoista hyvää elämää edistävää toimintaa. Vapaaehtoistoimintamahdollisuuksia on valtakunnallisen kriisipuhelimen päivystämisessä, henkisen tuen ryhmässä, tukihenkilötoiminnassa maahanmuuttajille, tukikoirakotoiminnassa ja uusimpana Yeesi-toiminnassa (Savonlinnan seudun Mielenterveysseura 2017).

Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry ylläpitää Savonlinnan Kriisikeskusta, joka tarjoaa keskusteluapua matalalla kynnyksellä. Kriisikeskuksessa on töissä toiminnanjohtaja, kaksi kriisityöntekijää sekä yksi järjestöassistentti. Myös toiminnanjohtaja tekee kriisityötä. Kriisikeskus tekee vastaanottotoimintaa yksilö-, pari- ja perhetapaa- misien avulla sekä jälkihoitaa esimerkiksi äkillisiä kriisitilanteita. Puheapu on matalan kynnyksen toimintaa, josta ei kirjata mitään ylös. Asiakkaan ei tarvitse esiintyä omalla nimellä, jos hän niin tahtoo. Kriisityöntekijät käyvät pyytäessä pitämässä koulutuksia ja tekevät konsultaatioita. Kriisikeskuksen toiminnassa tärkeää on yhteistyö viranomaisten, järjestöjen ja Itä-Savon Sairaanhoidopiirin (Sosteri) kanssa (Savonlinnan seudun Mielenterveysseura 2017).

1.2 Yeesi-toiminta

Opinnäytetyönäni on kehittää Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n nuorten Yeesi-toimintaa. Savonlinnassa on aloitettu Yeesi-toiminta nuorille kevätkesällä 2017. Yeesi-toiminta on hyvää mieltä tuottavaa ja nuorten mielen hyvinvointia edistä-

vää, positiivista toimintaa. Toimintaa koordinoi Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry, mutta toiminnan käynnistämisesä sekä ylläpitämisessä apuna on ollut nuorten mielenterveysseura Yeesi ry.

Yeesi-toiminta on moninaista vapaaehtoistoimintaa. Sitä voi myös tehdä sekä livenä että verkossa. Verkossa tehtävään Yeesi-toimintaan voi kuulua esimerkiksi Savonlinnan Yeesi-toiminnan Instagramin päivittäminen sekä blogin kirjoittaminen. Livenä tapahtuva toiminta voi olla esimerkiksi vierailukäynti jossain kohteessa, yhdessä järjestetty tapahtuma tai vaikkapa piknik ulkona.

Toiminta voi olla melkeinpä mitä vain kivaa tekemistä, josta tulee hyvä mieli niin itselle kuin muillekin; kunhan siinä toteutuu järjestön periaate nuorilta nuorille toiminnasta. Tämä tarkoittaa sitä, että ideat ja toiminta olisivat nuorisolähtöistä ja mielenterveyttä edistäviä. Tärkeää on myös se, että toiminnassa noudatetaan niin Suomen Mielenterveysseuran eettisiä periaatteita kuin Yeesi ry:n neljää arvoa. Nämä seikat yhdessä muodostavat Yeesi-toiminnan periaatteet.

Yeesi-toiminnassa ajatellaan, että jokainen voi vahvistaa omaa mielenterveyttään ja mielenterveystaitoja voi opetella. Yksi toiminnan muoto on viestintäkampanjat mielenterveydestä. Yeesi-toiminta ei ole tukiryhmä eikä vertaistoimintaryhmä esimerkiksi mielenterveysongelmista kuntoutujille. Tärkeää on, että toiminnassa kaikilla on positiivinen mieli; se edistää jokaisen mielenterveyttä. Toimintaan voi osallistua kuka vain 13-30-vuotias nuori miltä tahansa elämän osa-alueelta.

Yeesi-toiminnassa ideana on käyttää omia vahvuuksiaan ja taitojaan hyväksi. Kaikenlaista omaa osaamista voidaan käyttää toiminnassa hyödyksi. Aikaisemmin toiminnassa on pidetty esimerkiksi intialainen ilta, jossa nuoret tekivät yhdessä intialaista ruokaa kahden intialaista ruokaa aikaisemmin tehneen nuoren johtamana.

Haasteena toiminnalla on sen uutuus sekä ajoittain vaikeasti ymmärrettävä toiminnan muoto. Yeesi-toiminnalla ei ole ensisijaisesti tiettyä paikkaa tai aikaa missä kokoontuminen tapahtuu. Nuoria on vaikea saada kokoon, kun paikat vaihtuvat eikä ole yksittäistä tilaa, jossa tapaamiset aina olisivat. Tämä on kuitenkin toiminnassa yritetty kääntää positiiviseksi asiaksi. Tavoitteena on muodostaa nuorten vapaaehtoisverkos-

to, joka aktivoituu aina sitä mukaa kun ideoita ja toimintamahdollisuuksia syntyy (Yeesi-toiminta 2018).

Toiminnan aktiivisimmista vapaaehtoisista on muodostettu Yeesi-tiimi, johon jokainen vapaaehtoinen pääsee mukaan halutessaan. Yeesi-tiimin vastuulla on esimerkiksi pitää yllä toiminnan sosiaalista mediaa ja jakaa vastuuta tapaamisista. Yeesi-tiimin vastuulla on myös pitää yhteyttä toiminnasta vastaavan Savonlinnan Kriisikeskuksen työntekijä Piia Immosen kanssa. Tiimillä ja Immosella on yhteinen WhatsApp-ryhmä, jonka kautta viestittely onnistuu helposti. Yeesi-toiminnassa on mahdollisuus saada vastuuta Yeesi-tiimin jäsenyyden lisäksi esimerkiksi sitoutumalla vastuunuoreksi. Vastuunuori sitoutuu kuukaudeksi kerrallaan työsopimuksella Yeesi-toiminnan vastuuhenkilöksi. Vastuunuoren tehtävät voidaan sopia erikseen aina kuukausikohtaiseksi. Pääasiassa toimenkuvaan kuuluu muun muassa suunnittelutapaamisien ja toimintojen suunnittelu ja organisointi sekä huolehtiminen siitä, kuka päivittää seuraavaksi eri sosiaalisen median kanavia. Vastuunuorelle maksetaan pieni korvaus tehdystä työstä. Sama nuori voi olla vastuunuorena pidemmänkin aikaa kuin yhden kuukauden. Kuukauden mittaisilla työsopimuksilla vastuuta pystyy kuitenkin jakamaan useamman toimijan kesken (Immonen 2018).

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tarpeen ajatellen tilaajaa sekä koko ammatialaa. Käyn läpi sen, minkälaisia tavoitteita olen prosessille asettanut. Tuon esille tilaajan toivomukset opinnäytetyön suhteen. Tämän lisäksi kuvaan prosessin kulun aina vuoden 2017 lopusta kehittämistehtävän valmistumiseen asti.

2.1 Tarve

Yeesi-toiminta tarvitsi monenlaista kehittämistä juurikin siitä syystä, että toiminta oli vielä niin alkutekijöissään. Tarvetta oli tiedon levittämisessä, sosiaalisen median osaamisessa ja vapaaehtoisten rekrytoinnissa näin muutaman mainitakseni. Tilaajan toive oli alusta alkaen saada toimintaan mukaan jotain konkreettista; jotain mistä sai-

si toimintaan kosketuspintaa. Mielellään vielä sellaista jota tilaaja voisi käyttää myöhemmin toiminnassa hyödyksi.

Tarve opinnäytetyöhön perustui lähtökohtaisesti siihen, että Yeesi-toimintaa koordinoivalle työntekijälle maksetaan palkkaa vain järjestölähtöisestä kriisityöstä. Työaikaa siis ei saisi käyttää vapaaehtoistoiminnan koordinoimiseen. Pelkästään tämä muodostaa ongelman; kuka vapaaehtoisia perehdyttää? Mistä he saavat tarvittavan tiedon Yeesi-toiminnasta?

Työharjoitteluni aikana Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:llä tein paljon Yeesi-toimintaan liittyvää työtä. Pyrin omaksumaan kaiken mahdollisen tiedon mitä Yeesi-toiminnasta voin suinkin saada. Harjoitteluni edetessä oivalsin tavoitteen opinnäytetyölleni; tälle oli todella tarvetta. Yeesi-toimintaa koordinoivalla työntekijällä on olemassa oma Yeesi-kansio. Se on toistaiseksi ainoa kansio, johon Yeesi-toiminnan dokumentteja on kerätty, eikä sitä ole tarkoitettu vapaaehtoisen käyttöön. Toiminnasta kiinnostuneelle vapaaehtoiselle on antaa toiminnasta esite ja samalla keskustellen kertoa toiminnasta. Esite on suppea eikä siinä kerrota kaikista mahdollisuuksista mitä vapaaehtoistoiminnassa on. Niin paljon kuin toimintaan vapaaehtoisia halutaankin, esittely vie työntekijältä aikaa. Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas ratkaisee suurimman osan tästä ongelmasta.

Yeesi ry on jalkauttanut toimintaansa vuoden 2017 aikana muutamaaan paikalliseen Mielenterveysseuraan. Jokaisessa seurassa toiminta on kuitenkin erilaista. Vastavaanlaista personoitua opasta Yeesi ry:n toiminnan jalkauttamisen jälkeen ei ole tehty. Tarve myös ammattialan puolesta on siis olemassa. Tämä opas antaa valmiin mallin myös siihen, kuinka vapaaehtoistoimintaa voitaisiin lähteä aloittamaan uudessa paikallisessa seurassa. Opas esittelee Yeesi-toiminnan tilaajaorganisaation eli Savonlinnan seudun Mielenterveysseuran näkökulmasta. Uskon kuitenkin, että siitä voisivat personoinnista huolimatta hyötyä myös muut toimintaa aloittelevat seurat ja muut organisaatiot.

2.2 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on tehdä Yeesi-toiminnasta kiinnostuneelle, mahdolliselle vapaaehtoiselle, opas. Opas sisältää sellaisia Yeesi-toiminnan tietoja, joista hyötyy niin toiminnasta kiinnostunut kuin jo olemassa oleva vapaaehtoinen. Opas vastaa tarpeeseen; kun Yeesi-toiminnasta kiinnostunut tulee tilaajan luo, voi tilaaja antaa oppaan suoraan kiinnostuneelle. Oppaasta löytyy perusasioita, joita Yeesi-toiminnasta tarvitsee tietää. Opas sisältää tietoa muun muassa Yeesi-toiminnasta, sen muodoista, Yeesi ry:stä sekä Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:stä. Opas perehdyttää tulevan vapaaehtoisen niin, että tapaaminen työntekijän kanssa helpottuu. Perustiedot on jo annettu oppaan muodossa. Tiedot perustuvat Yeesi-toiminnan, Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n ja Yeesi ry:n dokumentteihin sekä kahteen opinnäytetyötä varten tehtyyn haastatteluun.

Oppaan myötä työntekijä välttyy pitkältä toiminnan esittelyltä. Mahdollinen vapaaehtoinen saa rauhassa tutustua siihen, mitä Yeesi-toiminta on ja mihin hän on mahdollisesti sitoutumassa. Opas tarjoaa mahdollisuuksia uudenslaisiin esittelyihin niin yhteistyötahojen kuin vierailijoidenkin osalta. Kun kaikki tarvittava tieto on yhdessä paikassa ja helposti jaettavissa, se vähentää työntekijän työmäärää ja vapauttaa enemmän aikaa muuhun työhön.

2.3 Kuvaus prosessista

Opinnäytetyö prosessina alkoi vuoden 2017 loppupuolella. Sain silloin syventävän harjoittelun harjoittelupaikan Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:stä. Jo käydessäni haastattelussa puheeksi tuli nuorten Yeesi-toiminta, joka kaipasi jonkinlaista nostetta. Silloin ensimmäisen kerran mietin Yeesi-toimintaa opinnäytetyöni aiheeksi.

Syventävän harjoittelun alkaessa tammikuussa 2018 opinnäytetyö tuli uudestaan keskustelun aiheeksi. Päätin, että teen sen jollakin tavalla Yeesi-toimintaan liittyen. Harjoitteluohjaajani ja myöhemmin myös opinnäytetyöni tilaaja Savonlinnan Kriisikeskuksen toiminnanjohtaja Minna Raninen antoi minulle hyvin vapaat kädet aiheen suhteen. Pääasia oli, että Yeesi-toiminta saisi jotain konkreettista itselleen opinnäytetyöni lopputuloksena. Pohdin teemaa ohjaajavan lehtorini kanssa. Useaan otteeseen

kävin keskustelua myös Yeesi-toiminnasta vastaavan työntekijän, kriisityöntekijä Piia Immosen kanssa.

Alkuun ideanani oli kehittää Yeesi-toimintaa kolmella eri tavalla. Tavoitteina olivat saada Yeesi-toiminnalle näkyvyyttä, toimintaan lisää vapaaehtoisia ja toiminta pyörimään ilman työntekijän avustusta. Tämä oli aiheena kuitenkin hyvin hajanainen. Suurimmaksi ongelmaksi muodostui se, kuinka arvioisin tavoitteisiini pääsyä. Esimerkiksi arviointi siitä, olinko päässyt tavoitteeseeni näkyvyyden lisäämisen osalta olisi hankalaa. Lopulta juttellessani maaliskuussa 2018 Ranisen kanssa sain idean kehittämistehtävästä. Aiheeksi muodostui Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas. Näin saisin aikaan jotain konkreettista. Tällä aiheella olisi tarkka tavoite ja sitä on helppo arvioida. Aiheesta pitivät niin ohjaava lehtorini, Immonen, Raninen kuin minä itsekkin.

Keskustellessani aiheesta lisää lehtorini kanssa päädyin valitsemaan toimintatutkimukseni menetelmäksi haastattelun. Haastateltavaksi valitsin kaksi henkilöä; Yeesi ry:n vapaaehtoistoiminnasta vastaavan työntekijän Annika Kabatan ja Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n Yeesi-toiminnasta vastaavan työntekijän Piia Immosen. Heillä kahdella on suurin tieto siitä, mitä Yeesi-toiminta on ja mitä se tarvitsee kehittyäkseen. Uskoin, että saan parhaat ohjeet oppaaseeni heiltä.

Syventävän harjoitteluni aikana olin tutustunut ja osallistunut Yeesi-toimintaan paljon. Aluksi toimintaa oli hyvin vaikeaa ymmärtää. Kun ei ollut tiloja, kuukausitapaamisia tai muutenkaan aktiivista toimintaa, oli vaikeaa tehdä itselle selväksi, että minkälaisesta toiminnasta on kyse. Harjoittelun aikana kuitenkin sisäistin toiminnan idean mielestäni hyvin. Olin kävelevä Yeesi-toiminnan mainos parissakin erilaisessa tapahtumassa. Tuntui hyvältä esitellä sellaista toimintaa, jossa omat arvot ja itselle tärkeät asiat kohtaavat.

Aloin keräämään tietopohjaa opinnäytetyöhöni. Tärkeää oli saada tarpeeksi tietopohjaa vapaaehtoistoiminnasta, mielenterveydestä ja taustalla toimivista organisaatioista. Keräsin tietoa siitä, miten opinnäytetyötä edes tehdään. Lopulta tarpeeksi opiskeltuani pystyin tekemään haastatteluille rungon. Päätin toteuttaa haastattelut sähköpostin kautta. Tein haastattelulomakkeen valmiiksi ja laitoin sen saatteen kera menemään haastateltaville. Kysymykset valikoituivat sen mukaan, mitä itse koin tär-

keimpänä tietää opasta varten. Haastattelujen tavoitteena oli saada tietooni, minkälaisen oppaan oikein teen. Harjoitteluni aikana olin tutustunut Yeesi-toimintaan hyvin perusteellisesti, joten päätin jättää peruskysymykset (kuten mitä Yeesi-toiminta on) kokonaan pois. Kun haastattelut oli saatu päätökseen, aloin tekemään opasta.

Mietin oppaan alustaa. Halusin, että se on nuoria kiinnostava ja visuaalisesti näyttävä. Sisällön pitäisi siis olla lyhyt ja ytimekäs. Lopulta paria vaihtoehtoa kokeiltuani päädyin sovellukseen nimeltä Canva. Päätökseeni vaikutti kaksi asiaa. Canva oli ilmainen ja siellä oli tuhansia erilaisia mahdollisuuksia saada oppaasta kiinnostavan näköinen. Pienen opiskelun jälkeen Canvaa oli myös helppo käyttää. Haastatteluista olin saanut todella hyvin materiaalia kerättyä. Aikani haastatteluja analysoituani tiesin, millaisen oppaan aion tehdä ja mitä siihen sisältyy.

Monien muokkauksien jälkeen opas valmistui ja lähetin sen Yeesi-toiminnasta vastaavalle Kriisikeskuksen työntekijä Immoselle luettavaksi. Halusin tietää olisiko oppaassa jotain, mitä voisin muokata, jotta siitä saataisiin paras mahdollinen. Immonen teki pari ideaa muokkauksista ja olimme molemmat hyvillämme lopputuloksesta. Tämän jälkeen laitoin oppaan kommenttikierrokselle vielä Raniselle ja Kabatalle. Opas oli valmis elokuussa 2018.

3 ORGANISAATIOT TAUSTALLA

Yeesi-toiminta on Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n ja Yeesi ry:n yhteistä toimintaa. Tässä luvussa esittelen Suomen Mielenterveysseuran, jonka alla Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry toimii. Jälkimmäisessä alaluvussa esittelen Yeesi ry:n ja sen arvot. Savonlinnan Yeesi-toiminta noudattaa sekä Mielenterveysseuran eettisiä periaatteita että Yeesi ry:n neljää arvoa.

3.1 Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura ry (SMS) on koko Suomen kattava Mielenterveysseurojen liitto, joka on perustettu vuonna 1897. Lähtökohtana koko seuran toiminnalle on mielenterveyttä suojaavien voimavarojen tukeminen ja vahvistaminen. Samalla vas-

tavuoroisesti tavoitteena on myös mielenterveyden riskitekijöiden vähentäminen. Yleisesti ottaen seuran toiminnan tavoitteena on ihmisten tukemisen hyvään elämään. Suomen Mielenterveysseura ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö.

Suomen Mielenterveysseura ry:n jäsenistöön kuuluu 54 paikallista mielenterveysseuraa. Mielenterveysseurat ylläpitävät Kriisikeskuksia eripuolilla Suomea. Kriisikeskuksia on toiminnassa 22. Kriisikeskukset tekevät järjestölähtöistä auttamistyötä erilaisissa muodoissa. Esimerkiksi kriisiauttaminen ja sen muodot, erilaisten ryhmien järjestäminen sekä itsemurhia ehkäisevän työn tekeminen kuuluu Kriisikeskuksen työkuvaan. Kriisikeskukset tarjoavat apua mahdollisimman nopeasti, mieluiten saman viikon, ellei päivän aikana tilanteesta riippuen.

Suomen Mielenterveysseura ry:n toiminnassa on erittäin tärkeää ammattilaisten ja vapaaehtoisten saumaton yhteistyö. Seurassa on monia erilaisia mahdollisuuksia tehdä vapaaehtoistyötä mielenterveyden parissa. Suurin vapaaehtoistoiminnan muoto on valtakunnalliseen Kriisipuhelimeen vastaaminen eli kriisipuhelinpäivystys. Vapaaehtoiset vastaavat Kriisipuhelimeen arkena sekä juhlapyhinä. Jokainen vapaaehtoinen saa koulutuksen omaan tehtäväänsä. Muita vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esimerkiksi tukikoirakkotoiminta sekä maahanmuuttajien tukihenkilötoiminta.

Suomen Mielenterveysseuran ry:n jäsenistöön kuuluu 30 muuta valtakunnallista järjestöä. Järjestöjen yhteistyössä Suomen Mielenterveysseura ry koordinoi myös valtakunnallista Rikosuhripäivystystä (Suomen Mielenterveysseura 2017). Suomen Mielenterveysseuran eettiset periaatteet sitovat jokaista toimintaan osallistuvaa henkilöä (Suomen Mielenterveysseura 2017).

3.2 Yeesi ry

Yeesi ry on vuonna 2011 nuorten perustama, Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura. Järjestön tavoitteena on tehdä voimavaralähtöistä mielenterveystyötä sekä edistää positiivisuutta elämässä ylipäätään. Yeesi ry tahtoo nuorten kiinnostavan huomiota mielenterveyteen vaikuttaviin valintoihin arjessa ja teh-

dä erilaisia kampanjoita nuorten mielenterveyteen liittyen. Toiminnalle on asetettu nuorisolain mukaisesti ikäraja eli kaikki 13-29-vuotiaat ovat tervetulleita toimintaan mukaan.

Yeesi ry toimii neljän arvon mukaan. Arvot ovat määritelty niin, että ne olisivat mahdollisimman kannattavia työskentelyn ja vapaaehtoistoiminnan suhteen. Arvoja ei ole määritelty mihinkään järjestykseen tärkeimmästä lähtien vaan ne esitetään siinä järjestyksessä, missä ne kulloinkin sattuvat olemaan.

Positiivisuus ja myönteisyys ovat koko toiminnan kantava voima. Yeesi ry:n yksi tärkeimmistä tavoitteista on edistää myönteistä mielenterveyttä ja elämänasennetta. Positiivisuus otetaan toiminnassa aina huomioon ja pyritään pitämään esillä koko toiminnan ajan. Tarkoituksena olisikin, että jokaiselle osallistujalle jää hyvä mieli toimintaan osallistumisen jälkeen. Yeesi ry haluaa näyttää esimerkin kautta, kuinka omaa mielenterveyttä edistetään ja kuinka elämää voi elää positiivisen kautta.

Ajankohtaisuus sekä kehitysmuutosmyönteisyys. Toiminta on hyvin monimuotoista ja tarttuu siihen asiaan, mikä milloinkin on pinnalla. Uudet ideat toimintaan otetaan avosylin vastaan. Toimintoja kehitetään aina parempaan suuntaan sekä uusia asioita kokeillaan. Tempaukset ja viestintäkampanjat mielenterveydestä kuuluvat Yeesi ry:n toimintaan olennaisesti.

Nuorilta nuorille-toiminta. Yeesi ry on nuorten mielenterveysseura. Toimintaa suunnittelevat nuoret nuorille. Nuorten suunnittelema toiminta takaa sen, että toiminta pysyy myös nuorten näköisenä. Tämä tarkoittaa sitä, että valmista ohjelmaa ei ole, elleivät nuoret sitä itse suunnittele ja toteuta. Samalla se antaa nuorille mahdollisuuden käyttää omaa ääntään ja päästä vaikuttamaan yhteiskuntaan.

Matala kynnys, joustavuus. Yeesi ry:n toiminta pyritään pitämään aina ilmaisena osallistujille. Mukaan toimintaan ei tarvitse yleensä erikseen ilmoittautua jolloin paikalle voi tulla kuka vain, milloin vain. Toiminta on vapaamuotoista, eli sinne voi tulla osallistumaan vain kerran tai sitten jokainen kerta. Sitoutumispakkoa ei ole, vapaaehtoinen voi itse valita sopivan määrän toimintaa itselleen.

Nämä arvot sitovat kaikkia Yeesi ry:n toimijoita (Yeesi ry 2018).

Periaatteena on vahvasti myös se, että työtä tehdään nuorten ehdoilla ja siellä missä nuoret ovat. Yeesi ry tarjoaa erilaisia harrastus- ja vaikuttamismahdollisuuksia nuorille jotka haluavat edistää positiivisen mielenterveyden sanomaa eteenpäin. Esimerkkeinä mahdollisuuksista ovat graffitipaja, sirkustunnit sekä puheenvuorot esimerkiksi NUORI2017-tapahtumassa.

Yeesi ry tekee yhteistyötä paikallisten mielenterveysseurojen kanssa ympäri Suomen ja pyrkii levittämään toimintaa eteenpäin. Tarkoituksena on levittää Yeesi-toimintaa, positiivisen mielenterveyden sanomaa sekä saada uusia nuoria mukaan paikallisten mielenterveysseurojen toimintaan (Yeesi ry 2017).

4 MIELENTERVEYS

Tässä luvussa käyn läpi mitä mielenterveys käsitteenä tarkoittaa. Avainkysymyksinä ovat esimerkiksi mitä mielenterveys on ja kuka sitä voi kehittää? Mitä mielenterveyteen kuuluu ja mihin se voi vaikuttaa? Kenellä on mielenterveys? Luvussa esittelen myös minkälaista nuorten mielenterveyttä edistävä toiminta voi esimerkiksi olla ja mitä kaikkea siihen liittyy.

4.1 Mielenterveys käsitteenä

Mielenterveyteen liittyy monia erilaisia oletuksia ja mielenterveys voidaan ymmärtää monin eri tavoin niin käsitteenä kuin terveydellisestikin. Mielenterveys on tullut suomen kieleen sanana 1950-luvulla. Silloin se tarkoitti mielen sairautta mielellisen terveyden sijaan. Tänä päivänä mielenterveys kuitenkin nähdään osana kokonaisvaltaista terveyttä (Hannukkala, Heiskanen, Kaleva, Karila-Hietala, Kuitunen, Lumijärvi, Mäenpää, Stengård, Tuomaala, Turhala, Wahlbeck 2014, 11). Monien mielestä mielenterveydelle ominaisia piirteitä ovat myönteiset piirteet. Niitä ovat esimerkiksi henkinen tasapainoisuus, toimintakykyisyys sekä tyytyväisyys elämään ylipäätään (Alanen, Anttinen, Eerola, Lehtinen, Lönnqvist, Pylkkänen, Taipale 1986, 11). Mielenter-

veydestä on alettu puhumaan enemmän, jolloin negatiivisuuden leima on saanut vähitellen poistua.

Kun ajatellaan mielenterveyttä, on tärkeää tuntee voivansa hyvin. Hyvinvointi on suuri osa, kun ajatellaan mielenterveyttä käsitteenä; mielenterveys on kuitenkin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta hyvinkin tärkeä voimavara. Hyvinvointiin sisältyy esimerkiksi omanarvontunne, optimismi sekä hallinnan tunne elämästään. Kun tuntuu siltä, että hallitsee elämänsä, voi psyykkisesti paremmin (Hannukkala ym. 2014, 11).

Usein ajatellaan, että vain ihminen itse voi vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. Tutkimusten mukaan yhteiskunnan olosuhteet vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen ja mielenterveydellisiin ongelmiin. Hyvissä olosuhteissa mielenterveys kasvaa, mutta epäsuotuisissa ympäristön olosuhteissa mielenterveys voi kulua enemmän kuin sen luonnollinen uusintakyky voi korjata. Oikeudenmukaisuus yhteiskunnassa, mahdollisuudet vaikuttaa yhteiskunnallisesti sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen tukevat mielen hyvinvointia sekä mielenterveyttä.

Yhteiskunnan ja ympäristön lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat myös monet muut tekijät. Yksilölliset tekijät vaikuttavat niin käsitykseen elämästä kuin myös henkilön omaan itsetuntoon. Yksilölliset tekijät vaikuttavat myös osin siihen, minkälainen kyky henkilöllä on selvitä elämän hankaluuksista omia voimavaroja käyttäen.

Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät ovat suuri vaikuttaja henkilön tunteeseen yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Ihmisten kuulemisen taito sekä vaikuttamismahdollisuudet niin yhteiskunnallisesti kuin pienemmässäkin piirissä ovat myös yhteydessä sosiaalisiin ja vuorovaikutuksellisiin tekijöihin. Elinympäristön turvallisuus, palvelujen saatavuus ja toimivuus ovat yhteiskunnan rakenteellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen työn ja toimeentulon kautta. Kulttuuriset arvot muokkaavat käsityksiä ihmisistä sekä normaalista elämästä ja ne luovat omanlaistaan perustaa ihmisoikeuksien toteutumiseen henkilön elämässä (Hannukkala ym 2014, 12-16).

Nämä tekijät, yksilölliset, vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset, ovat vuorovaikutuksessa keskenään toistensa kanssa. Ne synnyttävät uusia mielenterveyden voimavaroja ja samalla kuluttavat entisiä pois. Sitä kutsutaan mielenterveydeksi.

4.2 Mielenterveyttä edistävä toiminta

Kun mietitään hyvää mielenterveyttä, siihen kuuluvat ainakin optimismi, hyvä itsetunto sekä mielekäs tekeminen. Näitä asioita haetaan myös mielenterveyttä edistävällä toiminnalla. Jotta mielenterveyttä voitaisiin edistää, tulisi toiminnan olla sellaista, että osallistuja saisi jonkinlaista tyydytystä siitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Tavoitteena mielenterveyttä edistäessä on niin sanottu positiivinen mielenterveys.

Kun toiminta tähtää positiiviseen mielenterveyteen, se voi vahvistaa osallistujan elämää esimerkiksi tukemalla omaa jaksamista sekä arjessa selviytymistä. Parhaimmissa tapauksissa osallistuja tuntee olevansa itse oman elämänsä ohjaksissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014) jakaa mielenterveyttä edistävän toiminnan tekemisen kolmeen eri sarakkeeseen. Tukea voidaan antaa yksilötasolla, yhteisötasolla sekä rakenteiden tasolla.

Nuorten mielenterveyttä edistävä toiminta voi toimia kaikkien näiden sarakkeiden kautta. Ohjaaja antaa tukea yksilötasolla, toiminta yhteisönä yhteisötasolla ja hyvä sanoma sekä vapaaehtoistoiminta tärkeän asian puolesta rakenteiden tasolla. Yksilötason mielenterveyttä edistävä toiminta voi tukea esimerkiksi itsetuntoa ja vahvistaa elämäntaitoja. Tällaista toimintaa voisi olla muun muassa unelmakarttojen tekeminen ja arjen hallinnan opettelu. Pelkästään kuulluksi tuleminen voi joskus olla merkittävä tekijä nuorelle. Läsnäolo ja kohtaaminen ovat tärkeä ominaisuus ohjaajalle.

Yhteisötasoon kuuluvat vahvasti myös osallistujan yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen. Tunne siitä, että on osa jotain, on erittäin tärkeää. Ohjaajat voivat omalta osaltaan tukea ryhmän yhteisöllisyyttä ja osallisuutta esimerkiksi erilaisilla toiminnoilla. Joskus osallisuuden tunne on vaikea tavoittaa, joskus se tulee melkein pä huomaamatta.

Kolmas taso eli rakenteiden tasolla tukeminen tarkoittaa esimerkiksi yhteiskunnallisia päätöksiä jotka ovat tasa-arvoisia ja syrjimättömiä. Näitä voitaisiin tuoda toiminnassa esille esimerkiksi arvojen kautta. Mitä arvoja osallistujalla on? Kuinka arvot vaikuttavat elämään? Kun halutaan edistää mielenterveyttä, tulee korostaa arvoja jotka tukevat yksilön kasvua ja kehitystä. Lähestymistavat edistämiseen voivat olla monenlaiset, työkalut ja menetelmät vaihtelevat yhteydestä riippuen. Huomioon otettavia asioita menetelmien ja työkalujen valitsemisessa ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä sekä sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. (Heiskanen, Lyytikäinen, Sassi 2006, 26-31).

Voisikin linjata niin, että oikeastaan kaikki mielenterveystyö ehkäisee ongelmien suurentumista ja eskaloitumista. Toiminnan suuruudella ja volyymilla ei ole niin suurta merkitystä, kun aihe on tärkeä. Pienetkin teot edistävät sanomaa hyvästä mielenterveydestä (Haasjoki, Ollikainen 2010, 15).

5 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tässä luvussa esittelen vapaaehtoistoiminnan käsitteenä. Lisäksi käyn läpi ajatusta nuorista vapaaehtoisina ja perehdyn siihen, millä tavoin nuoret sitoutuvat vapaaehtoistoimintaan esimerkiksi keski-ikäisiin verrattuna. Mitä ovet intressit ja motiivit joiden kautta vapaaehtoistoimintaan lähdetään mukaan?

5.1 Vapaaehtoistoiminta käsitteenä

Vapaaehtoistoiminta on palkatonta työtä jonkin itselle tärkeän asian eteenpäin viemiseksi. Kyseessä voi olla esimerkiksi toiminta, joka ei vaadi minkäänlaisia erityistaitoja. Vapaaehtoistoiminta voi olla myös sellaista, jossa esille tulee vapaaehtoisen omat erityisosaamiset. Vapaaehtoistoimintaan voi liittyä motiivi esimerkiksi halusta auttaa muita tai halusta muuttaa maailmaa ja sen epäkohtia (Kansalaisareena 2018).

Vapaaehtoistoimintaan kuuluu vahvasti hyvän tekeminen yhdessä. Toimintaan voi tulla kuka vaan miltä tahansa elämän osa-alueelta. Ihmisen huono-osaisuus ei ole este vapaaehtoistoiminnalle. Stoll (2001) päinvastoin osoittaa, että esimerkiksi yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on tullut ilmi, että rikkaiden asuinalueiden asukkaat osallistuvat köyhien asuinalueiden asukkaita vähemmän yhdistystoimintaan (Nylund,

Yeung 2005, 27). Tässä tapauksessa vertailu osoittaa sen, ettei vapaaehtoisen asema yhteiskunnassa estä toimijaa osallistumasta toimintaan.

Vapaaehtoistoimintaa ajatellessa on tärkeää muistaa, että se ei korvaa asiantuntijan tekemää työtä. Vapaaehtoistoimijalta ei voida edellyttää esimerkiksi asiantuntijan tekemää työnlaatua. Samalla on tärkeää muistaa se, että vapaaehtoinen tekee työtä palkatta. Vaikka myös vapaaehtoistoimijaa sitoo tietyt velvollisuudet, eivät ne kuitenkaan ole samanlaiset velvollisuudet kuin työntekijällä (Kansalaisareena 2018).

Vapaaehtoistoimintaan liittyy vahvasti se, että toimintaan osallistutaan silloin kun aika on toimijalle itselleen hyvä. Vapaaehtoistoimintaa harvemmin tehdään niin, että se ottaa enemmän kuin antaa. Jokainen tehty työ vapaaehtoisena on tärkeää yhteiskunnallisesti ajateltuna. Toimija antaa omastaan aikaa ja panosta pelkästään sen takia, että asialla on tärkeä merkitys (Kansalaisareena 2018).

Motiiveja vapaaehtoistoimintaan on monia. Päällimmäisenä motiivina suurin osa vapaaehtoisista kokee altruistisen halun auttaa muita ihmisiä. Auttamisen halu ajaa vapaaehtoista eteenpäin, jota hän voisi edistää itselleen tärkeää asiaa yhteiskunnassa. Toiseksi suurin motiivi on halu saada elämään jonkinlaista sisältöä. Vapaaehtoisella on esimerkiksi paljon aikaa, josta riittäisi jaettavaksi muillekin. Ajalla voisi tehdä jotain hyödyllistä. Moni vapaaehtoinen kokee myös olevansa tarpeellinen osallistuessaan vapaaehtoistoimintaan. Yllättäen sosiaaliset kontaktit eivät ole suurimman osan vapaaehtoisista toimijoita motiivina. Uudet ystävät ja tuttavuudet näkyvät motiivina suuremmilta osin vain yli 50-vuotiaitten vastauksissa motiiviin vapaaehtoistoiminnassa (Yeung 2002, 60).

5.2 Nuoret vapaaehtoisina

Nuorisobarometri 2017 mukaan 20 prosenttia nuorista osallistuu jonkinlaiseen yhteiskunnalliseen vaikutustyöhön vapaaehtoistoiminnan muodossa. Satunnaisesti osallistujia on 13 prosenttia. Aktiivisia vapaaehtoistoimijoita on vastaajista seitsemän prosenttia. Nuorten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on pysynyt samoissa lukemissa sitten vuoden 2014 (Nuorisobarometri 2017, 94). Seuraavaksi kysymykseksi nouseekin se, miksi loput nuoret eivät osallistu vapaaehtoistoimintaan? Yeung vas-

taa siihen yksiselitteisesti; he eivät ole olleet tietoisia vapaaehtoisiminnasta mahdollisuutena. Nuoret vastaavat muita ikäluokkia useammin, etteivät tiedä kuinka vapaaehtoistoimintaan pääsisi mukaan (Yeung 2002, 57).

Nuorille tärkeätä on yhteisö ja yhteisöllisyys. Osallisuuden tunne vaikuttaa paljon siihen, kokeeko nuori vapaaehtoistoiminnan muodon itselleen sopivaksi. On epätodennäköistä, että nuori tulisi oma-aloitteisesti mukaan vapaaehtoistoimintaan ilman minäänlaista sidettä toimintaan etukäteen. Suurta roolia nuorten vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemisessä näyttelee kavereiden merkitys. Mitä muut tekevät? Nuoren on helppo lähteä mukaan toimintaan, joka on ennestään jo jollekin tuttu. Yeung painottaa, että nuorille vapaaehtoistoiminnassa on tärkeintä yhdessä tekeminen ja siitä syntyvä me-henki (2002, 58). Siitä syystä esimerkiksi uuden vapaaehtoistoiminnan muodon olisi tärkeää saada nuorten huomio yhdessä toimivana yhteisönä, jossa nuori pääsisi osallistumaan parhaalla mahdollisella tavalla osallisuuden näkökulmasta.

Tärkeää on kuitenkin huomata se, että kaikista ikäluokista todennäköisimmin nuori ja opiskelija lähtevät vapaaehtoistoimintaan mukaan, kun heitä sinne pyydetään. Nuoret käyttävät vapaaehtoistoimintaan myös muita ikäluokkia enemmän aikaa (Yeung 2002, 64). Tämä kertoo nuorten vapaaehtoisten potentiaalista. Mahdollisuuksia uusiin vapaaehtoiisiin siis olisi, kun niitä vain osattaisiin oikealla tavalla pyytää. Mukaan lähtevät muita todennäköisemmin myös sellaiset nuoret, jotka ovat koulussa kokeneet oppineensa paljon yhteiskunnallisen vaikuttamisen taitoja (Nuorisobarometri 2017).

6 HAASTATTELU

Tässä luvussa käyn läpi prosessin siitä, kuinka lähdin toteuttamaan haastattelua menetelmänä kehittämistehtävääni varten. Käyn läpi haastattelun tavoitteet ja sen, mitä uhkia haastattelussa mahdollisesti on. Analysoin haastatteluista saadut tulokset ja arvioin, sainko tarpeeksi materiaalia Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opasta varten.

Käsittele

6.1 Menetelmän toteutus

Päädyin kehittämistehtäväni menetelmänä haastatteluun, sillä uskoin sen palvelevan parhaiten tarkoitustani lopputuloksesta. Haastattelu on vuorovaikutteinen menetelmä lähestyä kehitettävää ja tutkittavaa asiaa. Tiittula ja Ruusuvuori toteavat haastattelun olevan yksi merkittävän tapa kerätä tietoa nykypäivänä. Haastattelua käytetään paljon apuna niin virallisissa tapauksissa kuin myös arkielämässäkin (2005, 9-10).

Tutkimushaastattelua aloittaessani tein päätöksen, että haastattelen vain kahta ihmistä. Haastattelun tavoitteena oli saada tietoa siitä, minkälainen Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen oppaasta tulisi tulla. Mitä sen pitäisi sisältää, mitkä ovat tärkeitä asioita painotettavaksi? Uskoin, että parhaiten tähän osaa vastata Yeesi ry:n vapaaehtoistoiminnasta vastaava työntekijä Annika Kabata ja Savonlinnan Yeesi-toiminnan yhdyshenkilö Piia Immonen.

Haastattelusta lisää lukiessani päädyin tekemään sen puolistukturoituna teemahaastatteluna. Se tarkoittaa sitä, että olen ennalta päättänyt kysymykset joihin ei ole valmiita vastauksia. Haastateltavat saavat siis itse vastata kysymyksiin omin sanoin niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluavat (Tiittula, Ruusuvuori 2005, 11). Jaoin 11 kysymystä kolmen eri teeman alle.

Ensimmäinen teema oli Yeesi-toiminta. Tämän teeman pääpiste oli siinä, että halusin tietää mitä asioita työntekijät painottavat toiminnassa. Mistä he pitävät eniten? Mitä Yeesi-toiminnassa on tärkeintä?

Toinen teema oli nimetty vapaaehtoistoiminnaksi. Tämän teeman alle keräsin kysymyksiä siitä, mitä vapaaehtoinen saa toiminnasta. Mikä on vapaaehtoiselle sopiva määrä perehdytystä, mitä vapaaehtoiselta odotetaan? Vastaukset näihin kertovat paljon muun muassa siitä, kuinka laaja oppaastani on tultava. Minkälainen määrä tietoa oppaaseen on Yeesi-toiminnasta koottava?

Kolmas teema käsitteli opasta itsessään. Olin pohtinut tiettyjä käytännön asioita jo pidempään, joten päätin kysyä niitä myös haastateltavilta. Näitä kysymyksiä olivat muun muassa oppaan muoto ja se, voiko oppaaseen liittää salasanoja.

Menetelmänä haastattelusta tekee hyvän se, että haastatteliija voi itse vaikuttaa paljon siihen minkälainen haastattelusta tilanteena tulee. Pohdin, mikä olisi paras tapa suorittaa haastattelu ja päädyin tekemään sen virtuaalisena haastatteluna (Tiittula, Rastas, Ruusuvuori 2005, 264). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että haastattelu tapahtuu kirjallisena sähköpostin välityksellä. Tähän päätökseen vaikutti sekä minun että haastateltavien kiireinen aikataulu. Tein kysymysrunгон ja lähetin sen ennalta sovitusti sähköpostilla haastateltaville. Sovimme vastausajaksi pari viikkoa. Näin vastaajat saivat rauhassa miettiä vastauksiaan kysymyksiin.

Virtuaalihaastattelussa esille nousee erilaisia haasteita verrattuna kasvokkain tapahtuvassa haastatteluun. Suuri merkitys on esimerkiksi käytetyllä kielellä. Mitä esimerkiksi caps lockilla kirjoittaminen tarkoittaa? Haluaako haastateltava silloin korostaa asiaansa? Toinen iso merkitys on sillä, jos haastateltava tahtoo lähettää liitteinä kuvia ja linkkejä kirjoittamansa tekstin tueksi. Kuinka ne analysoidaan ja mitä niistä pitäisi kirjata ylös? (Tiittula, Rastas, Ruusuvuori 2005, 264-271). Uskon kuitenkin, että tämänlaiset ongelmat saan selvitettyä, sillä tunnen molemmat haastateltavat. Näin ollen kynnyks kysyä on pienempi verrattuna tuntemattomaan haastateltavaan.

Alun perin päätin, että teen haastattelun vain yhden kerran. Kysymyksiä miettiessäni tulini toisiin aatoksiin; mitä jos minulle jääkin avoimia kysymyksiä joihin en tajunnut kysyä vastauksia? Päätin että voin ihan hyvin tehdä toisenkin haastattelukierroksen, jos se tarpeeseen tulee. Lopulta sain vastauksia niin hyvin, ettei seuraaviin kierroksiin ollut tarvetta.

6.2 Tulokset ja analyysi

Päätös vain kahdesta haastateltavasta oli riski. Päätavoitteena haastattelulle oli saada tietoon sellaisia asioita, joita painotan Yeesi-vapaaehtoisen oppaassa. Tällä tavoitteella olin kuitenkin valmis ottamaan sen riskin. Päätin, että voinhan aina tehdä lisää haastatteluja, jos siltä tuntuu. Kahdella haastattelulla siis lähdin liikenteeseen ja lopulta olin päätökseeni todella tyytyväinen. Molemmat haastateltavat olivat vastanneet kysymyksiini laajasti. Tästä aineistosta oli erittäin helppo lähteä tekemään analyysiä siihen, mitä oppaassa kannattaisi painottaa.

Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 19) suosittelivat aineiston luokittelua analyysin alkuun saamiseksi. Luokittelu auttaa esimerkiksi käymään aineiston jokaisen kohdan lävitse järjestelmällisesti. Tämän aineiston kohdalla luokittelu oli helppoa tehdä kolmen eri teeman mukaisesti. Luokittelua voi tehdä esimerkiksi niin, että ottaa jokaisen luokan kohdalla apukysymyksen. Näin esille tulevat haastattelujen tärkein anti. On kuitenkin tärkeää, ettei aineistosta etsi vain positiivisia asioita. Myös negatiiviset huomiot ovat tarpeen tuoda haastattelun eettisyyden vuoksi esille (Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010, 20-22).

Ensimmäinen teema oli nimeltään Yeesi-toiminta. Kysymykset liittyivät suoraan siihen, mikä Yeesi-toiminnassa on parasta ja tärkeintä. Tästä teemasta minulle oli tärkeintä saada vastaus kysymykseen; miten voisin innostaa vapaaehtoista Yeesi-toimintaa mukaan? Molemmat haastateltavat korostivat vastauksissaan toiminnan sosiaalista puolta; Yeesi-toiminnasta saa uusia ja mukavia tuttavuuksia. Vastauksissa tulivat esille myös uusien asioiden kokeilu ja kokemusten saaminen. Toinen haastateltavista piti erityisesti koko toiminnan positiivisesta ilmapiiristä. Vastauksien perusteella tajusin, että on tärkeää muistaa tuoda oppaassa esille eräs seikka. Vaikka Yeesi-toiminta käsittelee hyvää mielenterveyttä, on tärkeää muistaa, että se ei ole tukitoimintaa eikä sitä ole tarkoitettu tukipiiriksi. Toimintaan voi osallistua kuka tahansa miltä vain elämän osa-alueelta, mutta toiminnassa ei käsitellä mielenterveyden ongelmia tukimuodossa.

Toisen teeman aiheena oli vapaaehtoistoiminta. Näin jälkikäteen ymmärrän, että teemat otsikko olisi voinut olla pikemminkin *vapaaehtoistoimijat* vapaaehtoistoiminnan sijaan. Teeman päätavoitteena oli saada tietoon se, mitä vapaaehtoiselta odotetaan ja mitä vapaaehtoinen toiminnasta saa. Halusin myös tietää tarkkaan, minkälaisista perehdytyksistä haastateltavat ajattelevat vapaaehtoisen tarvitsevan. Tämä kertoisi minulle sen, kuinka laaja oppaasta tulisi tulla. Haastateltavat luettelivat paljon myönteisiä asioita joita toimintaan osallistumisesta vapaaehtoisille voi seurata. Näitä ovat esimerkiksi mahdollisuus tuoda omaa ääntä esiin, mahdollisuus käyttää luovuuttaan, mahdollisuus tehdä yhteistä hyvää. Yeesi-toiminnan vapaaehtoiselta haastateltavat odottavat muun muassa avoimuutta siitä, millä mittakaavalla he pystyvät/haluavat toimintaan osallistua. Omasta jaksamisesta huolehtiminen ja salassapitovelvollisuus

nousivat myös isoina tekijöinä esille. Perehdyttämiseen tuli kaksijakoista vastausta; toisaalta joihinkin tehtäviin perehdytystä tarvitaan hyvin vähän. Toiset tehtävät taasen tarvitsevat paljon perinpohjaisempaa perehdytystä.

Kolmannen teeman aiheena oli opas ja se oli teemoista kaikkein käytännönläheisin. Teema sisälsi kysymyksiä muun muassa salasanoista, oppaan alustasta ja tärkeimmästä annista. Vastaukset kysymyksiin olivat hyvin konkreettisia. Molemmat vastaajat olivat sitä mieltä, että oppaaseen ei tarvitse laittaa salasanoja. Ne annetaan vasta siinä vaiheessa, kun vapaaehtoinen niitä tarvitsee. Oppaan alustasta tuli toive, että se olisi visuaalinen ja nuoria kiinnostava. Minulle ratkaiseva kysymys oli se, kuinka suuri osa Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:llä ja Yeesi ry:llä tulisi oppaassa olla. Tämä nimittäin vaikuttaa suuresti oppaan kokoon, sillä molemmissa järjestöissä olisi kerrottavaa ja esiteltävää ihan omaksi oppaaksi asti. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että pienet esittelyt molemmista järjestöistä olisi tarpeen. Kummatkin haastateltavat kuitenkin myös painottivat vastauksissaan sitä, että niille ei kannata antaa liian suurta huomiota vaan kiinnittää huomio enemmänkin Yeesi-toimintaan itsessään.

Tärkeimpänä oppaan antina molemmat haastateltavat pitivät rohkaisevaa ja innostavaa viestiä, jota opas jakaisi Yeesi-toiminnasta. Molemmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että oppaan ei tulisi olla liian pitkä tai täynnä tekstiä. Toiveena oli, että opas olisi lyhyt, ytimekäs ja siinä tulisi innostavalla tavalla ja nuorten kielellä esille tärkeimmät asiat Yeesi-toiminnasta. Toinen haastateltavista toivoi, että oppaassa tulisi esille myös muut Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoistoiminnan muodot, jos vain mahdollista. Näin Yeesi-toiminnasta kiinnostunut saataisiin ehkä innostettua muustakin seuran toiminnasta.

7 OPPAAN SISÄLTÖ

Ajatus Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen oppaasta muuttui konkreettiseksi kevätkesän 2018 aikana. Minulla oli tietynlainen idea oppaaseen jo ennen kuin olin tehnyt haastattelut opasta varten. Haastattelujen tuloksia analysoidessani huomasin, että myös haastateltavat jakoivat samanlaisen ajatusmaailman oppaasta. Tarkoituksena oli

tehdä selkeä, nuorten näköinen opas joka olisi kiinnostava. Opas olisi parhaimmillaan graafisena ja vähätekstisenä.

Yeesi-toiminnan vapaaehtoisen opas on tarkoitettu jokaiselle Yeesi-toiminnasta kiinnostuneelle. Oppaaseen on koottu tärkeimmät perusasiat Yeesi-toiminnasta, joten se palvelee myös jo olemassa olevaa vapaaehtoista. Opas käy myös yhteistyökumppaneille jotka ovat toiminnasta kiinnostuneet.

Alkuun mietin pitkään, millä sovelluksella teen oppaan. Haastateltavat ajattelivat, että oppaan olisi hyvä olla värikäs ja nuoria kiinnostava. Jaoin itse saman ajatuksen. Halusin, että oppaasta tulisi positiivinen kuvaus Yeesi-toiminnasta. Näihin tavoitteisiin kävi loistavasta sovellus nimeltään Canva. En ollut aikaisemmin sitä käyttänyt, joten jouduin jonkin aikaa harjoitella sovelluksen toimintoja. Opittuani sen löysin nopeasti ne pohjat mitä halusin oppaassani käyttää. Värimaailmasta tuli pirteä; siinä on oranssia, punaista ja keltaista. Ajattelin, että käytän vain kirkkaita värejä. Ne tuovat itselleni hyvän mielen ja toivoin että se välittyisi myös lukijalle.

Aivan ensimmäisenä halusin tehdä oppaaseen jonkinlaisen sisällysluettelon. Oppaan pienestä koosta johtuen päätin, että sisällysluetteloon ei tarvitse merkata sivunumeroita. Halusin pitää oppaan kokonaisuutenakin ilman sivunumeroita. Uskoin että vähän päälle kymmenen sivun oppaan voi kyllä selata otsikoiden avulla, jos jotain sieltä etsii. Alkuun halusin myös tehdä oman sivun omistettuna lukijalle. Opas on kuitenkin pääsääntöisesti tarkoitettu mahdolliselle vapaaehtoiselle. Halusin tuoda sen esille, että myös muille toimijoille olisi selvää, ettei se ole lähtökohtaisesti tarkoitettu esimerkiksi yhteistyökumppaneille. Toki oppaasta hyötyvät myös muut kuin mahdollinen vapaaehtoinen, mutta näkökulma oppaaseen on lähtenyt mahdollisen vapaaehtoisen tarpeesta.

Oppaan alussa esittelen Yeesi-toimintaa. Yritin tehdä lauseista lyhyitä ja ytimekkäisiä. Totesin, että kaikkien lauseiden ei tarvitse olla lauserakenteiltaan kokonaisia tällaisessa kontekstissa. Minulle oli tärkeää tuoda myös esille sitä, miksi Yeesi-toimintaa on. Mielenterveyden tukeminen on iso osa toimintaa, vaikka siitä ei esimerkiksi tapaamiskerroilla aina keskustella. Toiminta kuitenkin pohjaa hyvän mielenterveyden tukemiseen, joten liitin tekstiin pieniä faktoja mielenterveydestä.

Näiden jälkeen oppaassa on seuraavaksi ”mitä tarvitset” ja ”mitä saat”-sivut. Minusta nämä kävivät hyvin pariksi ja juuri tässä järjestyksessä. Jos ajattelen itseäni mahdollisena vapaaehtoisena, minulle on tärkeää tietää mihin sitoudun. Tähän liittyy myös tarve tietoon, että mitä kaikkea minä tarvitsen ollakseni vapaaehtoinen tässä toiminnassa. Yeesi-toiminnan vapaaehtoiselta ei odoteta muuta kuin kiinnostuksen mielen-terveyttä edistävään vapaaehtoistoimintaan. Minusta oli tärkeää painottaa sitä, että jokainen voi tulla mukaan juuri sellaisena kuin on. ”Mitä saat”- sivulle kokosin kaikkea mahdollista positiivista, kuinka toiminnasta voi hyötyä. Vapaaehtoinen pääsee esimerkiksi suunnittelemaan, osallistumaan ja vaikuttamaan. Näiden lomassa oli myös hyvä esitellä Yeesi-toiminnan muodot. Mihin kaikkeen vapaaehtoinen voisi siis osallistua.

Seuraavaksi oppaassa esittelin Savonlinnan seudun Mielenveysseura ry:n ja sen vapaaehtoistoiminnan muodot. Toinen haastateltavista toivoi vapaaehtoistoiminnan muotoja oppaaseen esille ja itsekin ajattelin niiden olevan hyödyksi. Näin mahdollinen vapaaehtoinen saa selkeämmän kuvan Savonlinnan seudun Mielenveysseura ry:n toiminnasta. Hän voi halutessaan osallistua myös muihin seuran tarjoamiin vapaaehtoistoimintoihin. Myös Yeesi ry oli mielestäni tärkeää esitellä, sillä onhan toiminta järjestöjen välistä yhteistyötä.

Käytänteitä-sivu liittyy tarpeeseen muistuttaa mahdollista vapaaehtoista, että toiminnan mukana tulee myös vastuita. Vapaaehtoisella on vastuu esimerkiksi ilmoittaa, jos on estynyt tulemaan sovittuihin menoihin. Tärkeää on myös sovittujen asioiden kiinni pitäminen. Yeesi-toiminnassa joissakin tilanteissa vapaaehtoinen saa käyttöönsä salasanoja jotka olisi hyvä pitää omana tietonaan. Vastuun mukana tulee luonnollisesti myös oikeuksia. Halusin laittaa oppaaseen myös muistutuksen siitä, että jokaisesta vapaaehtoistoiminnasta voi saada todistuksen esimerkiksi työnantajalle tai kouluun. Vapaaehtoistoiminta on tärkeää ja vapaaehtoinen on aina tärkeällä asialla Yeesi-toiminnassa. Oppaan loppuun laitoin vielä yhteystiedot.

8 LOPPUPÄÄTELMÄT JA ARVIOINTI

Tässä kappaleessa teen yhteenvedon opinnäytetyöni onnistumisesta. Arvioin omaa toimintaani, omaa onnistumistani oppaan kanssa sekä sitä, mitä tilaaja oli meiltä oppaasta kokonaisuudessaan. Tärkeää on myös oppaan hyöty ammattialalle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada toimiva opas Yeesi-toiminnan vapaaehtoisille. Toimiva opas tarkoittaa tässä kohtaa sitä, että se on selkeä ja sopii kohderyhmälleen. Opas on tehty tietyillä värimaailmoilla mahdollisimman selkeäksi mutta myös mielenkiintoiseksi. Suosin kirjoittamassani tekstissä vähäeleisyyttä, jotta tekstiä olisi mahdollisimman helppo ymmärtää ja sitä jaksaisi lukea. Käytin oppaassa positiivia sanoja ja toin monia Yeesi-toiminnan positiivia puolia esille. Näin nuorelle jäisi positiivinen kuva toiminnasta. Toin esille niin vapaaehtoisen nuoren vastuita kuin myös oikeuksia. Ja mikä kaikkein tärkeintä; pysyin oppaassa faktoissa.

Oppaan tilaaja eli Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n työntekijät ja erityisesti Yeesi-toiminnan vastuutyöntekijä pitivät opasta erityisen toimivana ja nuorten näköisenä. Tilaajan toiveena oli saada esille Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:n muut vapaaehtoistoiminnan muodot ja sen onnistuin tekemään. Opasta kuvattiin mielenkiintoiseksi ja huomiota herättäväksi. Tavoitteisiin päästiin; nyt Yeesi-toiminnalla on jotain konkreettista mistä ottaa kiinni, kun uusia vapaaehtoisia tulee mukaan toimintaan.

Oppaasta on hyötyä myös muillekin kuin pelkästään Savonlinnan seudun Mielenterveysseura ry:lle. Se käy loistavasti myös muihin Mielenterveysseuroihin joissa Yeesi ry:n toimintaa käynnistellään tai ollaan suunnittelemassa. Myös muut tahot kuin vain Mielenterveysseurat hyötyvät oppaasta. Esimerkiksi Mikkelin seudulla toimiva Hyvä Pomppu-hanke oli hyvin kiinnostunut oppaasta jo ennen sen valmistumista. Yeesi ry ja sen toiminta kiinnostaa muitakin – miksi tietoa tarvitsisi pitää siis vain Mielenterveysseuroilla. Yeesi ry:n positiivinen sanoma on järjestön toimintavuosien aikana saanut näkyvyyttä muuallakin kuin pääkaupunkiseudulla; tästä hyvänä esimerkkinä on Hyvä Pomppu-hanke. Oppaasta on hyötyä muille toimijoille siinä mielessä, että

sieltä löytää helposti erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja ja mahdollisuuksia omaankin käyttöön. Yeesi ry:n toimintaahan ei ole pakko kokonaan jalkauttaa vaan sieltä voi ottaa itselleen parhaiten toimivia kokonaisuuksia. Näistä pitää toki erikseen sopia Yeesi ry:n työntekijöiden kanssa ja suunnitella omalta osaltaan niin, että Yeesi ry:n arvot toteutuvat toiminnassa. Positiivisen kautta tehtävä mielenterveyttä edistävä toiminta nuorten parissa kiinnostaa ihmisiä.

Kun tarkastelen omaa toimintaani jälkeenpäin, olen siihen tyytyväinen. Opinnäytetyö oli minulle pelkästään ajatuksena jo kovin stressaava. Opinnäytetyösuunnitelman hajanaisuudesta lopullisiin tavoitteisiin päätyminen on ollut pitkä matka. Olen ylpeä siitä, että uskalsin tehdä rohkeita ratkaisuja esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelman muuttamisessa. Kirjoittamisprosessi on ollut minulla vaihteleva. Aluksi tunsin ahdistusta siitä, että tekstin pitäisi olla kovin tieteellistä enkä pysty siihen. Kun olin tovin kirjoittanut, huomasin, että tässähän tätä tekstiä syntyy. Loppujen lopuksi olen työhöni hyvin tyytyväinen; sain tehtyä jotain konkreettista Yeesi-toiminnan hyväksi.

LÄHTEET

- Alanen, Yrjö & Anttinen, Erik & Eerola, Kaija & Kuusela, Vesa & Lahtela, Kari & Lehtinen, Ville & Lönnqvist, Jouko & Miettinen, Raimo & Pylkkänen, Kari & Taipale, Vappu 1989: Sosiaalipsykiatria. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Haasjoki, Elina & Ollikainen, Teemu 2010: Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa: Mikä sun mieltä painaa. SMS-Tuotanto Oy.
- Haastattelu Annika Kabata 30.5.2018.
- Haastattelu Piia Immonen 6.6.2018.
- Hannukkala, Marjo & Heiskanen, Tarja & Kaleva, Satu & Karila-Hietala, Ritva & Kuitunen, Sirkka-Liisa & Lumijärvi, Tiina & Mäenpää, Elina & Stengård, Eija & Tuomaala, Ellen & Turhala, Satu & Wahlbeck, Kristian 2014: Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapua 1. Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille. Turenki: SMS-Tuotanto Oy.
- Heiskanen, Tarja & Lyytikäinen, Merja & Aaltonen, Katri & Salonen, Kristina 2003: Mielenterveyden kulmakivet. Näkökulmia ja käytäntöjä mielenterveyden edistämiseen, ogelmien ja häiriöiden ehkäisyyn. SMS-Tuotanto Oy.
- Heiskanen, Tarja & Lyytikäinen, Merja & Sassi, Pirkko 2006: Miten mielenterveyttä edistetään. SMS-Tuotanto Oy.
- Keinoja mielenterveyden edistämiseen. Viitattu 19.4.2018
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen>
- Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 19.4.2018
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Mielenterveysseuran strategia vuosille 2016-2020 viitattu 19.4.2018
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mielenterveysseura_toimintasuunnitelma_2017.pdf
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Nuorisobarometri 2017. Viitattu 25.6.2018 https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Savonlinnan seudun Mielenterveysseuran Toimintakertomus 2017
- Suomen Mielenterveysseura ry:n eettiset periaatteet.
- Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 25.6.2018.
<http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>
- Yeesi ry:n arvot. Viitattu 28.7.2018. <http://yeesi.fi/tutustu/yeesin-arvot/>

Yeesi ry:n toimintakertomus 2017.

<http://yeesi.fi/wp/wpcontent/uploads/2018/03/Toimintakertomus2017.pdf>

Yeesi-toiminnan työntekijän kansio, 19.4.2018.

Yeung, Anne Birgitta 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Hakapaino.

LIITTEET

Liite 1, haastattelupohja

Haastatteluteemat ja -kysymykset:

Yeesi-toiminta

1. Mitä Yeesi-toiminnasta kiinnostuneen tulisi tietää toiminnasta?
2. Mitkä asiat ovat Yeesi-toiminnassa mielestäsi parasta?
3. Mitkä asiat ovat Yeesi-toiminnassa mielestäsi tärkeimpiä?

Vapaaehtoistoiminta

4. Mitä Yeesi-toiminta antaa vapaaehtoiselle?
5. Mitä vapaaehtoiselta odotetaan?
6. Minkälaisen perehdytyksen vapaaehtoinen tarvitsee toimintaan?

Opas

7. Mikä olisi mielestäsi oppaan tärkein anti?
8. Kuinka suuri rooli Savonlinnan seudun Mielenterveysseuralla sekä Yeesi ry:llä tulisi oppaassa mielestäsi olla?
9. Mitä ohjeita oppaan tulisi mielestäsi sisältää? (esimerkiksi ohje blogikirjoitukseen, ohje Instagramin päivitykseen...)
10. Voiko oppaaseen liittää mielestäsi salasanoja esimerkiksi Instagramiin?
11. Mikä on mielestäsi paras alusta oppaalle? (esimerkiksi prezi, word, tulos-tettu lehtinen...)

Kiitos!

SAVONLINNAN YEESI- TOIMINNAN VAPAAEHTOISEN OPAS

#YEESSISAVONLINNA

SISÄLLYS

LUKIJALLE

YEESSI-TOIMINTA

MITÄ TARVITSET

MITÄ SAAT

TOIMINNAN MUOTOJA

SAVONLINNAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY

YEESSI RY

KÄYTÄNTEITÄ

YHTEYSTIEDOT





LUKIJALLE

SINULLA ON NYT KÄSISSÄSI SAVONLINNAN
YEESI-TOIMINNAN VAPAAEHTOISEN OPAS.
TÄMÄ OPAS KERTOO SINULLE SEN, MITÄ
TARVITSET TIETÄÄ YEESI-TOIMINNASTA
ALKUUN PÄÄSTÄKSESI. OPAS ON
TARKOITETTU SAVONLINNAN SEUDUN
MIELENTERVEYSSEURA RY:N YEESI-
TOIMINNAN VAPAAEHTOISTOIMINNASTA
KIINNOSTUNEILLE.

YEESI-TOIMINTA

KAIKILLE 13 – 30-VUOTIAILLE AVOINTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA

MAHDOLLISUUKSIA EDISTÄÄ OMAA JA TOISTEN NUORTEN MIELEN
HYVINVOINTIA

NUORET SUUNNITTELEVAT TOIMINTAA NUORILLE - MAHDOLLISUUS
TOTEUTTAA ITSEÄÄN JA IDEOITAAN KANNUSTAVASSA ILMAPIIRISSÄ!

OSALLISTUA VOI OMIEN RESURSSIEN JA KIINNOSTUSTEN MUKAAN



JOKAISELLA ON MIELENTERVEYS.
MIELENTERVEYTTÄ VOI YLLÄPITÄÄ
KASVATTAMALLA OMIA VOIMAVAROJA. HYVÄ
MIELENTERVEYS YLLÄPITÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ.

YEESI-TOIMINTA ON NUORTEN VAPAAEHTOISTEN
VERKOSTO JONKA TARKOITUKSENA ON EDISTÄÄ
MIELENTERVEYTTÄ POSITIIVISEN KAUTTA!

YEESI-TOIMINTA ON YKSI SAVONLINNAN SEUDUN
MIELENTERVEYSSEURA RY:N
VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUOTO. TOIMINTA
TAPAHTUU YHDESSÄ YEESI RY:N KANSSA.



MITÄ TARVITSET

RIITTÄÄ ETTÄ SINULLA ON KIINNOSTUS
NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN
VAPAAEHTOISTOIMINTAAN. TULE OMANA
ITSENÄSI JOUKKOOMME!

VOIT OSALLISTUA TOIMINTAAN KERRAN TAI
JOKA KERTA. TOIVOMME ETTÄ SAAT
TOTEUTTAA ITSEÄSI TOIMINNASSA.





MITÄ SAAT

MAHDOLLISUUDEN OSALLISTUA TOIMINNAN
SUUNNITTELUUN JA TOTEUTTAMISEEN

MAHDOLLISUUDEN VAIKUTTAA

MAHDOLLISUUDEN KÄYTTÄÄ LUOVUUTTA



MAHDOLLISUUDEN VASTUULLISIIN TEHTÄVIIN

KUN OSALLISTUT, VIET ETEENPÄIN MIELEN
HYVINVOINNIN POSITIIVISTA SANOMAA NIIN
SAVONLINNASSA KUIN YHTEISKUNNASSAKIN!



VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUOTOJA



TOIMINNAN SUUNNITTELU

TOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

VIESTINTÄKAMPANJOITA MIELENTERVEYDESTÄ

OPPILAITOS- JA JÄRJESTÖYHTEISTYÖTÄ

BLOGITEKSTIN KIRJOITTAMINEN

INSTAGRAMIN PÄIVITTÄMINEN VIIKKO KERRALLAAN

YEESSI-TIIMIN JÄSENYYS, VASTUUNUOREN PESTI

SAVONLINNAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURA RY

TUKEE IHMISTEN ARKEA JA SELVIYTYMISTÄ + TEKEE TYÖTÄ HYVÄN
MIELEN JA HYVÄN ELÄMÄN EDISTÄMISEKSI

YLLÄPITÄÄ SAVONLINNAN KRIISIKESKUSTA, JOKA TARJOAA MATALAN
KYNNYKSEN KESKUSTELUAPUA

JÄRJESTÄÄ YEESI-TOIMINNAN LISÄKSI MYÖS MUUTA
VAPAAEHTOISTOIMINTAA, ESIMERKIKSI TUKIKOIRAKKOTOIMINTAA JA
KRIISIPUHELINPÄIVYSTYSTÄ

ON SITOUTUNUT SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN EETTISIIN
PERIAATTEISIIN

YEESI RY

YEESI RY ON NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA, JOKA ON
PERUSTETTU PÄÄKAUPUNKISEUDULLA VUONNA 2011.

YEESI RY:N TOIMINTAA OHJAA NELJÄ TÄRKEÄÄ ARVOA:

-POSITIIVISUUS

-MATALA KYNNYS JA JOUSTAVUUS

-AJANKOHTAISUUS JA KEHITYSMYÖNTEISYYS

-NUORILTA NUORILLE

YEESI RY KOORDINOI VALTAKUNNALLISTA YEESI-TOIMINTAA

KÄYTÄNTEITÄ

JOS ILMOITTAUDUT JOHONKIN TOIMINTAAN/TEHTÄVÄÄN, MUISTA
ILMOITTA AJOISSA MAHDOLLISESTA PERUUNTUMISESTA

TOIMINNASSA SAATUJA SALASANOJA JA MUITA TIETOJA ON LUPA
KÄYTTÄÄ VAIN YEESI-TOIMINNAN PIIRISSÄ

KAIKISSA YEESI-TOIMINTAAN LIITTYVISSÄ JUTUISSA, HAASTEISSA JA
HAUSKUUKSISISSA, VOIT KÄÄNTYÄ SAVONLINNAN SEUDUN MIELENTERVEYSSEURAN
YHDYSHENKILÖN PUOLEEN. KRIISIKESKUS TUKEE JA MAHDOLLISTAA TOIMINTAA!

TEET ARVOKASTA TYÖTÄ VAPAAEHTOISENA! VOIT PYYTÄÄ TODISTUKSEN
VAPAAEHTOISTOIMINNASTA YHDYSHENKILÖLTÄ ESIMERKIKSI TYÖPAIKKAA TAI
KOULUA VARTEN. KIITOS SINULLE!

YHTEYSTIEDOT

INSTAGRAM YEESI.SAVONLINNA

FACEBOOK YEESI SAVONLINNA

EMAIL YEESI.SAVONLINNA(ÄT)GMAIL.COM

TOIMINNASTA VASTAAVA TYÖNTEKIJÄ

PIIA IMMONEN

PUH/WHATSAPP 044 982 0565

EMAIL PIIA.IMMONEN(ÄT)SLNKRIISIKESKUS.FI