

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Rehmonen, E. & Salakari, M. 2019. Kohtaamisia nuorten hyvinvoinnin äärellä: saisiko olla kupillinen tarinoita? Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 75 – 80.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Rehmonen, E. & Salakari, M. 2019. Kohtaamisia nuorten hyvinvoinnin äärellä: saisiko olla kupillinen tarinoita. In M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (eds) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Reports from Turku University of Applied Sciences 252. Turku: Turku University of Applied Sciences, 75 - 85.**

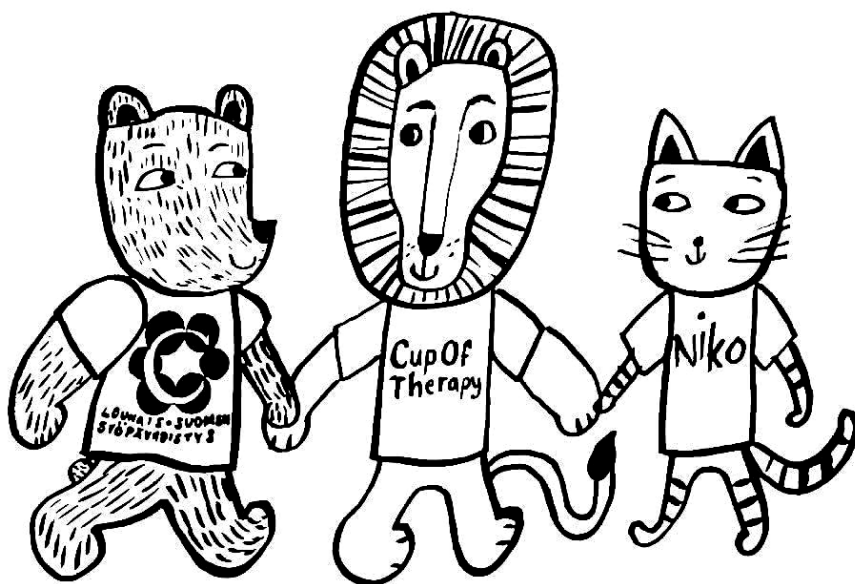
URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

# Kohtaamisia nuorten hyvinvoinnin äärellä: saisiko olla kupillinen tarinoita?

Elina Rehmonen ja Minna Salakari

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys (LSSY), NIKO-projekti ja ©CupOfTherapy (COT) yhdistivät voimansa nuorten terveyden edistämiseksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Huoli nuorten nikotiinin ja muiden päihteiden monipuolistuneesta käytöstä ja halu ennaltaehkäistä sekä syöpäsairauksia että nuorten mielenterveyden ongelmia saattoivat hyväntekijät yhteen (Kuva 1).



**Kuva 1. Huoli nuorten päihteiden monipuolistuneesta käytöstä ja halu ylläpitää nuorten terveyttä saattoivat hyväntekijät yhteen.**

COT on konsepti, jossa persoonallisten eläinhahmojen avulla maailmaa avataan hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevien kuvien välityksellä. Jokainen COT-kuva

on tarkkaan harkittu ja toimii samaistumispintana universaalisti jaettuihin, haastaviinkin teemoihin. COT-maailman ovat luoneet psykoterapeutit Antti Ervasti ja Elina Rehmonen yhdessä palkitun ja kansainvälisesti tunnustetun kuvittajan Matti Pikkujämsän kanssa.

Mielenterveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää useilla eri tavoilla. COT on suomalainen, kansainvälisesti voimakkaasti kasvava brändi, jonka missiona on tehdä työtä hyvinvoinnin eteen globaalisti vaikuttavalla tavalla. Persoonallisten, helposti lähestyttävien eläinhahmojen maailmaa avataan ihmisille tärkeiden, hyvinvointia vahvistavien teemojen välityksellä. Eläinmaailman asukkaat viestivät kuvitusten ja kuvatekstien universaaleja teemoja, joihin ihmisten on helppo samaistua.

Piirroksiset viestivät kuvan täydeltä rohkaisua, lohtua ja huumoria. Ne aktivoivat ihmillisiä tunteita laidasta laitaan ja helpottavat vaikeiksikin koettujen asioiden sekä tilanteiden puheeksi ottamista. Ihmiset tuntevat ensin empatiaa eläinhahmoa kohtaan, jonka jälkeen empatia ”siirtyy itsen”. Koska COT-piirroksiset syntyvät psykoterapeuttien ja palkitun kuvittajan vuorovaikutuksessa, lopputulos on ammatillisesti turvallinen ja vahva sekä mielenterveyttä että hyvinvointia edistävä väline.

COT-piirrosten voimaa on käytetty yhtiön mission levittämistyössä useilla eri foorumeilla, formaateilla ja kaikilla mantereilla. Kiinnostavaa on ollut todeta, että konsepti toimii kaikkialla ja kaikenikäisillä ihmisillä, jotka elävät hyvinkin erilaisissa ympäristöissä, elämäntilanteissa ja kulttuureissa. Kuten COT:n toimijat toteavat, ”käsissämme on voimakas ja vaikuttava työkalu, jonka käyttömahdollisuudet ovat rajattomat ja riippuvaisia vain käyttäjien luovuudesta löytää sen käytölle uusia alustoja.”

## **CupOfTails® tarjoaa kupillisen tarinoita ja yhteisiä luovia hetkiä**

COT:n ja NIKO-projektin yhteistoiminnan keskiössä on vertaispaine, joka on nuorten elämässä erityisesti identiteettikriisi-vaiheessa voimakkaasti esillä. Vertaispaine on tutkitusti suurin syy nuorten elämäntapoihin liittyviin valintoihin, ja nuorten valmentaminen omaan ajatteluun vertaispaineesta huolimatta muodostui yhteistyön päätarkoitukseksi.

Yhteistyön myötä terapeutit COT-piirrokset heräävät eloon CupOfTails®-kahviloissa, joissa yläkoulu- ja lukioikäisillä nuorilla on mahdollisuus luoda omat tarinansa kuvien ympärille. Pop up -kahvilakohtaukset tarjoavat nuorille mahdollisuuden keskustella elämänhallintaan ja mielenterveyteen sekä esimerkiksi nuoruuden kehitysvaiheisiin liittyvistä teemoista. Toiminnallisin menetelmin kannustetaan nuoria olemaan rohkeasti oma itsensä sekä vahvistetaan nuorten oikeutta tehdä omia valintoja. Toiminnan ”punaisena lankana” yhteistyötahot pitävät nuorten rohkeutta päättää omasta elämästään ja valinnoistaan.

Pop up -kahvilassa nuorille tarjoutuu mahdollisuus pohtia persoonallisia, omaan elämäänsä liittyviä tulkintoja ja sanoja erityisesti tätä toimintaa varten suunniteltuihin terapiakorttikuviin ja -julisteisiin. Kahvilatoiminta on avointa ja ohjattua ja sen yhteydessä järjestetään nuorten työstämistä kuvista näyttely ja kilpailu, jossa nuoret saavat äänestää itseään eniten koskettavaa tai yleisesti vaikuttavinta teosta. Nuorille havainnollistetaan toiminnallisin keinoin, että elämässä on olemassa vaihtoehtoisia tulkintoja – aina ei tarvitse eikä pidä vain myötäillä vertaisiaan.

CupOfTails-konseptin eläinaiheiset terapiataidekuvat madaltavat kynnystä ottaa puheeksi haastaviksikin koettuja elämään kuuluvia asioita. Kuva antaa mahdollisuuden samaistua tunteeseen silloinkin, kun sanoja on vaikea löytää.

Pop up -kahvilassa nuoret ovat avoimia, rohkeita ja uteliaita. Keskusteluissa nuorten parissa ajaututaan usein syvällisiin aihepiireihin ja henkilökohtaisten – haasteelliseksi koettujen – teemojen käsittelyyn. CupOfTails-kahvilakeskustelut käynnistävät konkreettisesti prosesseja kohti hyvinvointia ja vahvempaa mielenterveyttä. Toiminnan aikana, erityisesti sen loppupuolella, nuoret esittävät kiinnostuneina syvällisiäkin kysymyksiä esimerkiksi psykoterapiasta mahdollisuutena kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohentamiseen.

CupOfTails-toiminnan idea on tarjota oikeanlaista, avoimesti jaettua tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja madaltaa kynnystä esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalvelujen piiriin hakeutumiselle. Kahviloissa pyritään myös normalisoimaan nuoruuteen, päihteisiin, sairauksiin ja mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä ja viestimään, että kukaan ei ole yksin omien ajatustensa ja tunteidensa kanssa – nuorten kokemat terveyteen liittyvät pulmat ovat itseasiassa yleisiä ja usein ratkaistavissa!

On myös olennaista ymmärtää, että esimerkiksi mielenterveyden haasteiden edessä vertailu toisiin on mahdotonta. Kokemukset perustuvat aina yksilöllisiin mielen

maisemiin, jolloin myös psyykinen paha olo voidaan kokea hyvinkin eri tavoin. Siksi toiminnassa käytetty kuvituskin ”aukeaa” tarinallisuudellaan yhtä monella eri tavalla kuin toimintaan on osallistujia. Sisältöjä peilataan aina oman sisäisen maailman kautta. Tämä tuo oman terveyttä edistävän, rikastuttavan ja värikkään leimansa CupOfTails-kahvilatyöskentelyyn. Toiminnassa mukana olevat asiantuntijat toteavat päässeensä tutkimaan ”väritys- ja tuunaustehtävän” yksilöllisiä valintoja, motiiveja ja tunteita keskustelemalla niistä nuorten kanssa, olemalla läsnä ja kuuntelemalla heitä.

Molemmat toimijat uskovat vahvasti ideaansa, ja yhteistyöstä on myönteisiä kokemuksia nuorten osallistamisesta hyvinvointia tukevaan keskusteluun. Nuorten osallistaminen ja toiminnassa tapahtuvat kohtaamiset luovat perustan koko terveydenedistämistyölle – on oltava itse täysillä mukana, kiinnostunut aidosti ja kiireettömästi nuorten asioista!

## **Osallisuus ja toiminnallisuus yhteistyön keskiössä**

Yhteistyöhanke pilotoitiin keväällä 2018 osassa Varsinais-Suomen yläkouluja ja lukioita. Alueellisen projektiyhteistyön jälkeen toimintaa on tarkoitus laajentaa useampia kohderyhmiä palvelevaksi ja näkyväksi osaksi myös LSSY:n sopeutumisvalmennus- ja nuorten syöpäsairaiden kuntoutuskurssitoimintaa.

Motiivi kahden toimijan verkostoitumiseen kumpusi uskosta erilaiseen, osallistavaan ja taidelähtöiseen toimintatapaan. Aktiivisen, ”samaa suuntaan katsovan” verkoston avulla voidaan vahvistaa sekä yksilö- ja yhteisötason osaamista että yhdistää voimavarat. Yhteistyö perustuu yhteisiin tavoitteisiin, molemminpuoliseen luottamukseen, vahvaan sitoutumiseen ja jatkuvaan vastavuoroisuuteen. Yhteistyön lähtökohdina ovat asiakaslähtöisyys, tiedon ja eri näkökulmien kokoaminen yhteen, vuorovaikutuksellinen ja luova yhteistyö sekä ”rajojen ylitykset”.

Monialaiset yhteistyöverkostot ovat erityisesti kohderyhmän eli nuorten etu, koska niissä heidät kohdataan yksilöllisesti, avoimesti ja laaja-alaisesti nuorten omissa toimintaympäristöissä. Nuoret saavat osallistua pop up -kahvilaan aktiivisina toimijoina. Osallisuus on todettu arvokkaaksi ja tärkeäksi erityisesti terveydenedistämiseksi. Osallisuus vahvistuu, mitä enemmän toiminnassa on osallistujia; yhteenkuuluvuuden tunteella on merkittävä vaikutus terveyttä edistävien tavoitteiden saavuttamiseksi (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 63; Toikko & Rantanen 2009, 90).

Osallisuus lisää myös merkitsevästi voimaantumisen tunnetta. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jonka aikana koetaan sisäistä vahvuutta ja tasapainoa itsensä ja ympäristön välillä. Keskeistä voimaantumisessa on yhteenkuuluvuuden tunne sekä turvallinen arvostuksen, kunnioituksen ja luottamuksen ilmapiiri. Voimaantumista tavoitteleva toiminta mahdollistaa nuoren ja koko yhteisön kehittymisen, halun yrittää parhaansa, innokkuuden ja elämänmyönteisyyden (Siitonen 1999; Kuokkanen, Leino-Kilpi & Katajisto 2012, 4).

Nuorten parissa tehtävä yhteistyö on lähtökohtaisesti suunniteltu toiminnalliseksi ja osallistavaksi. Se on myönteistä, jatkuvaa ja säännöllistä, ja CupOfTails-toiminnan pilotoinnin jälkeen pop up -kahvilan toimintaa kehitetään tarveperustaisesti. Monipuolista ja -ammattillista verkostoa tarvitaan erityisesti nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Varhaisen ja ennaltaehkäisevän tuen tavoitteena on tunnistaa nuoren hyvinvointia uhkaavat riskitekijät ja tarttua niihin ennen kuin ne muuttuvat ongelmiksi. Riskitekijöiden lisäksi on löydettävä hyvinvointia vahvistavia ja suojaavia tekijöitä (Lindqvist 2008, 12). Lasten ja nuorten kokemaa huonovointisuutta ja yksinäisyyttä on mahdollista vähentää erilaisilla asenteellisilla, rakenteellisilla, osallistavilla ja toiminnanohjauksellisilla menetelmillä (Junttila 2016, 161–163).

World Health Organizationin, WHO:n (2017) *Health for the world's adolescents (Maailman nuorten terveys)* -ohjelma on luotu vastaamaan siihen, mitä meidän on tehtävä parantaaksemme ja ylläpitääksemme maailman miljardin nuoren terveyttä? Ohjelman mukaan nuorilla on monia terveyshaasteita maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi tupakkatuotteiden, alkoholin ja huumeiden käyttöön sekä suojaamattoman seksin harrastamiseen ja mielenterveysoireiluun tulee puuttua entistä hanakammin. Lihavuus ja masennus alkavat usein juuri nuoruusiässä, ja niiden ennaltaehkäisyyn ja hoitamiseen tulee myös keskittyä entistä paremmin.

Nuorten omat terveystiedot ja -taidot ovat tärkeitä ja niitä on hyvä ylläpitää, mutta tämä ei yksin riitä. Tarvitaan ympäristön rakenteellisia ja sosiaalisia – myös luovia – muutoksia. Niihin luontaisiin ympäristöihin, joissa nuoret toimivat (mm. koulut, nuorisotalot, harrasteympäristöt) tarvitaan terveyttä suojelevia ja hyvinvointia tukevia ohjelmia. Monet käyttäytymismallit ja olosuhteet vaarantavat nuorten terveyttä ja tulevat heikentämään niitä tulevaisuudessakin. WHO:n ohjelman mukaan tulisi löytää entistä tehokkaampia tapoja siirtyä pois terveydellisistä ongelmista, ja keskittyä enemmän toimiin, jotka vaikuttavat riskikäyttäytymiseen ja niiden ennaltaeh-

käisyyteen (WHO 2017). Valtakunnallisen Kaste-hankkeen yhtenä päätavoitteena oli vähentää eriarvoisuutta ja estää nuorten syrjäytymistä. Myös siinä todettiin, että sosiaali- ja terveyspalvelujen, opetustoimen ja nuorisotyön yhteistyötä tulisi lisätä hajanaisien palveluiden yhteensovittamiseksi sekä järjestö-, seurakunta- ja yksityisen tahon vahvistaa eri sektorien kumppanuuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012).

COT:n ja NIKO-projektin yhteistyö vastaa edellä esitettyihin toiminta-ajatuksiin ja valtakunnallisten ja kansainvälisten hankkeiden ja ohjelmien tavoitteisiin. Yhteistyö on asiantuntevaa, luontevaa ja tarjoaa helposti lähestyttävän kontekstin vaikeidenkin asioiden puheeksiotolle. Mielenterveyttä ei pitäisi irrottaa muusta terveydestä, kokonaisuus huomioiden on mahdollista saavuttaa paras lopputulos. Kahden luovan ja aktiivisen toimijan yhteistyömalli on nerokas, innovatiivinen ja lupaava tapa saattaa lapset ja nuoret pohtimaan omaa terveyttään kokonaisvaltaisesti, konkreettisten välineiden äärelle ohjatusti, yhdessä aikuisen kanssa.

## LÄHTEET

Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Lindqvist, U. (toim.) 2008. Varhainen tuki – kohti hyviä käytäntöjä. Oppaita ja työkirjoja 2008:7. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Savola, E., Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2015. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Kasvatustieteen tiedekunta. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. STM:n julkaisuja 2012:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta, 2.painos. Tampere: Tampereen yliopisto.

World Health Organization (WHO). 2017. Programmes. Health for the world's adolescents. Saatavilla: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/adolescent/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/adolescent/en/)