

Sanna-Leena Jokinen

MIELENTERVEYSPUTKI TARJOAA ELÄMYKSELLISTÄ OPPIA
NUORILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2011

MIELENTERVEYSPUTKI TARJOAA ELÄMYKSELLISTÄ OPPIA NUORILLE

Jokinen, Sanna-Leena
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Mielenterveys- ja päihdetyö
Toukokuu 2011
Ohjaaja: Kumpulainen, Pasi
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 7

Avainsanat: Mielenterveys, elämyspedagogiikka, ryhmä, nuoruus

Tämän opinnäytetyön aiheena oli kehittää mielenterveysputki ja tutkia sen toimivuutta elämyspedagogisena opetusmuotona mielenterveyden opettamisessa. Mielenterveysputki on toiminnallinen kokonaisuus, jossa osallistujat erilaisten tehtävien kautta käsittelevät mielenterveyttä. Tutkimus toteutettiin nuorten näkökulman kautta, ja näin haluttiin selvittää, toimiiko elämyspedagoginen malli mielenterveysteemojen opettamisessa. Mielenterveysputki oli pilottihanke, joten aikaisempia tutkimustuloksia aiheesta ei ole, mutta tutkimuksen avulla haluttiin tuoda esille, että onnistuessaan se antaa uusia mahdollisuuksia vaikeiden teemojen käsittelyyn.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään päädyin, koska tutkimustulokset pohjautuvat osallistujien kokemuksiin ja mielipiteisiin mielenterveysputkesta. Mielenterveysputki on ilmiö, jonka merkitystä tutkin osallistujien kokemusten ja näkemysten kautta.

Aineistonhankinta menetelmänä käytettiin havainnointia sekä palautelomaketta. Mielenterveysputkeen osallistui 16 yhdeksäsluokkalaista nuorta Säkylän yläasteelta. Kirjallinen palaute analysoitiin TAKTM-arviointijärjestelmällä.

Opinnäytetyöni teoria osuus koostuu mielenterveysputkeen oleellisesti liittyvien käsitteiden määritelmästä sekä mielenterveysputken esittelystä.

Tutkimuksessa saatiin ajankohtaista tietoa mielenterveysputken toimivuudesta elämyspedagogisena opetusmuotona sekä todennettua, että toiminnallinen itse oppiminen on mieluinen tapa käsitellä mielenterveyttä ja kehittämisideoita.

THE MENTAL HEALTH PIPE OFFERS EXPERIENTIAL LEARN

Jokinen, Sanna-Leena

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in mental health- and intoxicant work

May 2011

Supervisor: Kumpulainen, Pasi

Number of pages: 33

Appendices: 7

Key words: mental health, experience pedagogics, group, youth,

The subject of this thesis was to generate a mental health tube and to study how it functions as an experienced pedagogical teaching method when teaching mental health. The mental health tube is a functional entity where participants deal with the mental health through different kind of tasks. The study was carried out on the perspective of young people to find out if the experienced pedagogical model would work when teaching the mental health themes. The mental health tube is a pilot project so there were no existing study results of the subject. A meaning of the study was to bring forward that when the mental health tube is successfully implemented, it gives new possibilities for dealing with difficult mental health themes.

In this study a qualitative research method was used. The mental health tube is phenomenon which significance was studied through participants' experiences and opinions, that is why qualitative research method was chosen.

Observation and feedback form were used as material sources. 16 young people from 9th grade in Säkylä junior high school participated to this study. Written feedback was analyzed with TAKTM evaluation system.

The theory part of my thesis consists of presentation of the mental health tube and the concept definitions which essentially are associated with the mental health tube.

Current information was received about the functionality of the mental health tube as an experienced pedagogical teaching method. It was also verified that operational self-learning is a pleasant way to deal with mental health and its development ideas.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYSPUTKI	7
2.1	Mielenterveysputken runko ja sen vaikuttavuus nuoriin	7
2.2	Tilat ja niissä käytetyt tehokeinot	8
2.3	Mielenterveysputken pisteet	8
2.3.1	Orientaatio mielenterveysputkeen.....	9
2.3.2	Väsymys	9
2.3.3	Suru ja suruprosessi.....	10
2.3.4	Ahdistuneisuus	10
2.3.5	Mielenterveys	10
2.3.6	Rentoutus.....	11
2.3.7	Purku	11
2.4	Elämyspedagogiikka.....	11
2.4.1	Ryhmän keskeinen määritelmä elämyspedagogiikkaan liittyen	12
2.4.2	Nuoruus	13
2.4.3	Keskeiset nuoruuden mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät.....	14
3	MIELENTERVEYSPUTKEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET	15
3.1	Mielenterveyden määritelmä mielenterveysputkeen liittyen	16
3.1.1	Ehkäisevä mielenterveystyö.....	16
3.2	Suru ja suruprosessi	17
3.3	Väsymys ja ahdistuneisuus	18
4	TUTKIMUSPROSESSI	19
4.1	Tutkimusongelma ja tavoitteet.....	19
4.2	Tutkimusmenetelmä.....	20
4.3	Kysely ja havainnointi	20
4.4	Tutkimuksen tarkastelu.....	21
4.5	Kohderyhmä ja ajankohta	21
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
5.1	Putken yleinen arvioiminen	22
5.1.1	Tehtävät ja tarinat.....	22
5.1.2	Aika	23
5.1.3	Putken toimivuus opetusmenetelmänä.....	23
5.2	Orientaatio putkeen.....	24
5.3	Suru ja suruprosessi	25
5.4	Väsymys	25
5.5	Ahdistuneisuus.....	26

5.6 Mielenterveys.....	26
5.7 Rentoutus	27
5.8 Purku	27
6 POHDINTA.....	28
6.1 Tavoitteiden toteutuminen	28
6.2 Johtopäätökset.....	29
6.3 Tulosten luotettavuus	30
6.4 Jatkotutkimusaiheet	31
LÄHDELUETTELO.....	32
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on mielenterveysputken kehittäminen elämyspedagogiseksi menetelmäksi mielenterveyden opetuksen tueksi. Aiheina ovat suru ja suruprosessi, väsymys, alakuloisuus ja mielenterveys. Nuoruus on hämmentävää aikaa muuttuvan fyysisen ja psyykkisen ruumiin kanssa sekä aikaa, jolloin nuori itsenäistyy, irtautuu vanhemmistaan, löytää oman identiteettinsä ja alkaa ajatella abstraktisti konkreettisuuden sijaan. Nuoren mielenterveyttä edistäviä tekijöitä pitää vahvistaa ja tukea. Mielenterveysputki on tapa muistuttaa nuoria eri tunteiden merkityksistä ja siitä, että tunteet ovat normaaleja ja sallittuja. Mielenterveys on aiheena haastava opettaa ja käsitellä, lisäksi lakia ja suosituksia muokataan kokoajan ehkäisevää mielenterveys-työtä suosivaksi, siksi mielenterveysputki elämyksellisenä opetuskeinona on mielenkiintoinen ja ajankohtainen tapa tehdä ehkäisevää mielenterveystyötä.

Opinnäytetyön projekti osuus toteutettiin Säskylän yläasteella. Kohderyhmänä oli ryhmä yhdeksäsluokkalaisia. Projekti oli pilottihanke, jonka tein yhteistyössä nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen hanketyöntekijän kanssa. Koulussa projektista oltiin kiinnostuneita ja materiaalit haluttiin koulun käyttöön tulevaisuutta ajatellen.

Opinnäytetyössä tutkittiin onnistuuko mielenterveyden opetus elämyspedagogisena menetelmänä. Havainnoinnin avulla pyrin selvittämään tavoitteiden toteutumista, tarkoituksella vertailumielessä yksi teemoista oli jätetty vähemmän elämykselliseksi. Havainnoinnin tueksi tein kyselyn, jolla oli myös tarkoitus saada kehittämisideoita ja tuntemuksia putkesta. Työssäni pyrin tuomaan esille nuorten näkemyksen onnistumisesta oman havainnointini lisäksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi, toimiva menetelmä ehkäisevän mielenterveystyön tueksi. Toiveena on, että mielenterveysputkea kehitetään jatkossa edelleen ja sitä tulisi hyödyntämään ehkäisevässä mielenterveystyössä, kuten päihde- tai valintojenputkea päihdetyössä. Mielenterveysputki oli pilotti ja tarkoituksella tehty räätälöitäväksi ja kehitettäväksi.

2 MIELENTERVEYSPUTKI

Kehitin mielenterveysputken yhdessä nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen työntekijän kanssa elämykselliseksi opetusmuodoksi mielenterveyden kysymyksiä käsiteltäessä. Mielenterveysputken suunnittelu toteutettiin tiiviillä yhteistyöllä palaverien merkeissä muistiinpanoja ja runkoa tehden. Ehkäisevän kriisityön hankkeen työntekijä valitsi käsiteltävät aiheet, perusteluna pitkä kokemus nuorten kanssa työskentelystä ja valittujen aiheiden herättämät kysymykset nuorilta vuodesta toiseen, lisäksi kohderyhmän koulun opettajat vaikuttivat aiheiden valintaan. Halusin tehdä mielenterveysputkesta toiminnallisen ryhmäoppimiseen perustuvan kokonaisuuden, koska nuoruuteen liittyen nuoret uhmaavat helposti auktoriteetteja eli tässä tapauksessa opettajia, mutta hakevat toisistaan niin sanottua vertaistukea. Halusin kokeilla, toimii toiminnallinen malli mielenterveyden kysymysten käsittelyssä, jos toimii, mistä syistä, ja jos ei, niin miksi. Tässä luvussa tarkastellaan tarkemmin mielenterveysputken runkoa (Liite 4).

2.1 Mielenterveysputken runko ja sen vaikuttavuus nuoriin

Mielenterveysputkea suunnitellessani käytin mallina keskeisimpiä rakenteita päihde- ja valintojen putkista. Päihde- ja valintojenputkissa yleisesti ottaen on selkeä alku ja loppu sekä purku. Päihde- ja valintojen putket ovat yleisesti ottaen rakennettu ihmisen elämänkaaren ympärille, lapsesta nuoreksi päihteenkäyttäjäksi. Putkissa aistikokemusten ja tarinoiden avulla nuoret joutuvat tekemään valintoja ja ottamaan niin sanotusti vastuun valinnoistaan. Putket on rakennettu valistaviksi jatkumoiksi, joissa havainnollistetaan, mitä tapahtuu, jos valitsee vielä seuraavan huoneen. Putkien rakenne yleisesti ottaen muodostuu huoneista, jotka alkavat niin sanotuista kevyistä päihteistä, kuten tupakka kohti rankempia päihteitä, ja lopulta kuolemaan. Näiden rakenteiden pohjalta yhdistin teemat väsymys, suru- ja suruprosessi, mielenterveys sekä ahdistuneisuus yhteen jatkumoksi, mielenterveysputkeksi.

Nuoruudessa yksilö etsii omia voimavarojaan, minuuttaan ja identiteettiään. Murrosiäksi kutsuttu elämänvaihe jatkuu läpi yläasteen ja tällöin nuoren sosiaalinen ja psyykinen minä kehittyvät ja nuoren on opittava ohjaamaan elämäänsä yksilöllisyy-

tensä avulla yhä tietoisemmin. Nuoret luottavat yhä enemmän ystäviinsä ja kokeilevat aikuisuuden liittyviä asioita ikätovereidensa kanssa. Nuoret eivät ole enää niin helposti sopeutuvia ja aikuisten hallittavissa. Auktoriteetteja uhmataan herkemmin. (Friis ym. 2006, 44-45.)

Vaikuttavuuden maksimoimiseksi pisteiden tehtävät perustuivat itsenäiseen oppimiseen, ryhmän tukeen ja yhteistyöhön sekä kokemuksia herättäviin teemoihin. Vaikutavuudella tarkoitetaan aiheiden opiskelua annettujen toiminnallisten tehtävien avulla. Aikuisten tehtävänä oli orientoida nuoret putkeen ja kertoa tehtävien annot sekä olla läsnä tarvittaessa ja lopuksi keskustella aiheista.

2.2 Tilat ja niissä käytetyt tehokeinot

Tilana käytettiin nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen hanketyöntekijän tiloja. Tila koostui neljästä eri huoneesta, jokaiselle pisteelle oli käytettävissä yksi huone. Tiloja hämärrettiin verhojen avulla ja tunnelmaa luotiin tuikkukynttilöillä sekä pöytälampuilla ja jouluvaloilla. Huoneissa oli patjoja, huopia ja tyynyjä, jotta työskentelypisteissä mahdollistettiin lattialla. Osassa huoneista oli aiheeseen liittyvää musiikkia tunnelman luomiseksi. Informatiivisena osuutena huoneissa oli seinille ripustettuja tauluja, joissa oli aiheista tietoa, joita tuli hyödyntää tehtävien tekemisessä. Jokaiseen pisteeseen liittyi henkilötarina, joihin nuoret samaistumisen ja faktatiedon avulla keksivät ratkaisuja.

2.3 Mielenterveysputken pisteet

Mielenterveysputken pisteet olivat väsymys (Liite 6), suru- ja suruprosessi (Liite 7), ahdistuneisuus (Liite 5) sekä mielenterveys. Aihetoiveet tulivat kohderyhmän koulun opettajilta. Opettajat toivoivat pisteiden aiheiden olevan opetusta tukevia ja myöhempää käyttöä mahdollistavia. Mielenterveysputkesta pyrittiin tekemään mahdollisimman pelkistetty ja sellainen, että pisteitä pystyy jatkossa käyttämään myös erillisinä toisistaan. Kokonaisuudessaan mielenterveysputkesta tehtiin jatkumo, vaikka pisteitä pystyy käyttämään erillisinä, niillä kuitenkin on yhdistäviä tekijöitä eheän kokonaisvaikutelman luomiseksi. Jokaisessa pisteessä oli henkilöhahmo tarinanmuo-

dossa, jonka ongelmiin ja huoliin piti yhdessä ryhmän kanssa pohtia ratkaisuja. Lisäksi pisteet sisälsivät muita aiheisiin liittyviä tehtäviä. Jokainen piste oli kestoaltaan 20 minuuttia.

Osa pisteistä oli huomattavasti toiminnallisempia kuin toiset, mitkä perustuivat ajateluun ja ajatusten kirjaamiseen. Tällaisella asettelulla pyrin myös siihen, että on helppompaa havainnoida elämyksellistä oppimista pisteiden välillä.

2.3.1 Orientaatio mielenterveysputkeen

Alussa nuoret johdatetaan mielenterveysputken teemaan ja ajatukseen. Kokoonnutaan yhteiseen tilaan, jossa tekijät ensin esittäytyvät sekä kertovat mielenterveysputken tarkoituksen eli käsitellä mielenterveyden kysymyksiä toiminnallisilla menetelmillä pienryhmissä ja tavoitteen eli mahdollisen oppimisen mielenterveyden kysymyksistä. Mielenterveydestä esitetään DVD, joka on nuorten tekemä. DVD:ssä nuoret kertovat kokemuksiaan ja ajatuksiaan teemasta mielenterveys, mitä se on, miten sitä ylläpidetään ja mitä vaikutuksia sillä on.

2.3.2 Väsymys

Väsymys pisteen tavoitteena on havaita oma osuus omassa hyvinvoinnissa, miten paljon arjen rytmit, ruokailut, ulkoilut, sosiaaliset suhteet ja asenne vaikuttavat omaan hyvinvointiin, sillä jokainen voi jossain määrin vaikuttaa omiin mielialoihin.

Väsymystä käsitellään Mikon tarinan kautta. Mikko väsyttää itsensä valvomalla, syö huonosti, elää epäsäännöllistä, vaikkakin muuten ihan hyvää elämää. Ryhmäkeskustelun, seinällä olevien infotaulujen ja oman pohdiskelun avulla vastataan kysymyksiin: Miksi Mikko väsyi? Mitä Mikon pitäisi tehdä?

Pisteessä toisena tehtävänä nuorien pitää faktatiedon ja oman itsensä peilaamisen kautta ryhmässä rakentaa niin sanottu oikeaoppinen vuorokausirytmiksi, ja piirtää se kellon muodossa paperille.

2.3.3 Suru ja suruprosessi

Suru huoneessa perehdytään surun tunnelmaan. Huone on tehty hämäräksi, kynttilät palavat pöydillä ja huoneen nurkkaan on laitettu tunnelmaa luova lamppu. Surullinen musiikki soi taustalla. Tarinana huoneessa on Tarun tarina. Tarina kertoo tytöstä, jolla on hyvin läheiset välit mummonsa kanssa, mummoa voi jopa verrata hänen parhaaksi ystäväkseen. Sairastuttuaan vakavasti mummo kuitenkin kuolee, tämä kokemus romuttaa tytön maailman. Seinille ripustettujen faktatietojen kautta nuoret vastaavat kysymyksiin: Mitä Tarun kannattaisi tehdä? Mitä eroa on surulla ja masennuksella? Miten Taru voisi käsitellä suruaan?

Toisena tehtävänä nuoret tuovat yhdessä näkemyksensä surusta ja surun kulusta työstämällä teemaa maalaamalla/piirtämällä/kuvakollaasilla ym. omavalintaisella, parhaaksi näkemällään tavalla. Tavoitteena on, että nuoret käsittelevät surun tunnetta ja prosessia sekä pohtivat eroja surun ja masennuksen välillä.

2.3.4 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuutta kuvataan Liisin tarinalla. Liisi on tyttö, jonka paljon työtä tekevät vanhemmat päättävät muuttaa toiselle puolelle Suomea. Liisin kaikki vanhat ystävät jäävät, uudessa koulussa häntä kiusataan, eikä hänellä ole kavereita. Vanhemmille tulee parisuhdeongelmia ja kaiken lisäksi Liisin rakas koira kuolee. Tarinan lopussa ahdistunut Liisi kävelee illan hämärissä sillalle ja katsoo alas. Tehtävänä ryhmän pitää miettiä vaihtoehtoinen loppu tarinalle. Tarinan keksimisessä nuoret saavat käyttää avuksi faktatauluja, omia kokemuksia ja ryhmäkeskustelua. Purkutunnilla tarina pitää perustella. Nuorien piti myös pohtia, jos Liisi olisi ollut heidän ystävänsä, mistä hän olisi saanut apua heidän kunnassaan ja kenelle hän olisi voinut mennä juttelemaan.

2.3.5 Mielenterveys

Mielenterveys pisteessä nuorien pitää lukea ensin mielenterveyteen liittyvät faktataulut, sen jälkeen mielenterveydestä keskustellaan yleisesti ohjaajan kanssa. Lopuksi

nuoret tekevät yhteiselle kartongille henkilökohtaisen hyvän mielen ympyrän asioista, mitkä tukevat omaa hyvinvointia ja mielenterveyttä tällä hetkellä.

2.3.6 Rentoutus

Mielenterveysputki päättyy yhteiseen tilaan, jossa keskustellaan putken aiheista ja tuntemuksista niihin liittyen kahvikupin ja pienen syötävän kera. Ennen kotiinlähtöä nuoret ohjeistetaan ottamaan rento, miellyttävä asento makuullaan, istualtaan siten, että pystyy rentoutumaan. Tarkoituksena on laittaa silmät kiinni, nollata ajatukset ja kuunnella kevyttä, letkeää musiikkia. Musiikki valintana on Jukka Poika: Mielihyvää.

2.3.7 Purku

Purkutunnilla, joka järjestetään seuraavana päivänä, käydään läpi putkessa tehdyt tehtävät ja nuorten tuotokset. Purkutunnin aluksi nuoret kertovat ryhmittäin, mitä ovat saaneet aikaiseksi. Tuotosten esittelyitä seuraa teemojen läpikäynti faktatiedon pohjalta ja samalla palataan nuorten töihin, joiden pohjalta keskustellaan aiheista ja mieleen heränneistä kysymyksistä.

Purkutunnilla käydään läpi myös yleisimmät nuoruuteen liittyvät kriisit, joista nuoret saavat yhdistää tarinoiden henkilöille sopivan kriisin. Purkutunnin lopussa on yleistä keskustelua mielenterveysputken onnistumisesta ja palautekyselyn täyttöä.

2.4 Elämyspedagogiikka

Elämys- ja seikkailupedagogiikan tunnetuin kehittäjä on saksalainen Kurt Hahn. 1900-luvun alun poliittisten sekasortojen Saksassa Hahn halusi vaikuttaa uudella kasvatustavalla lasten ja nuorten tulevaisuuteen. Hän kehitti pedagogisen menetelmän, jossa vahvistettiin yksilön luonnetta, vastuullisuutta, oikeudenmukaisuutta ja sisäistä ryhtiä sekä itseluottamusta ja itsensä arvostamista. Hahnin mielestä lapsen piti oppia myös tappioiden ja pettymysten niin kuin voittojen ja onnistumisen.

tenkin kautta, joten ennalta arvaamattomat tilanteet, joissa lapsi joutuu käyttämään mielikuvitusta, itsetutkiskelua ja rohkeutta olivat kasvatuksessa ensisijaisia. (Lehtonen 1998, 13-15, 19.)

Elämyspedagogiikka, myös seikkailukasvatukseen verrattu menetelmä pyrkii mahdollistamaan ihmisten kasvua ja oppimista erilaisten henkisten ja samanaikaisesti fyysisten elämysten kautta. Toiminta on aina haasteellista ja ennalta arvaamatonta, pieni pelko on olennainen tunne toiminnassa ja luo osan haasteellisuudesta. Toiminta tapahtuu ryhmässä. Ryhmä tukee yksilön henkisiä voimavaroja ja ryhmän kautta yksilö voi peilata sekä omaa, että ryhmän jäsenten käyttäytymistä. Yksilön kannalta elämyspedagogiikan tehtävänä on edistää oppimis- tai muutosprosessia elämysten, kokemusten ja toiminnan avulla. Toiminnan suorittaminen ei ole pääasia, vaan se mikä prosessi käynnistyy yksilön ja ryhmän sisällä. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 31-32.)

Seikkailukasvatukseen yhdistetään usein luonto ja retkeily tai muu ulkona tapahtuva toiminta. Elämyksiä voi kuitenkin saada niin kaupungissa, maalla, luonnossa kuin sisätiloissakin. Elämyspedagogiikkaa voidaan toteuttaa seikkailun vastineena myös draamana, leikinä, liikuntana, mielikuvilla tai musiikin avulla. Tärkeänä elementtinä on kuitenkin ryhmä ja yksilöön vaikuttamien kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti, yksilön taidoista, tahdosta ja kyvystä oppimiseen riippuen. (Latomaa & Karppinen 2010, 118-119.)

2.4.1 Ryhmän keskeinen määritelmä elämyspedagogiikkaan liittyen

Joukko ihmisiä määritellään ryhmäksi silloin, kun heille on muodostunut yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta ja he tietävät, ketä ryhmään kuuluvat. Tunnuksmerkkejä ryhmälle on edellisten lisäksi muun muassa tarkoitus, sen koko, rajat, roolit, työnjako, säännöt ja johtajuus. Yhteinen rajattu tavoite, rooli ja jäsenten tutuus erottavat ryhmän verkostosta, satunnaisesta ryhmästä ja yhteisöstä. (Kopakkala 2005, 39.)

Tiivis, tavoitteellinen ja vuorovaikutuksellinen ryhmä muodostuu yleensä alle 10:stä jäsenestä ja sitä kutsutaan pienryhmäksi. Pienryhmässä tekeminen on usein yksimielisempää, strukturoidumpaa, motivoivampaa ja säännöllisempää, kuin suurryhmässä, jossa on yli 10henkilöä. Suurryhmässä vuorovaikutus ei aina ole kaikkien välillä mahdollista, lisäksi suurryhmän sisällä on helposti ristiriitoja esimerkiksi kilpailua, liittoumia ja yksimielisyyden puutetta. Suurryhmissä tehokkuutta voidaan lisätä esimerkiksi jakamalla suurryhmä useaan pienryhmään. (Kataja ym. 2011, 15.)

Toimivassa ryhmässä ryhmän jäsenet hyödyntävät toistensa osaamista ja vahvuuksia. Yksilöt kokevat lojaalisuutta ja kiinteyttä ryhmää kohtaan sekä osaavat laittaa ryhmän tarpeet omien tarpeidensa edelle, tällaisessa toimivassa, intensiivisessä ryhmässä parhaimmillaan jäsenet oppivat toisiltaan uusia taitoja. (Kataja ym. 2011, 22.)

2.4.2 Nuoruus

Nuoruus ajanjaksona ajoittuu 12-21 ikävuoden välille. Ajanjakson aikana yksilö etsii omia voimavarojaan, minuuttaan ja identiteettiään sekä tulee tietoiseksi omasta seksuaalisuudestaan. Lyhyessä ajassa yksilön fyysinen ja psyykinen minä kehittyvät ja sosiaaliset suhteet muuttuvat. Yksilössä tapahtuu kognitiivinen kehitys, jonka avulla opitaan loogista ja abstraktia ajattelua lapsuusiän konkreettisen ajattelun sijaan. Nuoruusiässä yksilön on opittava ohjaamaan elämää yksilöllisyytensä avulla yhä tietoisemmin. Keskeisempiä nuoruuden kehitystehtäviä on identiteetin löytäminen, yhteiskuntaan integroituminen ja vastuun kasvaminen. Peruskoulun jälkeen nuori yleensä irtautuu lopullisesti lapsuudesta ja aikuistuu. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 44-45.)

Nuoruusikä jaotellaan kolmeen eri vaiheeseen, varhaisnuoruuteen(12-16), sekä keski- ja loppuvaiheeseen(16-25). Varhaisnuoruus alkaa puberteetin alkaessa. Hormonitoiminnan vilkastuessa nuoren keho muuttuu aikuismaisemmaksi. Varhaisnuoruuteen liittyy myös kapinointi auktoriteetteja kohtaan, ikätovereihin samaistuminen ja yleinen kritisointi. Nuoret haluavat kokeilla yhä enemmän kokeilla aikuisuuteen liittyviä asioita ja kodin ulkopuolinen elämä houkuttaa entistä enemmän. Aikuistumisesta huolimatta nuori on edelleen osa perhettään ja kotona, koulussa tai jossain muualla

tapahtuvat häiriöt ja ongelmat vaikuttavat nuoren itsenäistymiseen ja käyttäytymiseen. Keskinuoruudessa(16-18) nuori alkaa irtautumaan vanhemmistaan erilaisten roolikokeilujen ja harrastusten avulla. Minuuden ja identiteetin vahvistaminen jatkuu. Jälkinuoruusvaiheessa(18-21) nuori eheyttää oman persoonansa. Ns. vanhemmista riippuvuus häviää ja nuori alkaa rakentamaan omaa elämänkokemusta ja elämän suunta löytyy(Friis ym. 2006, 44-46). Terveellä tavalla nuoruuden eri vaiheet kokenut nuori on kyvykäs itsenäistymään ja irtautumaan vanhemmistaan konkreettisesti. (Friis ym. 2006, 47.)

Nuoruudessa nuori haluaa kokeilla itse asioita ja saa niin sanottua vertaistukea ikätovereiltaan. Nuoruuteen kuuluu auktoriteettien uhmaaminen. Koulumaailmassa opettaja on auktoriteetti, jota uhmataa esimerkiksi häiriö käyttäytymisenä tunneilla, luokkakaverit ovat taas ikätovereita, joihin nuori samaistuu ja saa tukea. Elämyspedagogisena ajatuksena on ryhmän kanssa toiminnallisten tehtävien suorittaminen oppimiseen pyrkien. Mielenterveyden kysymysten käsittelyyn valittiin elämyspedagoginen malli edelliseen perusteluihin viitaten.

2.4.3 Keskeiset nuoruuden mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Nuoruus on erilaisten tunnekuohujen aikaa, kun nuori hakee omaa identiteettiään ja alkaa irtautua vanhemmistaan. Tällainen kasvuprosessi on kuitenkin haasteellinen sekä nuorelle itselleen, että kasvattajan roolissa olevalle. Nuorilla on sekä sisäisiä, että ulkoisia suojaavia tekijöitä, joita vahvistamalla nuori kypsyy kohti aikuisuutta. Kehityksen tielle voi silti kasaantua haavoittavia tekijöitä, jotka liiallisissa määrin, herkän kypsymisprosessin aikana voivat johtaa vakavimpiin mielenterveydenongelmiin. (Friis ym. 2004, 49.)

	Suojaavat tekijät	Haavoittavat tekijät
1) Sisäisiä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> - fyysinen terveys - myönteiset varhaiset ihmissuhteet - itsetunto - oppimiskyky, ristiriito- 	<ul style="list-style-type: none"> - perimä - itsetunnon ongelmat - avuttomuus - huonot ihmissuhteet - huono sosiaalinen asema

	jen- ja ongelmanratkaisu- taidot - vuorovaikutustaidot - toivo	- syrjäytyminen - seksuaalisuuden pulmat
2) Ulkoisia tekijöitä	- riittävä aineellinen hyvinvointi - sosiaalinen verkos- to - myönteiset samais- tumismallit - koulutus - turvallinen ympä- ristö	- suojattomuus - menetykset - väkivalta - päihteet - psyykkiset häiriöt perheessä - haitallinen ympä- ristö

Taulukko 1 (Friis ym. 2004, 49.)

Lähtökohdista huolimatta, nuoruudessa tapahtuvat myönteiset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat nuoren kehitykseen. Aikuisen tehtävä on ennen kaikkea tukea nuoren suojaavia tekijöitä läpi nuoruuden. Koululla on suuri merkitys nuoren suojaavien tekijöiden vahvistajana, sillä koulumaailma on nuoren merkittävin yhteisö. (Suomen mielenterveysseura 2010, 18-20.)

3 MIELENTERVEYSPUTKEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys sekä sen muutamat alakäsitteet, elämyspedagogiikka ja niiden yhdistäminen opetukselliseksi menetelmäksi. Tässä luvussa esitellään oleellisesti mielenterveysputkeen liittyviä määrittelyjä.

3.1 Mielenterveyden määritelmä mielenterveysputkeen liittyen

Käsitteenä mielenterveys sisältää sekä myönteisiä, että kielteisiä latauksia. 1950-luvulla sanan mielenterveys katsottiin käsittävän mielensairauksia, vasta nykyään määritelmässä on myös psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielenterveys on elämäntaidollinen käsite, jota voidaan pitää ihmisen voimavarana läpi elämän. Mielenterveyttä käsiteltäessä ei aina tarvitse kiinnittää huomiota sen ongelmien hoitoon, vaan myös oman itsensä kokonaisuuteen. Hyvä mielenterveys vaikuttaa elämän laatuun ja sitä voidaan vahvistaa. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 17, 20.)

Mielenterveys on kokonaisuus, mikä toimii elämän kivijalkana. Se auttaa arjessa jaksamista, auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä, lisäksi se auttaa joustamaan. Ihminen käyttää ja kerää mielenterveyttä, sen avulla ohjataan elämää. Mielenterveys tulee nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta, vahvistaa toimintakykyä sekä luo vastustuskykyä elämän vastoinkäymisiä vastaan. (Heiskanen ym. 2007, 19.)

Vaikutukseltaan mielenterveydellä on suuri merkitys yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan inhimilliseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen pääomaan. Mielenterveyden avulla ihminen kykenee vuorovaikutukseen, ihmissuhteisiin, välittämiseen sekä työs-kentelyyn ja oman edun valvomiseen. Sen kautta voi ilmaista omia tunteitaan ja pystyy hallitsemaan negatiivisia tunteita. (Heiskanen ym. 2007, 19.)

3.1.1 Ehkäisevä mielenterveystyö

Laki määrittelee ehkäisevän työn seuraavasti: ” Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä”. (Mielenterveyslaki 1116/1990, 2§.)

Ehkäisevä mielenterveystyö tarkoittaa yksilön terveen kasvun tukemista ja häiriösyiden vähentämistä erilaisin keinoin. Käytännössä ehkäisevän mielenterveystyön tehtävänä on vahvistaa yksilön vahvuuksia, varhainen puuttuminen, varhainen tuki sekä ongelmista tiedottaminen ja niiden hallintaan keinojen antaminen. (Heiska 2010, 11, 26-27.)

3.2 Suru ja suruprosessi

Suru on tunnetila, johon yleensä liittyy menetyksen tai muun ikävän tapahtuman kokeminen, kuten kuolema, avioero, vakava sairaus tai ystävän menettäminen. Ilmenemismuodoltaan suru voi olla raivoa, itkua, vetäytymistä, mykkyyttä tai jonkinlaista muuta poikkeavaa käytöstä. Ihmiset kokevat surun yksilöllisesti, siksi sitä on vaikea vastaanottaa ja tunnistaa. (Suomen mielenterveysseura 2004, 5.)

Surulla on eri syvyysasteita, mutta tietyn kaavan mukaan etenevä, vähitellen menneisyydeksi muuttuva tunne, jonka yksilö pystyy käsittelemään, kutsutaan normaaliksi suruksi. Suru etenee tiettyjen vaiheiden mukaisesti. Tyypillisin tapa kuvata suru prosessia on neljävaiheinen malli, vaiheet voivat edetä vaiheittain, päällekkäisinä tai toisinaan taantumina. (Kinanen 2009, 15.)

Menetystilanteet alkavat usein hämmennyksellä. Tilanne tuntuu epätodelliselta ja yllättävältä, huolimatta siitä, että joskus tilanne on voinut olla ennalta arvattavissa. Yllätyksellisyys voi aiheuttaa eräänlaista sisäistä tuntemattomuutta, jolloin arjessa suoriutuminen voi olla tavanomaista ilman kyyneleitä ja tunnekuohuja. (Kinanen 2009, 15.)

Hämmennyksen jälkeen tiedostetaan asia. Tuntemuksia tällöin usein ovat epätoivon, syyllisyyden ja epäjärjestyksen tunteet. Arkeen saattaa tulla uudelleen organisointia ja järjestelyä. (Kinanen 2009, 15.)

Käytännön asioiden hoiduttua asia yleensä käydään läpi. Surun tunteille annetaan lupa, hiljaisuus, tyhjyys ja kaipuu valtaavat mielen. Menetystä muistellaan ja tilantei-

ta käydään toistuvasti läpi. Läpi käymisen vaiheessa lähimmäisen tuki on tärkeä suruprosessin helpottamiseksi. (Kinanen 2009, 15-16.)

Neljäntenä vaiheena on uudelleen suuntautuminen. Tässä vaiheessa tapahtuneeseen liittyneestä kriisistä on selvitty, eikä menetyksen muisteleminen tee kipeää. Kokeusten perusteella elämälle on otettu uusi suunta ja ihminen on taas henkisesti vahvempi. (Kinanen 2009, 16.)

3.3 Väsymys ja ahdistuneisuus

Väsymys on usein oire liian lyhyille yöunille, epäterveelliselle ravinnolle, kiireelle ja liikunnanpuutteelle, myös epäsäännöllinen arki lisää väsymystä. Väsymys määritellään kehon tilana, jolloin energia ja elinvoima ovat vähentyneet. Yleensä väsymys hoituu riittäväillä yöunilla ja elämäntapamuutoksina. Joskus väsymykseen voi olla syynä myös psyykinen tai fyysinen sairaus, joihin tarvitsee lääkärin apua. (Muukka 2010.)

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan sisäistä pahanolon, jännityksen ja pelon tunnetta. Ahdistuneisuuden tunne on normaali, kun se on lyhytkestoista, silloin se myös varoittaa uhkaavista tekijöistä muun muassa stressi voi olla tällainen tekijä. (Alajoki 2010, 48-49.)

Ahdistuksen ollessa pitkäkestoista, voimakasta ja hallitsematonta sekä sen iskiessä yllättäen, kyse on ahdistuneisuushäiriöstä. Ahdistus ilmenee joko kohtauksina tai jatkuvana, usein siihen liittyy myös fyysiset oireet, kuten rintakipu, sydämentykytys, hengenahdistus, vatsavaivat ja lihaskivut. Ahdistuneisuushäiriöön liittyy usein sosiaalisten tilanteiden pelkoa, paniikkihäiriötä, keskittymiskyvyn puutetta ja yleistä saamattomuutta sekä pakkomielteitä, pelkoa ja itsemurha-ajatuksia. (Heiskanen ym. 2007, 117.)

4 TUTKIMUSPROSESSI

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen prosessia – miten työni sai alkunsa ja miten päädyin käyttämiini tutkimusmenetelmiin. Esittelen myös kohderyhmän.

Idea opinnäytetyön tekemiseen syntyi keväällä 2010, miettiessäni sopivaa aihetta opinnäytetyölle. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli projektin toteutus. Alun perin tarkoituksena oli toteuttaa päihdeputki, jonka tiimoilta otin yhteyttä Rauman kriisikeskus Ankkuripaikkaan yhteistyön herättelemiseksi.

Ankkuripaikassa oltiin kiinnostuneita yhteistyöstä, mutta päihdeputken sijasta projektin aiheeksi ehdotettiin juuri käynnistynyttä mielenterveysputkea. Mielenterveysputki oli pilottiprojekti nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeessa. Ajatus mielenterveysputkesta tuntui sopivan haastavalta opinnäytetyöni toteutukselle, joten yhteistyö käynnistyi keväällä 2010.

Tavoitteiden asettaminen projektiin oli aluksi haastavaa, koska kyseessä oli pilottihanke, eikä aikaisempia vertailtavissa olevia tuloksia putkesta ollut. Päädyin kuitenkin tutkimaan mielenterveysputkea elämyspedagogisena opetusmuotona mielenterveyden opettamisessa. Kohderyhmäksi valikoitui Säskylän yläasteen ryhmä yhdeksäsluokkalaisia. Kohderyhmän valinta oli luonnollinen, koska nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen työntekijä työskentelee Säskylän yläasteella kahtena päivänä viikossa.

4.1 Tutkimusongelma ja tavoitteet

Tutkimusongelmana oli selvittää toimiiko elämyspedagoginen malli välineenä mielenterveystyön opetuksessa. Ennen varsinaista tutkimusta kehitin yhdessä nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen työntekijän kanssa mielenterveysputken, joka oli aistikokemuksiin ja ryhmätyöhön perustuva malli, jossa opiskelijat pienryhmän kanssa tutustuivat neljään eri mielenterveyden teemaan.

Tavoitteena oli tarkastella voiko mielenterveysputkea kokonaisuudessaan tai osia siitä käyttää opetuksen tukena.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhöni valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä ei ole kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän tavoin tarkkaa viitekehystä vaan sen analysointi on syklinen prosessi läpi tutkimuksen. Laadullinen tutkimusmenetelmä antoi mahdollisuuden erilaisuuteen ja monentyyppisiin ratkaisuvaihtoehtoihin, kuten pienryhmä havainnointi ja kyselyn analysointi. (Kananen 2008, 24.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ilmiön kuvaamiseen, ymmärtämiseen ja mielekkään tulkinnan antamiseen. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusta kuvataan sanoilla ja lauseilla sekä pyritään ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin. Laadullisen tutkimuksen peruserä on tutkia ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, eikä tarkoituksena ole välttämättä löytää yhtä oikeaa vastausta. (Kananen 2008, 24-25.)

Opinnäytetyössäni ilmiönä on mielenterveysputki, jonka rakenne ja tehtävä kuvataan ja teorian avulla lukijalle selvitetään miksi mielenterveysputki on tehty ja miten olen sen toteuttamisen kokenut. Havainnoinnin ja kyselyn avulla olen tutkinut mielenterveysputken elämypedagogista vaikutusta kohderyhmän nuoriin. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole antaa yhtä oikeaa vastausta elämypedagogisesta toimivuudesta, vaan omien havainnointieni ja kohderyhmän palautteen kautta näkemykseni asettamieni tavoitteiden toteutumisesta.

4.3 Kysely ja havainnointi

Toteutin mielenterveysputken toimivuuden mittaamisen strukturoimattomalla havainnoinnilla sekä puolistrukturoidun palautelomakkeen (Liite 3.) avulla. Jokaisen nuoren vanhemmille lähetettiin tiedote mielenterveysputken toteutuksesta (Liite 2.).

Observoinnin avulla saadaan tietoa toimiiko nuoret, niin kuin sanovat toimivansa. Mielenterveysputkessa nuoret toimivat ryhmässä, jossa vuorovaikutus on tärkeässä asemassa tehtävien suorittamisessa. Tällaisen suorittamisen mittaamiseen strukturoimattomalla

roimaton havainnointi oli juuri sopiva menetelmä, koska silloin kohderyhmä suoritti tehtäviä intensiivisesti keskittymättä tutkimuksen aineiston antamiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006.)

Palautekyselyn kysymykset olivat kaikille vastaajille samat, lisäksi palautelomake sisälsi muutaman avoimen kysymyksen. Kysymysten tarkoituksena oli pääsääntöisesti palvella ehkäisevän kriisityön hanketta, joista haluttiin tietoa juuri tietyistä asioista, joten vapaamuotoiseen vastaamiseen en halunnut antaa kovin suurta mahdollisuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006.)

4.4 Tutkimuksen tarkastelu

Mielenterveysputkeen osallistui 16 nuorta. Nuoret olivat Yläasteen yhdeksäsluokkalaisia ja he olivat kaikki samalta luokalta. Tyttöjä ja poikia osallistui saman verran, siis kahdeksan kumpaakin sukupuolta. Heidän käyttäytymistään ja osallistumistaan sekä vuorovaikutusta havainnoimalla tein johtopäätöksiä mielenterveysputken elämyspedagogisesta toimivuudesta. Havainnoinnin tueksi tein kyselyn, jossa oli puoli-strukturoituja kysymyksiä. Kyselyn tavoitteena oli mitata aiheiden, tehosteiden sekä ryhmätoiminnan onnistumista ja samalla saada kehittämisideoita kohderyhmältä. Vaihtoehtokysymysten analysointiin käytin Excel-pohjaista TAKTM -arviointijärjestelmää, mikä on asiakastyytyväisyyden mittaamiseen luotu valmis arviointijärjestelmä.

4.5 Kohderyhmä ja ajankohta

Kohderyhmäksi valittiin ryhmä yhdeksäsluokkalaisia, valinnan suoritti ehkäisevän kriisityön hankkeen hanketyöntekijä, joka työskentelee Säkylän yläasteella kahtena päivänä viikossa. Kyseessä oleva ryhmä yhdeksäsluokkalaisia ei ollut tietoinen valinta, vaan valittiin sattumanvaraisesti aikataulukysymysten puitteissa. Ikäryhmäksi yhdeksäsluokkalaiset valittiin, koska tulevat muutokset ovat suuria, varhaisnuoruus vaihtuu keski- sekä loppu nuoruuteen ja peruskoulun päättymisen asettaa uusia haasteita elämään.

Ajankohdaksi valittiin tietoisesti alkukevät, aika ennen yhteishakuja tuleviin oppilaitoksiin. Ajankohdan valintaan liittyi oletamus nuorten jännittämisestä tulevia haasteita kohtaan, näin ollen ajankohdallisesti mielenterveysputken tavoite oli muistuttaa nuoria nuoruuteen liittyvistä henkisistä oloiloista ja siitä, että on täysin normaalia ja sallittua tuntea väsymystä, ahdistuneisuutta, alakuloa, jännitystä tai muuta sellaista.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitellään havainnoinnin sekä kyselyn tulokset, jotka olennaisesti liittyivät mielenterveysputkeen.

5.1 Putken yleinen arvioiminen

Yleisesti ottaen saadun palautteen mukaan putken toteutus onnistui hyvin. Valtaosan mielestä putki oli kokonaisuudessaan erittäin hyvä tai hyvä. Yksi osallistujista piti putkea kohtalaisena.

”Hienoa vaihtelua tuntien tilalle.”

”Putki oli myös todella (no ehkei ihan, sellanen ihan) mielenkiintoinen.”

”Hyvä idea kokonaisuudessaan.”

5.1.1 Tehtävät ja tarinat

Nuoret suorittivat pisteet tehtävän antojen mukaisesti ja paneutuivat tehtäviin, toiminnalliset tehtävät kiinnostivat huomattavasti enemmän kuin kirjoittamiseen perustuvat tehtävät.

”Parasta putkessa oli ryhmän kanssa työskentely ja hauskanpidon ja tekemisen soveltaminen.”

Valtaosan mielestä tarinat olivat hyviä.

*”Tarinat olivat hyviä ja ne voisi kuvitella todeksi. Henkilöihin pystyi samais-
tumaan ja näin oli helppo miettiä vastauksia.”*

Neljä osallistujaa olisi kehittänyt tarinoita.

”Tarinoista olisi voinut tehdä vähän erilaisia.”

”Parempia tarinoita!”

5.1.2 Aika

Ajallisesti putki sai palautetta lyhydestään. Valtaosa olisi toivonut pisteille enemmän aikaa. Ajanpuutteen vuoksi faktataulut jäivät toissijaisiksi, etenkin toiminnallisten pisteiden osalta.

”Huonointa putkessa oli sen lyhyys.”

”Kiire, 20min. ei kauheasti ehtinyt lukea seinän infolappuja.”

”Tehtävissä olisi saanut olla enemmän aikaa.”

”Putki oli liian lyhyt, olisi saanut kestää vaikka 2vko.”

5.1.3 Putken toimivuus opetusmenetelmänä

Yhtä osallistujaa lukuun ottamatta nuoret olivat sitä mieltä, että putki toimii opetusmuotona erittäin hyvin tai hyvin. Erityisesti ryhmässä työskentely sai kiitosta, mikä on avainasemassa elämyspedagogisessa opetuksessa.

”Ryhmä työskentely oli kivaa.”

”Putki oli kivaa vaihtelua ja se voisi toimia jopa ryhmähengen parantajana.”

Osallistujista yhtä ryhmätyöskentely ei miellyttänyt huonon ryhmäilmapiirin vuoksi.

”Ryhmässämme ei toiminut kommunikaatio.”

Valtaosa oppi tai oivalsi uusia asioita putken läpikäytyään.

”Oli kiva kuulla surun ja masennuksen eroja.”

Toiminnalliset pisteet onnistuivat hyvin, kehittämisideana toiminnallisten pisteiden lisäystä suositeltiin. Asiat oli siis mieluisempia oppia toiminnan kautta.

”Parasta putkessa oli maalaaminen.”

”Olis ollu kiva tehdä jostai jutusta näytelmä.”

”Olisi saanut olla enemmän käytännön tehtäviä esim. näytelmä.”

5.2 Orientaatio putkeen

Johdatus mielenterveysputkeen toteutettiin mielenterveys DVD:n kautta. DVD:ssä nuoret kertoivat kokemuksiaan ja ajatuksiaan mielenterveydestä. Tarkoituksena oli elämyspedagogiikkaa ajatellen samaistumisen kautta herättää ajatuksia mielenterveydestä. Nuoret keskittyivät DVD:n katseluun hyvin. Yleisen keskustelun pohjalta ohjelma toimi hyvänä herättelynä teemaan.

”Parasta putkessa oli video.”

Yksi osallistuja oli sitä mieltä, että orientaatio putkeen ei toiminut.

”Kehitysideana mielenkiintoisempi video.”

5.3 Suru ja suruprosessi

Suruhuone oli valtaosasta osallistujista ehdottomasti paras. Surullinen musiikki taustalla herätti erityisesti tunteita, niin kuin tarkoitus oli. Käydessäni havainnoimassa huonetta, useaan kertaan musiikki oli vaihdettu iloisempaan musiikkiin, josta päätelin musiikin surullisuuden herättävän tunteita. Yleisen keskustelun myötä ajatus vahvistui monen nuoren sanoessa musiikin olleen liian surullista.

Nuorten tuotokset surun tunteesta ja –prosessista näytti myös kiinnostavan nuoria. Nuoret leikkasivat kuvia, piirsivät, maalasivat ja kirjoittivat yhteiselle kartongille ajatuksiaan paneutuneesti ja keskittyneesti, nuoret selvästi häiriintyivät, kun kävin ovelta katsomassa tilannetta. Tuotoksiin oli selvästi paneuduttu, koska ilmoittaessani ajan loppuneen, jokainen ryhmä sanoi tuotoksen olevan vähän kesken.

Suru aiheena myös kiinnosti nuoria, palautteessa usea nuori olisi halunnut lisää tietoa surusta.

”Surusta ja ahdistuneisuudesta olisin halunnut kuulla enemmän, ne olivat kiinnostavimmat aiheet.”

5.4 Väsymys

Väsymyspiste toteutettiin suurimmalta osin teoreettiselle pohjalle rakennettuna. Pistessä ei tarkoituksella ollut toimintaa, eikä elämyksiä ryhmäkeskustelua lukuun ottamatta. Aiheena väsymys sai eniten kritiikkiä, arvaten toiminnallisuuden puutteesta. Havainnoinnin perusteella väsymyshuoneessa olleet nuoret olivat levottomia, kävivät kurkkimassa muissa huoneissa, pelleilivät ja annettu tehtävä suoritettiin nopeasti.

Päätelin, että nuorille tehoa toiminnan kautta annettu opetus, sillä silloin keskittymistaso pysyy korkealla ja aiheesta saadaan enemmän irti. Purkutunti myös osoitti, että tehtävät esiteltiin nopeasti, eikä asiasta haluttu keskustella sen enempää. Ohjaajien kertoessa väsymyksestä, huoneessa kuului kuiskaamista, napsuttelua, naurahduksia ja muuta sellaista.

Palautelomakkeessa väsymys luokiteltiin putken huonoimmaksi asiaksi.

”Huointa putkessa oli Mikon tarinan käsittely.”

5.5 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuuden käsittely perustui faktataulujen lukemiseen, kysymysten vastaamiseen ja tarinan lopun keksimiseen. Ryhmätoiminnan lisäksi elämyksellisyyttä toteutettiin hämärällä, tummasävyisellä sisustuksella ja kynttilänvalolla. Piste ei olisi kaivannut enempää elämyksellisyyttä. Nuoret keksivät tarinoidenloppuja aktiivisesti ja usea ryhmä teki myös vaihtoehdoisen tarinanlopun, moni nuori esitti myös kysymyksiä pisteen aikana esimerkiksi: kauanko tarvitsee olla hoidossa, jos on yrittänyt tehdä itsemurhaa.

Nuoret olivat selvästi kiinnostuneita aiheesta ja pitivät tarinanlopun keksimisestä. Purkutunnilla nuoret olivat aidosti kiinnostuneita toistensa tarinoista, vaikka ne hilpeyttä hieman aiheuttivatkin. Ahdistuneisuus herätti keskustelua ryhmän keskeisyydessä ja nuoret halusivat kysymysten kautta tietää, mistä omasta kunnasta saa apua ja mihin voi mennä juttelemaan.

5.6 Mielensterveys

Mielensterveysteessä ohjaaja valvoi, että nuoret lukivat faktalaput, samalla ohjaaja myös kertoi mielensterveydestä yleensä.

Nuoret tekivät yhteiselle kartongille oman henkilökohtaisen hyvinvoinninpyrjän annettujen ohjeiden mukaisesti. Hyvinvointipyryöistä ei keskusteltu myöhemmin, koska ne olivat tarkoitettu henkilökohtaisiksi.

Mielensterveysteessä tuli myös aika vastaan, työssä olisi mennyt enemmän aikaa, kun siihen oli varattu. Muuten piste tuntui miellyttävän nuoria, keskittyneisyydestä ja

hiljaisuudesta päätellen, johon osaltaan ohjaajan kokoaikainen läsnäolo saattoi vaikuttaa.

5.7 Rentoutus

Mielenterveysputken loppuhuipennuksena oli yhteinen hetki kahvin ja piparin kera sekä hiljainen hetki. Nuoret kertoivat avoimesti tuntemuksistaan putken jälkeen, yleisin kommentti oli, että väsyttää. Väsymys on oleellinen tunne uuden oppimisen jälkeen, joten johtopäätöksenä putki on ollut opettavainen yleinen väsymystila huomioiden.

Alkuolettamuksena oli, että koskettavien aiheiden läpikäymisen jälkeen olisi hyvä palkita nuoret kahvihetkellä ja hyvin yksinkertaisella hiljaisella musiikkihetkellä. Oletamus kävi toteen. Rentoutusharjoitus olisi ollut liian vaativa kahden tunnin aiheiden käsittelyjen jälkeen, nuoret eivät olisi jaksaneet keskittyä siihen. Musiikki toimi rentoutuskeinona hyvin, tytöt nojailivat seiniin ja pitivät silmiään kiinni, pojat makasivat lattialla, heitä lainaten, lusikassa.

Palautteen mukaan rentoutushetki sai kiitosta.

” Putkessa parasta oli kahvitus ja sitä saisi olla enemmän.”

” Parasta putkessa oli kahvi ja karkit.”

5.8 Purku

Purkutunnin yleisilmapiiri oli asiallinen, nuoret kuuntelivat teemojen avausta keskityneesti. Nuorten omien tuotosten esittely nostatti esiin huvittuneisuuden tunteita sekä naurua. Nuorille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä aiheista sekä mahdollisuus avoimeen keskusteluun mahdollistavilla kysymyksillä (Haluaako teidän ryhmästä joku kommentoida tai muilla sellaisilla).

Purkutunnin kulkua seuratessa vaikutti siltä, että nuoret ovat kiinnostuneita kuulemaan aiheista. Yleistä keskustelua ei kuitenkaan syntynyt, eikä ketään osallistuneista halunnut kysyä aiheista enempää asiaa tiedustellessa. Yleisen tulkinnan perusteella oletin, että pisteet ovat avautuneet nuorille hyvin, koska kyseenalaistamista tai kysymyksiä ei tullut.

Palautelomaketta tarkastellessa kävi ilmi, että lähes kaikki osallistuneita pitivät purkutunnin antia hyvänä tai erittäin hyvänä, yhden vastaajan mielestä purkutunti oli kohtalainen.

”Putkessa parasta oli purkutunti ja asioiden yhdessä selvittäminen sekä läpikäyminen.”

”Parasta putkessa oli aiheiden käsittely.”

Ajallisesti purkutunnin kesto oli 45 minuuttia. Oletuksena aika on liian lyhyt neljän eri teeman purkamiseen, yleiseen keskusteluun ja tehtävien esittelemiseen. Jatkossa purkutunnin kesto pitäisi olla huomattavasti pidempi asioiden rauhalliseen läpikäymiseen. Sisällön hyvästä palautteesta huolimatta sama asia kävi ilmi myös palautteesta.

”Voisi purkaa asiat syvemmin.”

”Keskustelua voisi olla enemmän aiheista, jokaisen pitäisi päästä sanomaan mielipiteensä.”

6 POHDINTA

6.1 Tavoitteiden toteutuminen

Nuorten osallistuminen mielenterveysputken pilottihankkeeseen ja jokaisen nuoren vastaaminen palautekyselyyn mahdollistivat tavoitteiden täyttymisen. Tutkimukseni

ensisijaisena tavoitteena oli tutkia onnistuuko mielenterveyden opettaminen elämyksellisin menetelmin. Havainnoinnin ja palautteen avulla tutkimusongelmaa pystyi tarkastelemaan hyvin. Tutkimuksen kautta pystyin tarkastelemaan tutkimusongelmaa ja lisäksi sain kerättyä arvokasta tietoa mielenterveysputken kehittämiseksi. Tutkimustulosten kautta onnistuin käsittelemään elämyksellisen opin vaikuttavuutta mielenterveyden opetuksessa.

6.2 Johtopäätökset

Nuoruus on identiteetin etsimisen ja arvomaailman muokkaamisen aikaa. Yksilö on silloin herkimmillään ja vastaanottaa eri suunnilta tulevia vaikutteita. Nuorten valintoihin ja kokonaiskuvan rakentumiseen vaikuttavat perhe, ystävät, koulu, ryhmäpaine ja yhteiskunnallinen vaikutus. Nuorten parissa työskentelevien on tärkeää ymmärtää nuorten arvomaailmaa ja ajatuksia. Nuorten on hyvä saada faktatietoa mielenterveydestä, sen ongelmista sekä mielenterveyttä vahvistavista asioista.

Ehkäisevää mielenterveystyöhön on alettu vaikuttamaan yhteiskunnallisella tasolla, lain ja suositusten turvin. Mielenterveys on haastava aihe käsitellä, siksi elämyksellinen tapa päästä käsiksi aiheisiin saattaisi toimia ehkäisevässä työssä.

Nuoria on haastava havainnoida. Toisaalta käyttäytyminen ja asiaan paneutuminen saattaa näyttää päinvastaiselta, mitä taas annettu palaute on. Tutkimusta tehdessä osittain tuntui siltä, että nuoret joko tietävät jo aiheista tai sitten heitä ei ylipäättään kiinnosta. Kirjallinen palaute osoitti kuitenkin toista. Olen tyytyväinen, että otin kyselyn havainnoinnin tueksi tutkimusta tehdessä, sillä pelkkä havainnointi nuorten kohdalla olisi saattanut antaa vääristyneitä tutkimustuloksia.

Kohderyhmän nuoret saivat mielenterveysputken aiheista enemmän irti, kun teemoissa oli käytetty elämyksellisiä tehosteita, myös ryhmädynamiikan todettiin auttavan asioiden käsittelyissä. Selvästi enemmän huonoa palautetta tuli pisteestä, jossa aistikokemuksia herättäviä elementtejä ei ollut. Toteutuksesta pidettiin myös siksi, että toiminnallinen oppiminen oli mukavaa vastapainoa perus tuntiopetukselle.

Tarinat saivat hyvää palautetta. Tarinoiden henkilöhahmot olivat samanikäisiä, kun kohderyhmän nuoret ja siksi heihin olikin helppo samaistua.

Putken toteutuksessa pitää ottaa huomioon aika. Mielenterveyteen liittyvät teemat ovat haastavia käsitellä ja vaativat aikaa niiden sisäistämiseen ja pohdiskeluun. Aikaa pitää varata riittävästi, 20 minuuttia oli selvästi liian lyhyt aika yhden aiheen läpikäymiseen. Tulevaisuuden putken toteuttaja voisi laajentaa putken kaksipäiväiseksi, jolloin yhtenä päivänä voisi käydä kaksi teemaa läpi riittävän ajan kanssa.

Kohderyhmän nuoret kertoivat oppivansa tai oivaltaneensa uusia asioita putken avulla. Putki toimi opetusmenetelmänä hyvin, etenkin niiltä osin, joissa oli käytetty enemmän elämyspedagogisia menetelmiä. Usea osallistuja olisi toivonut näytelmää osaksi putkea. Esimerkiksi väsymyspisteeseen voisi liittää havainnollistavan näytelmän, jonka nuoret saisivat itse keksiä, kirjallisen oppimisen sijaan.

Pisteet onnistuivat kokonaisvaltaisesti hyvin. Suru ja ahdistuneisuus herättivät erityisesti kiinnostusta ja niistä aiheista moni olisi halunnut kuulla vielä lisää. Väsymys oli ehdottomasti vähiten kiinnostusta herättävä, luultavasti sen vähäisen toiminnallisuuden takia. Asioiden purkaminen herätti myös kahdenlaisia tunteita. Valtaosa piti purkutunnista, mutta piti sitä melko tylsästi toteutettuna.

Osallistujat pitivät pääsääntöisesti mielenterveysputkea hyvin toteutettuna ja opettavaisena. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen nuori on yksilöllinen ja jos menetelmä toimii joidenkin kohdalla, se ei silti välttämättä tehoa kaikkiin, etenkin jos luokkaa ajatellen ryhmän sisäinen dynamiikka ei toimi. Pilottihankkeena olleen mielenterveysputken ei ole tarkoitus olla ehdoton ja juuri tällaisena toteutettava, vaan on toivottavaa, että tulevaisuudessa putkea alettaisiin hyödyntämään ja kehittämään yhä useampia palvelevaksi ehkäisevän mielenterveystyön välineeksi.

6.3 Tulosten luotettavuus

Tutkimuksen voidaan katsoa olevan onnistunut, koska vastausprosentti oli 100 prosenttia. Kaikki pilottihankkeeseen valitut nuoret osallistuivat toteutukseen ja kyse-

lyyn. Tuloksia tarkastellessa on kuitenkin hyvä muistaa, että yhteiskunnalliseen ikäjakaumaan verrattuna otos oli varsin pieni.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Mielenterveysputki oli pilottihanke, joten kehittämistä ja jatkotutkimusaiheita löytyy varmasti paljon.

Eräs palautteen antaja kertoi kehittämisideaksi myös iloisten tunteiden käsittelemisen. Aiheena iloisten tunteiden käsitteleminen osana mielenterveyden opettamista vastaavin menetelmin, voisi olla myös mielenkiintoinen aihe.

Mielenterveysputkessa on paljon potentiaalia kehittää ja muokata. Osallistujat toivoivat pitkäkestoisempaa ja toiminnallisempaa putkea, olisinkin kiinnostunut näkemään mielenterveysputken toteuttamisen draamanmenetelmin, hyvin suunniteltuna ja toteutettuna se voisi olla ihanteellinen tapa käsitellä mielenterveyden teemoja.

LÄHDELUETTELO

- Alajoki, P. 2010. Peloista rohkeaan elämään. Helsinki. Kustannus Oy Uusi Tie.
- Friis, L. Seppänen, R & Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki. WSOY.
- Haasjoki, E & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? – Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku. SMS-Tuotanto Oy.
- Heiska, J. 2010. Ennakoiva mielenterveystyö – kirja meille kaikille. Tampere. Mediapinta.
- Heiskanen, T. Salonen, K & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki. StarOffset Oy.
- Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytännöt. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto paino.
- Kataja, J. Jaakkola, T & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä Liikkeelle! – Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Kinanen, M. 2009. Surusäkki – vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmälle. Keuruu. Lasten keskus/ Lk-kirjat.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki. Edita.
- Latomaa, T & Karppinen, S. 2010. Seikkaillen elämyksiä 2 – Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere. Juvenes Print.
- Lehtonen, T. 1998. Elämän seikkailu - Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä. Atena kustannus Oy.
- Mielenterveyslaki. 1990. L 14.12.1990/1116
- Muukka, S. 2010. Mistä johtuu väsymys? Hieroja 1. Viitattu 18.3.2011. <http://www.khl.fi/pdf/vasy.pdf>
- Saaranen, A & Puusniekka, A.: KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu. Viitattu 17.3.2011. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html
- Saaranen, A & Puusniekka, A.: KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu. [Viitattu 16.3.2011] http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Suomen mielenterveysseura. 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa – Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. Vantaa. SMS-tuotanto Oy.

Sanna-Leena Jokinen TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Osoite xx.xx.xxxx

Postinumero ja -paikka

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Vastaanottaja

Osoite

Postinumero ja -paikka

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveystieteiden Porin yksikössä sosionomiksi (AMK). Opinnäytetyöni käsittelee ehkäisevän mielenterveystyön opettamista elämyspedagogisin menetelmin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia elämyspedagogista mallia mielenterveystyön opettamisessa. Haluan tuoda työssäni esille nuorten näkökulman opetusmenetelmän toimivuudesta. Tutkimus kohdistuu Säskylän yläasteen 9B-ryhmään.

Tutkimus suoritetaan järjestämällä mielenterveysputki, jota havainnoidaan. Havainnoinnin tueksi tehdään palautekysely mielenterveysputken sisällöstä. Tutkimus tehdään Säskylän yläasteella 8-9.3 välisenä aikana. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti.

Opinnäytetyötäni ohjaa Yliopettaja Pasi Kumpulainen

Sähköpostiosoite

Ystävällisin terveisin,

Sanna-Leena Jokinen

Ilmoitus vanhemmille mielenterveysputkesta

Hei!

Rauman seudun mielenterveysseura ry:n Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke järjestää sosionomiopiskelijan kanssa Säkylän yläasteella mielenterveysputken 8-9.3.2011. Mielenterveysputki on elämyksellinen tapa käsitellä mielenterveyteen liittyviä nuoria askarruttavia teemoja. Kyseessä on menetelmän pilottikokeilu, joka toteutetaan Säkylän yhteiskoulun 9B-luokalle.

Nuorten ehkäisevän kriisityön hankkeen työntekijä toimii Säkylän yhteiskoululla tiistaisin ja keskiviikkoisin, jolloin nuorilla mahdollisuutta käydä keskustelemassa mieltä askarruttavista asioista. Tavoitteena on myös lisätä nuorten tietoutta mielenterveyden asioissa erilaisten menetelmien ja materiaalien avulla.

Sosionomiopiskelija tekee aiheesta opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on tutkia mielenterveysputken toimivuutta elämyspedagogisena menetelmänä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön opetuksessa.

Mistä on kyse?

Mielenterveysputki on tapa keskustella mielenterveyteen liittyvistä teemoista. Mielenterveyttä ei käsitellä perinteisenä ongelmakeskeisenä luentona tuntien aikana, vaan tarkoitus on avoimen keskustelun, toiminnallisten tehtävien sekä itsetutkiskelun kautta käydä teemoja läpi ammattihenkilöiden kanssa.

Mielenterveysputkessa nuoret pääsevät tutustumaan suruun, ahdistuneisuuteen, väsymykseen ja mielenterveyteen erilaisten toiminnallisten pisteiden kautta. Mielenterveysputkessa ei etsitä oikeita vastauksia tiettyihin kysymyksiin, vaan tärkeintä on herättää keskustelua ja mielipiteitä aiheista.

Mielenterveysputki toteutetaan oppituntien aikana. Ensimmäisenä päivänä nuoret tutustuvat putken pisteisiin tekemällä annetut tehtävät ja seuraavana päivänä putken teemat puretaan keskusteluiden kautta.

Lisätietoja voi halutessa kysyä hanketyöntekijältä

Nuorten ehkäisevän kriisityön hanke
(Rauman seutu
Kriisikeskus Ankkuripaikka'
Hanketyöntekijän nimi
Puhelinnumero
Sähköpostiosoite

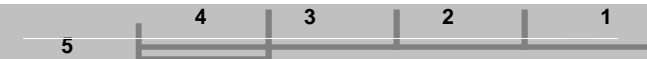
Sosionomi-opiskelija
Sanna-Leena Jokinen

5 = erinomainen 4 = erittäin hyvä 3 = hyvä 2 = koh-
talainen 1 = Huono



Vastaa kysymyksiin 1-8 asteikolla yhdestä viiteen, mikä kuvaa eniten tuntemuksiasi putkesta. Kysymyksiin 9-12 vain 5=Kyllä tai 1=Ei

1. Putki oli kokonaisuudessaan mielestäni



2. Aiheiden valinta (suru, väsymys, ahdistuneisuus, mielenterveys)



3. Tarinat olivat



4. Pituus/kesto



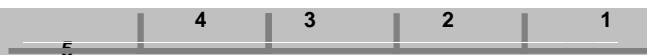
5. Keskustelut olivat (purku tunti)



6. Kuinka mielenterveysputki toimi opetusmuotona?



7. Saitko tarpeeksi informaatiota ennen putkea



8. Saitko tarpeeksi informaatiota putken aikana?



9. Minun oli helppo jutella ryhmässä? (5. kyllä 1. Ei)



10. Oivalsin ja/tai opin uusia asioita (5. Kyllä 1. Ei)



11. Asiat joista puhuttiin liittyivät elämäni? (5. Kyllä 1. Ei)



12. Menisin mielelläni putken uudestaan läpi? (5. Kyllä 1. Ei)



1. Putkessa parasta oli?

2. Huonointa putkessa oli?

3. Olisin halunnut kuulla enemmän?

4. Kuinka parantaisit mielenterveysputkea?

5. Risuja, Ruusuja mielenterveysputken järjestäjille

Kiitos
palautteesta!

MIELENTERVEYSPUTKI

Oppilaat johdatetaan mielenterveysputken teemaan ja ajatukseen. kokoonnutaan yhteiseen tilaan, jossa tekijät esittäytyvät sekä kertovat mielenterveysputken tarkoituksen ja tavoitteen.

Putken kesto: 2 x 75min. + purkutunti 1x 75min.

Tiedote vanhemmille kotiin jaettavaksi / vanhempainilta

Putki koostuu neljästä eri osiosta / nurkkauksesta, joissa käsitellään teemoja: Väsymys/alakulo, Suru, Ahdistuneisuus ja Mielenterveys.

Jokainen osio kestää n. 20min.

Alussa esittäytyminen ja johdatus putken osioihin (mielenterveys-dvd)

Luokka jaetaan neljään yhtä suureen ryhmään. Ryhmät kiertävät putken kahdessa oppitunnissa, niin että Ryhmä 1 aloittaa pisteestä 1, ryhmä 2 pisteestä 2...

Eli 1. tunnilla:

Ryhmä 1 käy läpi pisteet 1 ja 2

Ryhmä 2 käy läpi pisteet 2 ja 3

Ryhmä 3 käy pisteet 3 ja 4

Ryhmä 4 käy pisteet 4 ja 1

2. tunnilla kierto jatkuu..

Ryhmä 1 kiertää pisteet 3 ja 4

Ryhmä 2 kiertää pisteet 4 ja 1

Ryhmä 3 kiertää pisteet 1 ja 2

Ryhmä 4 kiertää pisteet 2 ja 3

OSIOT:

Mielenterveys: Jokainen ryhmän jäsen tekee yksilönä oman mielenterveyskartan.

Väsymys / alakulo: Tarkoitus havaita oma osuus omassa hyvinvoinnissa.. Miten paljon arjen rytmit, ruokailut, ulkoilut, sosiaaliset suhteet ja asenne vaikuttavat omaan hyvinvointiin. Jokainen voi jossain määrin vaikuttaa mielialoihin (riittävä uni, ruoka, liikunta..)

Tarinan henkilö, Mikko, väsyttää itsensä valvomisella, syö huonosti, elää epä säännöllistä vaikkakin muuten ihan ok elämää. Miksi Mikko väsy? Mitä Mikon pitäisi tehdä?

Oppilaat tekevät tehtävän aiheeseen liittyen.

Suru: Suru-huoneessa perehdytään surun tunnelmaan: Musiikkia, kynttilät, hämäryys.. Oppilaat tuottavat yhdessä näkemyksensä surusta, surun kulusta, työstämällä teemaa maalaamalla, kuvakollaasilla ym. valikoimallaan tavalla. Surun tunnelmaan johdattaa myös tarinan henkilö Taru. Oppilaat vastaavat Taruun liittyviin kysymyksiin. Tavoitteena on nostaa esiin surun ja masennuksen eroja.

Ahdistuneisuus: Liisin tarina. Oppilaat kehittelevät ryhmänä Liisin tarinaan lopun. Mietitään, mitä voisi tehdä, jos Liisi asuisi Säkylässä 8kenelle ohjata, mistä apua..?)

Mielenterveys –osiossa oppilaat tekevät itselleen oman ”hyvän mielen ympyrän”. mitkä asiat tukevat omaa hyvinvointia ja mielenterveyttä tällä hetkellä.

Jokaiseen osioon liittyvät myös ns. fakta- laput, joista oppilaat lukevat taustatietoa / tarkempaa tietoa aiheesta. Faktat kiinnitetään kunkin aihealueen huoneeseen, josta tieto on helposti etsittävässä tehtävän aikana.

Putki päättyy yhteiseen tilaan, jossa keskustellaan putken aiheista ja tuntemuksista niihin liittyen. Vapaata keskustelua. Päätös voi sisältää esim. pienen rentoutuksen.

PURKUTUNTI:

Purkutunnilla käydään läpi putkessa tehdyt tehtävät ja nuorten tuotokset: Lii-sin tarinan päätös, tarinoihin liittyvät kysymykset, ryhmän näkemykset/ ryhmätyöt surusta.

”kriisit nuoruusiässä” jaottelun mukaisesti pyydetään oppilaita nimeämään tarinan henkilölle tilanteeseen sopiva kriisi.

Purkutunnilla keskustellaan oppilaiden kanssa ”putken” toimivuudesta opetusmateriaalina sekä putken herättämistä ajatuksista.

Oppilaat vastaavat kyselyyn ja antavat näin palautetta koko menetelmästä. Sosionomi – opiskelija hyödyntää annettua palautetta opinnäytetyössään, joka koskee ”mielenterveysputken” käyttämistä oppilaiden valistuksessa mielenterveysteemassa.

AHDISTUNEISUUS

LIISIN TARINA

Liisi on 15-vuotias tyttö, perheen ainut lapsi Rovaniemeltä. Liisin äiti, Minna on yrittäjä ja tekee pitkää päivää kampaamossaan. Liisin isäpuoli Matti taas on reppuhommissa ja usein arkipäivät poissa kotoa, koska työpaikka sijaitsee Tampereella. Liisi on yläasteella, hänellä on paljon kavereita, harrastuksia sekä koira, Tico, jota hän rakastaa yli kaiken. Koulussa Liisi on keskiverto-oppilas, tunnollinen ja ahkera. Liisi on tyytyväinen elämäänsä.

Liisin äiti ja isäpuoli kuitenkin päättivät muuttaa lähemmäksi isäpuolen töitä, kun äitikin sai työtarjouksen isosta hiusalalan yrityksestä. Liisin vastusteluista huolimatta muutto Tampereelle koitti.

Liisi aloitti uudessa koulussa. Hänellä ei ollut yhtään kaveria ja häntä jopa vähän kiusattiin hassun puhetyylin takia. Liisi sulkeutui eikä edes yrittänyt tutustua muihin oppilaisiin. Aamuisin hän meni kouluun, koulun jälkeen Ticon kanssa lenkille, teki läksyt jos jaksoi, taas Ticon kanssa lenkille ja nukkumaan. Näin jatkui monta kuukautta.

Liisi aloitti koulun kuvataide ryhmän. Hän nautti piirtämisestä ja sai ryhmän kautta jopa muutaman kaverin. Kaverit esittelivät Liisille uutta paikkakuntaa ja ihmisiä. Liisin suupielissä alkoi taas näkyä hymy: ”Ehkä tämä tästä”, hän mietti.

Eräänä päivänä, kun Liisi tuli koulusta kotiin, hän näki äitinsä kotona kyynelissä. Tico oli kuollut. Liisi sulkeutui huoneeseensa, heittäytyi sängylleen makaamaan, mutta ei itkenyt. Liisi lopetti kuvataideryhmän, eikä enää liikkunut uusien ystäviensä kanssa ja alkoi lintsata koulusta. Lisäksi hänen vanhempansa alkoivat useammin ja useammin riidellä. Öisin Liisi heräsi riitelyyn. Hän kuuli kaikki pettämisen väitteet ja itsemurha-uhkailut.

Aamuisin hän näki äitinsä itkunpunaiset ja turvonneet silmät ja iltapäivisin kiivas keskustelu vanhempien välillä jatkui.

Liisiä ei enää kiinnostanut. Hän näytti päivä päivältä rähjäisemmältä, koska häntä ei kiinnostunut sekään miltä näyttää. Aamuisin hän ei jaksanut aina nousta kouluun, koska ei taaskaan ollut nukkunut yöllä. Aikuiset eivät omien murheidensa keskeltä huomanneet sitä. Liisi alkoi ahmia ruokaa, mutta oksensi ne kuitenkin heti pois. Liisi ei jaksanut enää.

Eräänä iltana Liisi lähti kävelyille. Hän pysähtyi eräälle sillalle, meni reunalle ja katsoi alas, pudotus oli korkea. Liisi näki kivikkoisen ja voimakasvirtaisen kosken. ”Vain askelma kaiteen yli ja hyppy”, Liisi mietti, ”muutama minuutti ja tämä kaikki olisi poissa. Ei enää pahaa oloa, ei enää yksinäisyyttä, vain hyvä ja levollinen olo. Kukaan ei jäisi edes kaipaamaan”...

Keksi Liisin tarinalle loppu

Jos Liisi olisi ystäväsi täältä Säskylästä, miten neuvoisit häntä? (Kenen puoleen Liisi voisi kääntyä, kenen kanssa jutella, mitä Liisi voisi tehdä?)

VÄSYMYS

Mikko on 16-vuotias poika. Hän on yläasteen yhdeksännellä luokalla ja on koulunsa suosituimpia poikia. Mikko on hyvä koulussa ja saa aina hyviä numeroita. Mikolla on paljon kavereita ja hän on aina kavereiden kanssa jossain. Viikonloppuisin Mikko pyörii kavereiden kanssa kaupungilla pikku tunneille saakka, eikä arkipäivinä pidä kiirettä nukkumaan menon kanssa.

Yhdeksännen luokan syksyllä Mikon elämä alkoi muuttua. Aina niin virkeä ja iloinen poika muuttui alakuloiseksi ja nuutuneen oloiseksi. Iltaisin hän edelleen oli kavereiden luona myöhään tai pelasi kotona tietokoneella. Aamuisin hän olisi nukkunut puoliin päiviin, jollei äiti olisi häntä herättänyt.

Aamuisin Mikkoa ei olisi huvittanut lähteä kouluun, koska oli niin väsynyt. Välillä hän koulun sijasta menikin kahvilaan ”heräilemään”. Viikonloppuaamut menivät nukkuessa ja yöt valvoessa.

Myös Mikon ruokahalut katosivat. Aamuisin hänellä ei ollut nälkä, joten hän jätti usein aamupalan väliin. Koulussa hän ei käynyt syömässä. Iltapäiväisin Mikko sai energiansa karkista ja energiajuomista eikä nälkä enää vaivannut.

Miksi Mikko väsyi?

Mitä Mikon pitäisi tehdä, jotta jaksaisi taas paremmin?

Rytmitä Mikon arki

Mitä muita neuvoja antaisit Mikolle?

SURU TARINA

Taru on 14-vuotias yläasteella oleva tyttö. Taru harrastaa tanssia ja maalausta. Tarulla ei ole paljon kavereita, mutta ne kaverit joita Tarulla on, ovat sitäkin tärkeämpiä ja läheisempiä.

Tarulla on mummi, äidinäiti, joka asuu lähellä Tarun kotia. Taru käy lähes päivittäin Mummin luona, auttaa häntä kotitöissä ja käy kaupassa. Mummi on Tarulle todella läheinen. Hänelle Taru kertoo kaikki ilonsa ja surunsa.

Mummi sairastui kuitenkin keuhkokuumeeseen ja joutui sairaalaan. Tauti oli niin kova, että vei Mummin voimat. Toipuminen oli liian raskasta. Mummi kuoli eräänä saateisena syys-iltana.

Taru järkyttyi uutisesta. Hän vain itki ja itki, tunsii olonsa tyhjäksi ja olisi halunnut kuolla vain pois. Taru ei voinut uskoa kuinka Mummi oli saattanut jättää hänet yksin.

Taru ei pystynyt menemään kouluun seuraavana päivänä, ei edes seuraavana viikkona. Harrastuksiin häntä ei huvittanut mennä. Taru vain oli omassa huoneessaan, kuunteli musiikkia ja itki.

Mitä Tarun kannattaisi mielestäsi tehdä?

Miten Taru voisi käsitellä suruaan / pahaa oloaan?

Mitä eroa on surulla ja masennuksella?