

**HYVINVOINTITUNTI KAHDEKSASLUOKKALAISILLE
MIELENTERVEYDEN TUKEMISEN NÄKÖKULMASTA**

Lammi Jemina
Tuulaniemi Henna

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveystenhoitaja (AMK)

2022

Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät	Jemina Lammi Henna Tuulaniemi	Vuosi	2022
Ohjaaja	Susanna Kantola		
Toimeksiantaja	Napapiirin yläaste		
Työn nimi	hyvinvointitunti kahdeksasluokkalaisille mielenterveyden tukemisen näkökulmasta		
Sivu- ja liitesivumäärä	42 + 2		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää hyvinvointitunti Napapiirin yläasteen kahdeksasluokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea paikallisten nuorten sosiaalisia suhteita, tukiverkostoja ja mielenterveyttä sekä ohjata heitä nuorille suunnattujen palveluiden pariin. Ammatillisen osaamisemme tavoitteena oli syventyä nuorten mielenterveyden hyvinvointiin, siihen liittyviin ongelmiin ja oirekuvaan sekä hyvinvoinnin edistämisen keinoihin.

Mielenterveyden ongelmat kuten masentuneisuus, ahdistuneisuus, päihdeongelmat ja syömishäiriöt ovat nuorten yleisimpiä terveysongelmia. Usein mielenterveydenhäiriöt puhkeavat nuoruudessa. Murrosiässä nuori käy läpi fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Sosiaaliset suhteet yhdessä liikunnan, ravitsemuksen sekä riittävän unen kanssa edistävät nuoren mielenterveyttä. Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys auttaa nuorta selviytymään vastoinkäymisistä ja tukee nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön menetelmäksi valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusimme saada aikaan kirjallisen tuotoksen lisäksi jotain konkreettista toimintaa nuorille. Tuotoksen osalta työskentely eteni lineaarisen mallin mukaan. Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti omien mielenkiinnonkohteidemme lisäksi Covid-19-pandemia huolestuttava vaikutus nuorten mielen hyvinvointiin. Napapiirin yläasteella tapahtumalle oli tarve.

Hyvinvointitunti järjestettiin etäyhteyden välityksellä Napapiirin yläasteen kahdeksasluokkalaisille helmikuussa 2022. Hyvinvointitunnin aikana esiteltiin rovaniemeläisiä nuorille suunnattuja matalan kynnyksen palveluita. Tunnin lopuksi pyysimme palautetta. Hyvinvointitunnin sisältö koettiin hyödylliseksi ja tunti oli kaikinpuolin onnistunut.

Avainsanat mielenterveys, hyvinvointi, nuoruus, positiivinen
mielenterveys

Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Authors	Jemina Lammi Henna Tuulaniemi	Year	2022
Supervisor	Susanna Kantola		
Commissioned by	Napapiiri Secondary School		
Subject of thesis	Wellness Hour for Eighth Graders with Mental Health in Focus		
Number of pages	42 + 2		

The purpose of this thesis was to organize a wellness hour for eighth graders from the Napapiiri secondary school in Rovaniemi. The goal of the thesis was to foster local adolescent's social contacts, their support networks, and mental health, and to guide the adolescents to use the local services aimed at them.

The need for the wellness hour derived from the fact that mental health problems such as depression, anxiety, substance abuse, and eating disorders are the most common health issues among adolescents in Finland. Puberty brings along many changes in the minds of young people and in their bodies. Self-criticism and self-examination may increase. According to studies, social relations linked with exercise, nutrition and sufficient sleep have a healthy impact on the mental health of young people. Mental wellness i.e. positive mental health fosters the ability to survive potential adversity and holistic well-being.

The method of this thesis was functional and the study proceeded according to a linear model. The subject of this thesis was chosen based on the authors' personal interest in the topic but also due to the Covid-19 pandemic, which seemed to have alarmingly impacted the mental wellness of adolescents in Finland. It can be said that there was a clear need for the wellness hour at the Napapiiri secondary school.

The wellness hour was organized in February 2022 online. During the wellness hour low threshold services for the adolescents were also introduced for the eighth graders. We asked for feedback at the end of the wellness hour. The wellness hour was experienced as useful and all in all the hour was very successful.

Key words mentalhealth, wellness, adolescence, positive mental health

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	7
3	NUORTEN MIELENTERVEYS	8
3.1	Mielen hyvinvointi	8
3.2	Mielenterveyshäiriöt nuoruudessa	8
3.2.1	Nuorten masennus ja ahdistuneisuus	9
3.2.2	Päihdeongelmat ja käytöshäiriöt.....	10
3.2.3	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö	11
3.2.4	Syömishäiriöt nuoruudessa	11
3.2.5	Itsetuhoisuus ja itsemurhat.....	12
4	NUOREN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	14
4.1	Ihmissuhteet nuoruudessa.....	14
4.2	Yhteisöllisyys ja matalan kynnyksen palvelut	14
4.3	Koronaviruspandemian vaikutus nuoren hyvinvointiin	15
4.4	Traumaattiset kriisit ja niiden vaikutus nuorten mielenterveyteen	16
4.5	Unen laatu ja määrä	17
4.6	Liikunta.....	17
4.7	Ravitsemus.....	18
4.8	Koulukiusaaminen	18
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
5.1	Toiminnallinen menetelmä.....	20
5.2	Hyvinvointitunti.....	21
5.2.1	Tavoitteen määrittely	22
5.2.2	Suunnitteluvaihe.....	23
5.2.3	Toteutusvaihe.....	24
5.2.4	Arviointi ja viimeistely	25
6	POHDINTA.....	27
6.1	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu.....	27
6.2	Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana	28
6.3	Johtopäätökset ja jatkotyöskentely	30
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Nuorten huonovointisuus sekä sen heijastuminen väkivaltatekoihin ovat olleet otsikoissa erityisesti viime vuosien aikana. Koronaviruspandemia on vaikuttanut monen nuoren tukiverkostoihin negatiivisesti. Harrastus- ja kouluelämä muuttui pandemian myötä ja nuorilla oli vähemmän aikuiskontakteja päivittäisessä elämässä. (Karppi 2021.) Helmikuussa 2022 nuorten hyvinvointikyselyyn vastanneista nuorista lähes 80 prosenttia koki koronarajoitusten vaikuttaneen henkiseen hyvinvointiin heikentävästi. Myös Ukrainan sota on lisännyt levottomuutta ja ahdistusta nuorissa. Noin 65 prosenttia kyselyyn vastanneista pelkää sodan leviävän myös Suomeen. (Ahjopalo 2022.) Sosiaalisen elämän muutosten lisäksi pandemiaan sekä Ukrainan sotaan liittyvien valeuutisten ja disinformaation leviäminen etenkin sosiaalisessa mediassa voivat aiheuttaa nuoressa lukijassa huolta ja ahdistusta (Disinformaatio 2020).

Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat kokonaisvaltainen terveys, materiaallinen hyvinvointi, elämänlaatu ja subjektiivinen hyvinvointi. Elämänlaadun mittarina käytetään yksilön subjektiivista eli koettua hyvinvointia. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, odotukset hyvästä elämästä sekä omanarvontunto. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Hyvinvoinnin perustana ovat riittävä liikunta ja uni, terveelliset ravitsemustottumukset sekä stressinhallintataidot (Nuortennetti 2021).

Nuoruudessa keskeisessä osassa on psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen kehitys ja kasvu sekä siihen liittyvät muutokset. Nuoret voivat kokea muutoksia liittyen omaan seksuaalisuuteen, omiin vanhempiin ja kavereihin sekä omaan persoonaan. Nämä muutokset voivat hämmentää kehittyvää nuorta sekä aiheuttaa tunne-elämän oireita, jotka ovat nuoruudessa hyvin tavanomaisia. Häiriöt mielenterveydessä ovat yleisiä ja usein ne ilmaantuvatkin nuoruudessa ensi kertaa. Mielenterveyshäiriöistä kärsii noin joka viides nuori ja ne ovat nuorten tavallisimpia terveysongelmia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Ehkäisevä työ on tärkeää nuorten mielenterveyden kannalta. Perusta mielenterveydelle luodaan jo varhaislapsuuden kasvuympäristöissä ja tärkeässä roolissa on turvallisuus. Varhainen tunnistaminen ja avun tarjoaminen kouluissa sekä

nuoren terveydenhuollossa on keskeistä. Nuorille on olemassa matalan kynnyksen palveluita, joissa tuetaan nuoren yhteisöllisyyttä ja mielenterveyttä. (ETENE 2010, 8.)

Järjestimme hyvinvointitunnin helmikuussa 2022 Napapiirin yläasteen kahdeksaluokkalaisille nuorille. Tunnin tavoitteena oli tukea Rovaniemeläisten nuorten sosiaalisia suhteita sekä tukiverkostoja ja sen myötä tukea myös nuorten positivistisista mielenterveyttä. Hyvinvointitunnille osallistuivat Napapiirin yläasteen kahdeksaluokkalaisten lisäksi vapaaehtoisesti Tyttöjen talo, Rovaniemen etsivä nuoristyö sekä Lapin urheiluopiston nuoriso-ohjaaja opiskelijat. Tunnin aikana he esittelivät toimintaansa ja ohjasivat kohderyhmää Rovaniemen nuorille suunnattujen palveluiden pariin sekä aktivoivat oppilaiden tunnetaitoja pelin avulla.

Aiheen valintaan vaikutti viimeaikainen uutisointi nuorten hyvinvoinnista sekä viime vuosina vallinnut koronaviruspandemia. Lähestyttyämme Napapiirin yläastetta kävi ilmi, että heidän koulussaan olisi hyvinvointitunnille tarvetta juuri mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Yhteistyössä Napapiirin yläasteen rehtorin kanssa rajasimme tapahtumaa sekä sovelsimme sen heidän koulunsa kahdeksaluokkalaisille sopivaksi. Hyvinvointituntia järjestäessä huomioimme koronavirukseen liittyvän turvallisuuden ja tunti toteutettiin etäyhteydellä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksen oli suunnitella sekä toteuttaa nuorten hyvinvointitunti mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Pyrimme myös saattamaan yhteen nuoret ja nuorten asialla olevia toimijoita sekä heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä. Tarkoituksenamme oli myös lisätä nuorten tietoisuutta mielenterveydestä.

Tavoitteena oli tarjota tietoa kouluyhteisössä opiskeleville nuorille sekä henkilökunnalle sekä edistää avointa keskustelua aiheesta. Yksi tärkeimmistä tavoitteistamme oli tarjota nuorille tietoa matalan kynnyksen palveluista, jotka tukevat heidän positiivista mielenterveyttään.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Rovaniemellä sijaitseva Napapiirin yläaste. Toimeksiantosopimus löytyy liitteestä 1 (Liite 1). Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea kahdeksaluokkalaisten sosiaalisia tukiverkostoja sekä luokan ryhmähenkeä ja siten pyrkiä vaikuttamaan positiivisesti mielenterveyteen.

Hyödynnämme opinnäytetyössämme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajan opinnoissa opittuja yhteistyötaitoja sekä vahvistamme ammatillista kasvua nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Tavoitteena on saada ammattiamme tukevaa kokemusta hyvinvointitapahtuman järjestämisestä sekä yhteistyötaidoista, joita tarvitaan työelämässä. Hoitajana tulemme työskentelemään hyvin erilaisten ikäryhmien ja ihmisten kanssa, joten näemme hyödylliseksi keräyttää oppia sekä kokemusta nuorten parissa työskentelystä. Opinnäytetyö antaa meille tuleville hoitajille tietoa nuorten mielenterveydestä ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tärkeydestä. Tätä kautta kasvattaa omaa ammatillista osaamistamme.

3 NUORTEN MIELENTERVEYS

3.1 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on olennainen osa nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveyden häiriöihin ja oireisiin keskittyminen ei pelkästään määritä mielenterveyden tilaa, vaan se on enemmän kuin häiriöihin ja oireisiin puuttumista (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019). Mielenterveysongelmat ja -häiriöt ovat mielenterveyden kielteistä ulottuvuutta kuvaavia termejä ja niiden käyttö edellyttää diagnostisten kriteerien täyttymistä. Mielenterveyden edistäminen taas liitetään useimmiten positiiviseen mielenterveyteen. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus. 2017.)

Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys on voimavara, jonka tärkeys korostuu vastoinikäymisissä ja vaikeuksissa. Positiivista mielenterveyttä voi ja tulee kehittää, vahvistaa sekä hyödyntää. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019.) Positiivinen mielenterveys kuvaa mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta, joka koostuu hedonisesta sekä eudaimonisesta hyvinvoinnista. Hedoninen hyvinvointi voi olla yksilön kokemaa iloisuutta, onnellisuutta sekä hyvää oloa, kun taas eudaimonisen hyvinvoinnin merkkejä ovat tyytyväisyys elämänlaatuun, elämän merkityksellisyyden kokemus sekä oman toiminnan mielekkyys. (Wahlbeck ym. 2017.)

Hyvä sosiaalinen pääoma eli yhteys toisiin ja luottamus toista kohtaan sekä tukiverkostot ja yhteisöt liittyvät hyvään mielenterveyteen. Sosiaalista pääomaa vahvistamalla voidaan edistää mielen hyvinvointia. Sosiaalisen pääoman lisäksi mielenhyvinvointiin vaikuttaa terveellinen ja aktiivinen elämäntyyli, uteliaisuus uusia asioita kohtaan sekä uuden oppiminen. (Wahlbeck ym. 2017.)

3.2 Mielenterveyshäiriöt nuoruudessa

Nuoruus on muutosten ja uuden luomisen aikaa niin fyysisesti, psyykkisesti, kuin sosiaalisestikin. Siihen liittyy kuitenkin myös riskejä, koska usein mielenterveyden ongelmat alkavat nuoruudessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.) Mielialojen vaihtelu, riskialtis käytös, itsetietoisuus ja sitä myöten itsekritiikki sekä rajojen kokeilu voivat lisääntyä nuoruudessa. Tiettyyn rajaan asti nämä

voidaan tulkita nuoruusiän normaaliin kehitykseen kuuluvaksi. Psykkisen huonovointisuuden tunnistaminen nuorilla voi olla haasteellista, eikä se aina näy ulospäin. Silti nuoren ajatukset ja toiminta voivat viestiä neuvottomuuden ja toivottomuuden tunteita. (Suomalainen, Seilo, Haravuori & Marttunen 2018, 858-860.)

Yleisimpiä nuorilla esiintyviä mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistus ja masennus, syömishäiriöt, käytös- ja päihdehäiriöt sekä psykoosit. Lisäksi neuropsykiatriisiin häiriöihin kuuluva aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö on yleinen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.) On tärkeää keskustella mielenterveysongelmista aiempaa avoimemmin, koska mielenterveysongelmiin voi liittyä häpeää. Jos nuorten ja perheiden on helpompi ottaa mielenterveysongelmat puheeksi ja jos esimerkiksi kouluterveydenhuollossa kysytään aiempaa herkemmin masennuksesta, ahdistuksesta ja itsetuhoisuudesta, myös nuorten mielenterveysongelmien tunnistaminen luonnollisesti lisääntyy. (Gyllenberg 2019.) Nuoren pitkäkestoista mielialanvaihteluista, voimakkaasta ahdistuneisuudesta, toimintakyvyn laskusta, paniikkikohtauksista sekä sosiaalisten tilanteiden välttelystä tulisi huolestua (Suomalainen ym. 2018, 858).

3.2.1 Nuorten masennus ja ahdistuneisuus

Masentunut mielentila useimmiten on ohimenevää ja tavallistakin. Se voi liittyä elämäntapahtumiin, kuten menetykseen ja suruun. Pitkään jatkuva ja pysyvä masentunut mieliala on kuitenkin merkki masennukseen sairastumisesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.) Nuorilla masennuksen oireet ovat samankaltaisia, kuin aikuisilla. Masentunut mieliala, väsymyksen tunne sekä mielihyvän kokemisen väheneminen ovat tyypillisiä masennuksen oireita. Masentunut nuori vetäytyy kavereiden seurasta sekä harrastuksista, masentunut mieliala ilmenee ärtyisyytenä, vihaisuutena sekä itkuisuutena ja nuori on väsynyt riittävästä levosta huolimatta. (Huttunen 2018a.) Nuorilla, jotka sairastavat masennusta on lisäksi usein jokin toinenkin mielenterveyshäiriö, kuten käytös-, tarkkaavaisuus-, ahdistuneisuus- tai päihdehäiriö. Suomalaiset tytöt sairastuvat masennukseen kaksi kertaa yleisemmin kuin saman ikäryhmän pojat. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2022b).

Ahdistuneisuus voidaan määritellä epämiellyttäväksi tunteeksi, jossa ihminen on hermostuneessa tai pelottavassa tilassa. Ahdistuksen voi aiheuttaa sekä sisäisen että ulkoisen uhkaavan vaaran ennakoiminen. (Pestana-Santos ym. 2021.) Ahdistus voi aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden välttelyä, jos se liittyy julkisiin paikkoihin tai sosiaalisiin kanssakäymisiin. Ahdistus voi esiintyä vapinana, sydämen tykytyksinä, hengen ahdistuksena sekä puristavana tunteena rinnassa. Nämä oireet voivat voimakkuudellaan jopa säikäyttää nuoren. (Tarnanen, Koponen & Laukkala 2019.) Ohimenevät ahdistusoireet ovat tavallisia ja kuuluvat nuoren elämään. Läheisten kanssa keskustelu voi auttaa näiden tunteiden käsittelyssä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.)

3.2.2 Päihdeongelmat ja käytöshäiriöt

Nuoruuden kehityksessä rajojen kokeilu sekä aikuisten maailmaan liittyvän vapauden tavoittelu voi aiheuttaa sen, että päihteiden kokeilu kiinnostaa nuorta. Kokeilun vaarat voivat unohtua, jos nuori ei ajattele päihteiden aiheuttamia seurauksia (Nuorten mielenterveystalo 2022). Suomalaisnuoret useimmiten päihteistä käyttävät tai kokeilevat alkoholia ja tupakkaa. Kun päihteet hallitsevat elämää ja kontrolli on heikentynyt, on kyse päihdehäiriöstä. Muita oireita ovat käytön entistä suuremmat määrät, vieroitusoireet, vaikeudet suoriutua koulusta, lainrikkominen sekä käytön jatkuminen haitoista huolimatta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022d.) Päihteiden ongelmakäyttö voi olla nuoren yritys selviytyä muista mieleterveyden ongelmista (Mielenterveystalo 2022a). Varhaisen päihteiden kokeilun lisäksi päihdeongelman kehittymiselle altistaa myös muut mieleterveyden ongelmat, kuten masennus, ADHD ja käytöshäiriöt (Sihvola 2010).

Nuorten käytöshäiriön keskeinen oire on epäsosiaalinen käyttäytyminen, joka rikkoo ikätasolle tyypillisiä sosiaalisia normeja ja aiheuttaa ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa. Uhmakas, antisosiaalinen ja aggressiivinen käytös on häiriölle tyypillistä. (Käypähoito 2018.) Aggressiivinen käytös voi ilmetä esimerkiksi tappeluihin hakeutumisena, erilaisten aseiden käyttönä, toisten uhkailuna, pelotte-luna tai kiusaamisena sekä ryöstelynä. Käytöshäiriön taustalla voi joskus olla masennustila, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai diagnosoimaton aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. (Huttunen 2018b.)

3.2.3 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö voidaan havaita jo lapsuudessa, mutta usein diagnosointi on viivästynyt nuoruuteen tai aikuisuuteen etenkin tyttöjen kohdalla. Tyypillisiä oireita ovat yliaktiivisuus, impulsiivisuus ja tarkkaamattomuus. Eri oireiden korostuminen on hyvin yksilöllistä ja yhdistelmät voivat vaihdella reilustikin. Pojilla ADHD ilmenee useimmiten helpommin ulkopuolelta havaittavina oireina, yliaktiivisuutena ja impulsiivisuutena. Oireyhtymä liittyy aivoissa sijaitsevien vireystilaa sekä tarkkaavaisuutta sääteleviin hermoverkkoihin, joiden kehitys on ADHD:ssa häiriintynyt. (Huttunen & Socada 2019.)

ADHD-oireet heikentävät nuoren toimintakykyä, voivat haitata opinnoissa suoriutumista ja vaikuttavat negatiivisesti nuoren itsetuntoon. Myös tunteiden säätelyn ja sosiaalisten taitojen vaikeudet ovat yleisiä ja liittyvät ADHD:hen. (Käypähoito 2019.) ADHD:n rinnalla esiintyy usein myös muita mielenterveyden häiriöitä ja se voi hoitamattomana olla osasyynä niiden syntyyn (Turunen 2017). Nuorella masennus, ahdistuneisuus tai käytös- ja päihdehäiriöt voivat vaikeuttaa ADHD:n diagnosointia (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 82). ADHD:stä kärsivien itsetunnon vahvistamisessa sekä liitännäissairauksien, esimerkiksi masennuksen riskin minimoimisessa, oleellista on ADHD:n asianmukainen hoito, onnistumiset sekä yksilölliset tukitoimet. Käypä hoito -suosituksessa tavoitteena on edistää ADHD:n diagnostiikkaa, koska ADHD:n vaikutukset elämänlaadun heikkenemiseen ovat verrattavissa jonkin fyysiseen krooniseen sairauteen. (Turunen 2017.)

3.2.4 Syömishäiriöt nuoruudessa

Syömishäiriöt ovat yleisimpiä nuorilla naisilla ja niistä yleisimpiä ovat laihuushäiriö sekä ahmimishäiriö. Laihuushäiriössä nuori välttelee syömistä ja liikkuu tavallista enemmän laihtuakseen, koska kehonkuva on vääristynyt. Ahmimishäiriössä nuori kärsii ylensyömisjaksoista, jossa ahmitaan lähes pakonomaisesti suuria määriä ruokaa. Ylensyömisjaksoa seuraa oksentelu, lääkkeiden käyttö ja paastoaminen, joiden avulla ahmitusta ruoasta yritetään päästä eroon. Laihuushäiriöön voi myös liittyä oksentelua, ulostus- tai nesteenoistolääkkeiden käyttöä. (Tarnanen, Suokas & Vuorela 2015.)

Vaikka syömishäiriöt ovat yleisimpiä nuorilla naisilla, niitä ilmenee myös pojilla ja miehillä. Syömishäiriöiden diagnosointi pojilla ja miehillä on haastavampaa, koska niitä on tutkittu hyvin vähän ja oireilu poikkeaa tytöille ja naisille tyypillisistä oireista. (Rekilä 2020.) Pojilla syömishäiriöt voivat ilmetä pakonomaisena lihasmassaa kasvattavien lisäravinteiden ja anabolisten steroidien käyttönä vuorotellen rasvanpolttodieettien kanssa (Tarnanen ym. 2015).

Oireilu on yhteydessä ulkonäköpaineisiin, joihin yhteiskunnassa ja esimerkiksi sosiaalisessa mediassa nuori törmää. Stereotyyppisesti pojilta odotetaan lihaksikkuutta ja vahvoja piirteitä, kun taas tyttöjen kohdalla odotukset liittyvät hoikkuuteen. (Rekilä 2020.) Syömishäiriöt voivat hidastaa nuoren fyysistä kehitystä sekä psykososiaalista kasvua, mutta ne voivat olla myös hengenvaarallisia. Etenkin laihuushäiriössä on suurempi kuolemanvaara verrattuna muihin vakaviin psyykkisiin sairauksiin, kuten skitsofreniaan. Suuri osa syömishäiriötä sairastavien kuolemista on itsemurhia. (Marttunen ym. 2013, 61.)

3.2.5 Itsetuhoisuus ja itsemurhat

Nuoruudessa usein pohditaan elämän tarkoitusta sekä kuolemaan liittyviä asioita, mutta toistuva kuoleman toivominen, sen suunnittelu tai itsensä vahingoittaminen eivät kuulu normaaliin nuoruuden kehitykseen (Marttunen ym. 2013, 125). Mielenterveyshäiriöt kuten masennustilat, ahdistuneisuus, syömishäiriöt ja päihdehäiriöt ovat yhteydessä itsetuhoisuuteen sekä lisäävät itsemurhan ja itsemurhayritysten riskiä (Suomalainen ym. 2018, 859). Usein nuorten itsemurhayrityksien takana on päihtyneenä tehdyt impulsiiviset päätökset. Itsetuhoinen käyttäytyminen voi olla seurausta myös erilaisista pelkotiloista sekä sopeutumishäiriöistä. (Marttunen ym. 2013, 127.)

Itsetuhoinen käyttäytyminen voi olla epäsuoraa, jolloin nuori ottaa hengenvaarallisia riskejä, joihin ei liity tietoinen itsensä vahingoittaminen tai kuoleman tavoittelu. Tämä voi ilmetä terveyden laiminlyömisenä, uhkarohkeana käytöksenä liikenteessä tai seksielämässä, päihteiden liiallisena käyttönä tai muuna riskialttiina käyttäytymisenä. Itsemurha-ajatukset, -yritykset, siitä toistuvasti puhuminen sekä itsemurhan toteuttaminen ovat suoraa itsetuhoisuutta. (Nuorten mielenterveystalo 2022b.) Myös epäspesifeistä itsemurha-ajatuksista ja kuoleman

toivomisesta tulisi huolestua (Suomalainen ym. 2018, 860). Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan nuorella on oikeus kiireellisissä tapauksissa saada mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun opiskeluhoillon psykologin tai kuraattorin kanssa samana tai seuraavana työpäivänä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 3:15.1 §).

4 NUOREN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Ihmissuhteet nuoruudessa

Kasvaminen ihmissuhteisiin kykeneväksi on yksi nuoruuden kehitykseen liittyvistä tehtävistä. Vanhemmista irtautumisen ja oman itsenäisyyden rakentamisen aikana nuorelle tärkeiksi henkilöiksi muodostuvat muut samaan ikäryhmään kuuluvat henkilöt. Ystävyyssuhteiden muodostumista voi vaikeuttaa esimerkiksi ujo temperamentti. Joskus taas nuorta ympäröivästä yhteisöstä ei yksinkertaisesti löydy saman henkistä tai ikäistä seuraa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Jos läheisiä ihmissuhteita ei ole riittävästi tai ne eivät vastaa laadullisesti nuoren tarpeita, voi syntyä yksinäisyyden tunne. Yksinäisyys yleistyy juuri yläkoulun aikana, ja tutkimuksen mukaan lähes joka kuudes 15-vuotias tuntee itsensä vähintään melko usein yksinäiseksi. Koettu yksinäisyys on tytöillä yleisempää kuin pojilla. (Lyyra, Junntila, Tynjälä & Välimaa 2019.)

Nuorten yksinäisyyden yhteyttä mielenterveyteen käsittelevän kirjallisuuskatsauksen mukaan nuoruudessa ilmenevä yksinäisyys on yhteydessä mielenterveyteen ja sen häiriöihin. Se voi näkyä masennuksena, ahdistuneisuutena, alentuneena minäkuvana, uniongelmina, käytöshäiriönä, itsetuhoisuutena sekä riippuvuuksina, kuten ongelmapelaamisena tai syömishäiriönä. (Kujansuu & Välihehto 2019.) Lisäksi yksinäiset nuoret raportoivat muita nuoria useammin psykosomaattisia oireita ja käyttävät näihin oireisiin enemmän lääkkeitä, kuin muut nuoret. (Lyyra ym. 2019.) Kun pandemian aikana sosiaaliset tilanteet vähenivät, yksinäisyys ja ikävä läheisiä kohtaan lisääntyivät erityisesti nuorten kohdalla (Moilanen, Rönkä & Fadjukoff 2021).

4.2 Yhteisöllisyys ja matalan kynnyksen palvelut

Yhteisöllisyydellä on positiivinen vaikutus nuoren mielen hyvinvointiin. Keskeistä on yhteinen tekeminen ympäristössä, jossa jokainen yksilö huomioidaan, koska tämä vahvistaa nuoren tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Christensen 2020.) Koulu yhteisö on merkittävässä roolissa nuorten sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa. Poikkeustilan aiheuttamat rajoitukset ovat lisänneet entisestään nuorten kokemaa yksinäisyyttä. Vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävällä ryhmätoiminnalla. Etäyhteydellä tapahtuva ryhmätoiminta on

mielen hyvinvoinnin näkökulmasta yhtä tärkeää, kuin lähikontaktitkin. (Opetushallitus 2022a.) Nuoruudessa vietetty sosiaalinen vapaa-aika voi myöhemmin olla suojaava tekijä mielenterveydenhäiriöiden kehittymisessä (Timonen, Niemelä, Hakko, Alakokkare & Räsänen 2021). On tärkeää, että nuorille järjestetään mahdollisuuksia kokoontua myös poikkeustilanteiden aikana (Opetushallitus 2022a).

Sosiaalisen osallisuudessa on tärkeää, että nuori pääsee palveluihin. Matalan kynnyksen palveluissa keskeistä on, että niihin hakeutumisen kynnys on alhainen ja muiden palveluiden ulkopuolelle jääneiden asiakkaiden saavuttaminen. (Leemann & Hämäläinen 2015.) Etsivä nuorisotyö on Rovaniemellä sijaitseva matalankynnyksen palvelu. Etsivä nuorisotyö voi ohjata ja neuvoa nuorta sekä tarjota apua haastavissa tilanteissa. (Rovaniemi 2022.) Matalan kynnyksen keskusteluapua on saatavilla Rovaniemellä myös Tyttöjen talossa. Lisäksi tyttöjen talon toimintaan sisältyvät tapahtumat, työpajat, toimintaillat sekä pienryhmien kokoontumiset. (Neiot 2022.) Nuorten hyvinvointia pyritään kohentamaan mielenterveyspalveluiden lisäksi matalan kynnyksen palveluilla erityisesti etsivällä nuorisotyöllä (Ahjopalo 2022).

4.3 Koronaviruspandemian vaikutus nuoren hyvinvointiin

Hyvinvoinnin osatekijöinä on terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu elämän laatu. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokeminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Nuoren hyvinvoinnissa korostuu koulunkäynti ja osallisuus. Haasteita syntyy, kun ongelmia kehittyä näille osa-alueille (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a).

Koronaviruksella tarkoitetaan joulukuussa vuonna 2019 Kiinasta ympäri maailmaa levinnyttä virusta. Koronavirus luetellaan pandemiaksi juurin sen levinneisyyden vuoksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.) Koronaviruspandemia on kuormittanut nuoria monella tapaa. Opetuksen siirtyminen etäyhteyksiin, harrastuksien tauottaminen sekä sosiaalisten kontaktien rajoittamisen vaikutukset kantavat pitkälle. (Mäenpää 2021.) Nuoren sosiaalisten suhteiden luominen sekä niiden ylläpitäminen vaatii taitoja, jotka alkavat kehittyä jo lapsuudessa.

Taitojen kehitykseen vaikuttaa ihmisen temperamentti, aikaisemmat kokemukset sekä kasvuympäristö. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022.)

Koronaviruspandemia on herätellyt huolta nuorten mielenterveydestä. Tämä näkyy erityisesti auttavien puhelimen- ja nettipalveluiden käytön lisääntymisenä. (Valtioneuvosto 2021, 16.) Nuorten ahdistuneisuus- ja masennusoireilu on lisääntynyt sekä monen nuoren sosiaaliset kontaktit ovat olleet vähäisiä, josta johtuen sosiaalisuhteet ovat vähentyneet (Aalto-Setälä ym. 2021). Nuorten luottamus omasta pärjäämisestä sekä usko tulevaisuuteen on koronaviruspandemian aikana laskenut. Pitkittänyt koronatilanne on saanut aikaan myös epävarmuutta, turvattomuutta sekä moni nuori kokee uupumusta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022.)

4.4 Traumaattiset kriisit ja niiden vaikutus nuorten mielenterveyteen

Kriisi on luonnollinen tapahtuma ihmisen elämässä. Pitkään jatkunut epämiellyttävä tilanne, joka on rasittanut ihmistä voi johtaa kriisiin. Kriisi voi olla myös odottamattoman ja äkillisen tapahtuman seurausta. (Mielenterveystalo 2022b.) Jokaisen nuoren elämään kuuluu ajoittaiset raskaimmilla tuntuvat ajat. Kriisi voi olla tuotosta monenlaisesta elämän muutoksesta esimerkiksi ihmissuhteiden päättymisestä, läheisen menetyksestä, rikoksen kohteeksi joutumisesta tai sairaudesta. (Suomen Punainen Risti 2022.)

Tyypillisiä kriisin oireita ovat ahdistuneisuus, masennusoireet sekä muistijäljen heikkeneminen kriisitilanteesta (Lapin Yliopisto 2022). Kriisin yleisin oire on stressireaktio. Reaktio ja oireilu voi olla lyhyt kestoista. Eikä tällöin vaaranna nuoren normaalia kehitystä. Osa nuorista kohtaa kuitenkin ennen aikuisikää hyvinkin traumatisoivia kriisejä. Vakavampia oireita ja traumaa aiheuttaa tyypillisesti onnettomuudet, vakavat sairaudet nuorella itsellä tai läheisellä, henkinen sekä fyysinen väkivallan kohteeksi joutuminen tai läheisen kuolema. (Haravuori, Marttunen & Viheriälä 2016.) Kriisireaktio voi pitkittyä ja muuttua psyykkiseksi häiriöksi. Ammattiavuntarve korostuu tällöin (Lapin Yliopisto 2022).

Traumaattiset kriisit etenevät shokkivaiheen kautta reaktiovaiheeseen. Reaktion jälkeen seuraa asian käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe. (Mieli

2022.) Traumatisoivan kriisin hoito on hyvä aloittaa mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen. Yleensä turvallinen kuuntelija helpottaa pahimpia oireita. Kontakti terveydenhuollon ammattilaiseen voi luoda turvaa. Ammattilainen osaa myös antaa tietoa, jotta nuori voi ymmärtää mitä hän on käymässä läpi. Traumatiperäisen stressihäiriön hoitoon käytetään yleensä terapiaa sekä lääkehoitoa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2019.) Nuori ohjataan yleensä lastenpsykologin tai nuorisopsykiatrin arvioon ennen hoidon aloitusta (Terveystalo 2022).

4.5 Unen laatu ja määrä

Murrosiän myllerryksissä oleva nuori saa parhaimman hyödyn noin 10 tunnin unista. Hormonien vaikutuksesta nukahtamisajan kohta siirtyy myöhempään, mutta itse unen tarve ei vähene. Aamuväsymyksestä kärsii huomattava määrä nuorista ja se onkin yleisin unihäiriö nuorten keskuudessa. Syynä siihen voi hyvin usein olla liian myöhäinen nukkumaanmeno-aika. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021a.) Lyhyempi uniaika arkipäivisin ja pidempään nukutut yöunet viikonloppuisin, korreloivat pikkuaivojen harmaanaineen pienempää määrää. Tutkimuksen mukaan huonommat kouluarvosanat ovat myös yhteydessä myöhäisempiin nukkumaan menoaikoihin viikonloppuina sekä harmaanaineen määrään aivoissa. (Urrila ym. 2017.)

Unettomuus, huono kyky ylläpitää vuorokausirytmisiä sekä päiväaikainen väsymys ovat yhteydessä nuorten mielenterveyshäiriöihin. Ahdistuneisuushäiriö ja masennus ovat näistä yleisempiä. Uniongelmat ja mielenterveysoireet voivat toistensa seuraus, että oireen aiheuttaja. (Kuula 2019.) Mielenterveyshäiriöiden hoito on osa unettomuuden hoitoa. (Käypä hoito 2020.) Uniongelmat voivat olla lähtöisin myös muista terveysongelmista. Pitkittyneen uniongelman syy tulee aina selvittää. (Kuula 2019.)

4.6 Liikunta

Nuoren tulee saada ikäänsä sopivaa liikuntaa vähintään 1-2 tuntia vuorokaudessa. Nuoren fyysinen kasvu on vielä kesken, joten liikunnan monipuolisuus sekä toistojen suorittaminen on tärkeää motoriikan kehityksessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.) Suositusten mukaan nuoren tulisi liikkua viikossa sen jokaisena päivänä. Kestävyysliikunta vahvistaa lihaksistoa sekä luusto, koska

se on teholtaan rasittavaa. Nuoren tulisi saada kestävyysliikuntaa noin kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2022.)

Mannerheimin lastensuojelu liiton toteuttamassa kyselyssä vuodelta 2017 käy ilmi liikuntaharrastuksen tärkeys ystävyysuhteiden syntymisen kannalta. Kysely oli kohdistettu 4.-9. luokkalisille. Valtaosa kyselyyn osallistuneita kokivat harrastuksen myötä syntyneiden sosiaaliset suhteet positiivisiksi. Nuorelle kaverin esimerkki ja kannustus madaltaa kynnystä osallistumiseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

4.7 Ravitseminen

Nuoren hyvinvointia tukee säännöllinen ruokailu ja ateriarytmi. Ruuan tulee olla monipuolista ja sisältää kunnolliset pääateriat. Pääaterioiksi lasketaan aamupala, lounas, päivällinen sekä välipalat. (Ruokavirasto 2018.) Nuoren on helppo opetella oikeanlaisen ruuan valitsemista seuraamalla lautasmallia. Lautasmallissa lautasen toinen puoli täytetään kasviksilla. Lautasen toiselta puolikkaalta tuli löytyä joko kanaa, lihaa, kalaa yhdessä riisin, perunan, pastan. Toiseen puolikkaaseen voi sisällyttää myös palkokasveja tai munaruokaa. Annoksen koko vaihtelee energiatarpeen mukaan. (Valio 2022.) Kouluruokailu tukee lapsen ja nuoren kehitystä. Ruokailun järjestämisellä pyritään tukemaan myös opiskelukykyä sekä ruokaosaamisen kehitystä. (Opetushallitus 2022b.)

4.8 Koulukiusaaminen

Haukkuminen, uhkaava käytös, ulkopuolelle jättäminen, fyysinen väkivalta sekä henkinen väkivalta nämä kaikki edellä mainitut voivat olla koulukiusaamista. Kiusaaminen voi tapahtua koulussa tai vapaa-ajalla. Kiusaaminen on monen nuoren elämässä läsnä. (Rikosuhripäivystys 2022.) Yksinäisyys on kipeintä, kun nuori kokee itsenä ei tervetulleeksi ryhmään. Ulkopuolelle jääminen ryhmässä voi jättää nuoreen syviä haavoja. Toisten katseet ja muu viestiminen sekä muu suoranainen kiusaaminen edes auttaa haavojen syntymisessä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Psykologilehden julkaisemassa artikkelissa vuodelta 2021 perehdyttiin väitöstutkimukseen, jossa käy ilmi koulukiusaamisen vähentyneen viimeisen 10 vuoden

aika. Artikkelissa kuitenkin todetaan koulukiusaamisen vaikuttavan yhä noin kymmenesosaa lapsista ja nuorista. Monet kärsivät kiusaamisen jättämistä jäljistä vuosienkin kuluttua ja ne voivatkin nostaa päätään nuoren aikuistuessa. (Oksanen 2021.)

Aikuinen on velvollinen puuttumaan koulukiusaamiseen. Ennaltaehkäisevää työtä tarvitaan silti. Koulu yhteisöntasolla kiusaamista voidaan vähentää pitämällä pieniä ryhmiä, luomalla positiivista ja yhteisöllistä ilmapiiriä sekä henkilökunnan koulutuksilla liittyen koulukiusaamisen tunnistamiseen. (Virrankari, Wiens & Liuska 2020.) Osallisuus tarkoittaa ryhmään kuuluvuudentunnetta sekä itsensä tärkeäksi tuntemista ryhmässä. Osallisuus on keskeistä nuoren hyvinvoinnille. Osallisuuden kokemisella on todettu olevan ennaltaehkäisevää vaikutusta koulukiusaamiseen. (Virrankari 2020.) Henkilökunnan sitoutumisella koulukiusaamisen ehkäisyyn sekä jo tapahtuvan kiusaamisen lopettamiseen on suuri vaikutus koulu yhteisöön. Kiusaamisvastaisen asenteen luomisesta vastaavat aikuiset. Keskustelu sekä yhteisten sääntöjen luominen luo vankkaa pohjaa kiusaamisen vähentymiselle sekä loppumiselle. Tavoitteena ennaltaehkäisevällä työllä on saada aikaan normit, jotka estävät kiusaamisen hyväksymisen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021b.)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Toiminnallinen menetelmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä määritellään tehtävä ja tavoite, joka tulee työelämästä. Keskeistä on vuoropuhelu työelämän kanssa, tarpeen määrittely sekä sen pohjalta laadittu rajattu tavoite. (Pasanen 2020.) Tiedonhankinta tapojen, materiaalien ja aineistojen hyödyntämisen sekä menetelmien lisäksi keskeinen ero toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on prosessin tulos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on oleellista, että sen tuloksena valmistuu tuotos, johon sisältyy uutta tietoa, mutta myös jokin tuote esimerkiksi opas, palvelu, toimintatapa tai mikä tahansa uusi innovaatio. Tuotos voi olla esimerkiksi esite, satukirja, toimintapäivä, prosessikuvaus tai opas. (Salonen 2013, 5-6.)

Opinnäytetyömme menetelmäksi valitsimme toiminnallisen menetelmän, koska meitä kiinnosti käytännönläheisen tuotoksen valmistaminen, josta olisi hyötyä toimeksiantajalle. Ideointivaiheessa meille oli selvää, että haluamme opinnäytetyön tuotoksena järjestää tapahtuman. Opinnäytetyöhön liittyvinä yhteisinä toiveina meillä oli mielenterveyden edistäminen sekä nuorten hyvinvointi. Yhdistimme nämä toiveet ja päätimme järjestää tapahtuman nuorille mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lähestyimme rovaniemeläisten koulujen rehtoreita sekä terveydenhoitajia. Napapiirin yläasteen terveydenhoitaja vastasi meille. Heidän yläasteellaan mielenterveyden edistämisen tapahtumalle oli tarve.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä useimmiten on ulkopuolinen toimeksiantaja (Lapin AMK 2022a). Opinnäytetyön toimeksiantaja osallistuu tavoitteiden määrittelyyn, vastaa tavoitteen täyttämisen mahdollisuudesta sekä antaa työstä kirjallisen palautteen. Työn tuotoksen on tärkeää olla toimeksiantajalle hyödyllinen. (Opinnäytetyöopas 2014, 5.) Opinnäytetyö prosessin aikana teimme yhteistyötä toimeksiantajan kanssa ja meille oli tärkeää, että tuotos vastasi toimeksiantajan tarvetta. Kohderyhmä rajattiin ja toteutus ja aikataulu laadittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kuuntelimme heidän toiveitansa sekä kunnioitimme turvallisen tapahtuman järjestämisen ehtoja. Siten tuotoksesta saatiin kohderyhmälle ja toimeksiantajalle mahdollisimman sopiva.

Opinnäytetyöhön osallistuvien toimijoiden määrässä on eroavaisuuksia toiminnallisen menetelmän ja tutkimustyön välillä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn kehittämisen eri vaiheissa mukana on useita toimijoita, kun taas tutkimustyössä opiskelija on keskeinen toimija. (Salonen 2013, 5-6.) Toimijat ovat henkilöitä, jotka osallistuvat olennaisesti opinnäytetyön työskentelyvaiheeseen. He voivat osallistua opinnäytetyön eri vaiheisiin eri tavoilla ja eri kokoonpanoilla. (Salonen 2013, 21.) Lähestyimme rovaniemeläisiä nuorille suunnattuja matalan kynnyksen sekä hyvinvointia tukevia palveluita ja saimme tuotokseen teemaan sopivia toimijoita mukaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen lisäksi laaditaan kirjallinen raportti hankkeesta (Salonen 2013, 25). Raportissa havainnollistetaan opinnäytetyön tietoperusta sekä esitellään tuotoksen eri vaiheet. Olemme laatineet teoreettisen tietoperustan hyödyntäen hoitotyön sähköisiä sekä kirjallisia lähteitä. Tuotokseen liittyviä valintoja olemme tehneet teoreettisen tietoperustan pohjalta. Toisinaan toiminnallinen opinnäytetyö käynnistetään tuotoksen luomisella ja tietoperusta laaditaan sen jälkeen. Joskus taas työstetään sekä opinnäytetyön tuotosta, että tietoperustaa samanaikaisesti. (Lapin AMK 2022a.) Aloitimme työskentelyn opinnäytetyön tuotoksesta ja työstimme tietoperustaa sekä saman aikaisesti, että tuotoksen valmistumisen jälkeen.

5.2 Hyvinvointitunti

Hyvinvointitunnin järjestäminen vastaa pienimuotoisen tapahtuman järjestämisestä, joten hyödynsimme tapahtuman järjestämisen ohjeita tuotoksen työstämisen aikana. Tapahtuman järjestämisessä työskentely aloitetaan ideoinnista. Olennaista on pohtia mitä, kenelle, miten, missä ja milloin järjestetään. Hyödynsimme Mind Map -kaaviota ideoinnin työkaluna. Suunnittelun ohella useinkin aletaan myös valmistella tapahtuman konkreettista puolta. Tässä olennaista on eri toimijoiden vastuiden ja työtehtävien jako, tiivis tiedonkulku toimijoiden välillä sekä vapaaehtoisten huomioiminen esimerkiksi riittävällä perehdytyksellä tapahtuman aikaisiin tehtäviin. (Tapahtumajärjestäjän opas 2022.)

Tapahtuman, kuten hyvinvointitunnin järjestäminen vaatii ajanhallintataitoja, sillä aikataulu on tapahtuman perusta. Tapahtuman järjestäjän tehtävänä on pitää

kaikki toimijat ajan tasalla mahdollisista muutoksista sekä mukana suunnittelussa aikataulussa. (Tapahtumajärjestäjän opas 2022.) Kommunikaatio hyvinvointitunnin suunnittelun ja toteutuksen aikana toimeksiantajan, toimijoiden sekä meidän opiskelijoiden kesken oli sujuvaa ja hyödynsimme keskusteluryhmää sekä sähköpostia yhteydenpidossa. Varmistimme, että toimijat ovat ymmärtäneet tehtävänsä hyvinvointitunnin aikana ja neuvoimme heitä tarvittaessa. Ennen hyvinvointitunnin alkua toimijat perehdytettiin Google Meet -tilan käyttöön sekä esityksen pitämiseen apulaisrehtorin toimesta.

Tapahtumaa järjestäessä on tärkeää huomioida turvallisuustekijät. Koronavirus-tilanteen vuoksi hyvinvointitunti järjestettiin etäyhteydellä, jotta Napapiirin yläasteella välttyttäisiin ylimääräisiltä vierailuilta. Luokkien järjestyksestä ja turvallisuudesta hyvinvointitunnin aikana vastasivat luokanvalvojat. Tapahtumanjärjestäjä on vastuussa turvallisuuden lisäksi organisaatiosta. Tapahtumasta vastaavilla tulee olla riittävästi innostusta, motivaatiota ja aikaa tapahtuman järjestämiseen sekä hallussa tapahtumaan liittyvä teoria. (Tapahtumajärjestäjän opas 2022.) Hyvinvointitunnin järjestäjinä meillä oli runsaasti innostusta sekä motivaatiota työskentelyyn. Lopputuloksena järjestimme hyvinvointitunnin onnistuneesti Napapiirin yläasteen kahdeksasluokkalaisille aikataulun mukaisesti.

5.2.1 Tavoitteen määrittely

Opinnäytetyömme työskentelymalliksi valitsimme lineaarisen mallin (Kuvio 1), jonka mukaan tuotoksen työstäminen etenee. Linearisessa mallissa työskentely kulkee suoraviivaisesti vaiheesta seuraavaan. Työskentely aloitetaan tavoitteen määrittelystä, kun tavoite on määritelty, siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Suunnitelman pohjalta toteutetaan opinnäytetyö ja siihen liittyvä tuotos valmistetaan. Lopuksi opinnäytetyöprosessi päätetään ja arvioidaan. Lineaarisen mallin huono puoli on se, että se saa työskentelyn näyttämään hyvin yksinkertaiselta, vaikka todellisuudessa siihen liittyy lähes poikkeuksetta muuttuvia tekijöitä. (Salonen 2013, 15.)



Kuvio 1. Lineaarinen malli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Opinnäytetyöprosessin alussa pohditaan kehittämistarvetta, alustavaa kehittämistehtävää, mukana olevia toimijoita sekä toimintaympäristöä (Salonen 2013, 17). Tässä vaiheessa valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorten mielenterveyden edistämisen sekä laadimme opinnäytetyön ideapaperin. On tärkeää, että aihe liittyy olennaisesti opiskelijan osaamisen, työn, uran ja työyhteisön kehittämiseen. (Opinnäytetyöopas 2014, 5.) Aihevalinnan perustana oli kiinnostuksemme mielenterveyshoitotyötä kohtaan. Aihevalintaan vaikutti koronaviruspandemia, sen aiheuttama sosiaalinen eristäytyminen sekä sen huolestuttava vaikutus nuorten mielenterveyteen.

Tavoitteen määrittelyvaiheessa laaditaan ja rajataan opinnäytetyön ideaan, tarpeeseen tai toimintaympäristön muutokseen perustuva selkeä tavoite (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tavoitteeksi muodostui pienimuotoisen tapahtuman järjestäminen paikallisille nuorille. Tapahtuman kohderyhmäksi valitsimme nuoret, koska heitä kohtaa niin sairaanhoitajan kuin terveydenhoitajankin työssä. Toimintaympäristöksi valikoitui kouluympäristö, koska nuori viettää ajastaan merkittävän osan koulussa. Kouluympäristössä nuorten tavoittaminen onnistuu helpommin kuin esimerkiksi avoimen tapahtuman kautta. Tarkasteltaessa hyvinvointitunnin tarkoitusta, nousee keskeisesti esille apua tarvitsevien nuorten ohjaaminen paikallisten nuorille suunnattujen matalan kynnyksen palveluiden pariin.

5.2.2 Suunnitteluvaihe

Tavoitteen määrittelystä edetään suunnitteluun. Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan opinnäytetyön osallistujat, riskit, taloudelliset edellytykset sekä tavoitteiden täyttyminen ennakoidusti. Tuloksena syntyy kirjallinen suunnitelma, josta ilmenee aikataulun lisäksi budjetti ja vastuiden määrittely, työsuunnitelma sekä analyysit. (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tarkka ja systemaattinen suunnittelu on oleellista kehittämisprosessissa ja huolellinen suunnittelu helpottaa muita prosessin vaiheita (Opinnäytetyöopas 2014, 5). Suunnitteluvaiheessa laadimme opinnäytetyöstä kirjallisen suunnitelman. Tausta, tarkoitus ja tavoitteet, menetelmä ja toteutus, aikataulu, arviointisuunnitelma ja luotettavuuden ja eettisyyden arviointi käyvät ilmi kirjallisesta opinnäytetyösuunnitelmasta. (Lapin AMK 2022b.)

Suunnitteluvaiheessa olimme yhteydessä Rovaniemeläisiin kouluihin sekä aloitimme tapahtuman toimijoiden etsinnän. Suunnitteluvaiheessa haasteeksi osoitautui koronaviruksen aiheuttama epävarma tilanne. Ensisijaisesti tavoitteena oli järjestää tapahtuma koulun tiloissa ja tämä vaikeutti toimeksiantajan löytämistä. Marraskuussa 2021 lopulta Napapiirin yläasteen terveydenhoitaja vastasi meille ja kävi ilmi, että heidän koulussaan mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa oli hattu. Lähestyimme rovaniemeläisiä nuorten hyvinvointia tukevia palveluita, joista mukaan hyvinvointitunnin toteutukseen lopulta lähtivät Tyttöjen talo, Et-sivä nuorisotyö ja Lapin urheiluopiston nuoriso-ohjaaja opiskelijat. Toimijoiden osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, joten budjettia opinnäytetyön tuotokselle ei tarvittu.

Suunnitteluvaiheessa olimme toimeksiantajaan sekä toimijoihin yhteydessä sähköpostitse. Sovimme alustavasta aikataulusta sekä tapahtumaa edeltävistä etätapaamisista. Kohderyhmää rajatessamme tulimme yhteistyössä yläasteen rehtorin kanssa siihen tulokseen, että eniten tarvetta hyvinvointitunnille olisi kahdeksasluokkalaisten keskuudessa. Kahdeksasluokkalaisten valinta hyvinvointitunnin kohderyhmäksi perustui koulun hyvinvointikyselyn tuloksiin. Yläasteen luokista kahdeksasluokkalaisilla on vähiten ryhmähenkeä tai mielenterveyttä tukevaa toimintaa.

5.2.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa tapasimme yläasteen rehtorin sekä apulaisrehtorin etänä, koska koronavirustilanteen vuoksi koululla vieraileminen ei ollut valitettavasti mahdollista. Tapaamisissa suunnittelimme tapahtuman toteutusta, ajankohtaa sekä yksityiskohtia, kuten vastuita ja puheenvuoroja. Koulun apulaisrehtori vastasi tapahtuman tiedottamisesta kahdeksasluokkalaisille sekä heidän opettajilleen. Aikataulullisista syistä päädyimme rajaamaan tapahtuman yhden oppitunnin pituiseksi, jolloin tapahtumasta muotoutui hyvinvointitunti. Toteutusvaiheessa opinnäytetyö tyypillisesti muuttaakin muotoaan ja usein alkuperäistä suunnitelmaa joudutaan hiomaan tai täydentämään. Vaiheen tarkoituksena on viedä suunnitelma käytäntöön ja valmistaa sen mukainen tuotos. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Tässä vaiheessa menetelmät sekä toimijoiden vastuut ja roolit konkretisoituvat. Vaihe on työskentelystä vastaaville haastava, mutta kuitenkin ammatillisen kasvun näkökulmasta keskeinen. (Salonen 2013, 18.) Hyvinvointitunnin toteutusvaiheessa perustimme toimijoiden kesken keskusteluryhmän, jotta kommunikointi tunnin ohjelmaan liittyen olisi mahdollisimman joutuisaa. Ohjeistimme heitä hyvinvointitunnin kulkuun liittyen sekä vastasimme aihetta koskeviin kysymyksiin. Toimijoiden osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja he suunnittelivat itse omaa toimintaansa parhaiten kuvaavan 15 minuutin kestoisen ohjelman hyvinvointitunnille.

Hyvinvointitunti toteutettiin keskiviikkona 23.2.2022 klo 9.45-10.30, Google Meet-tilassa. Tunnille osallistuivat Napapiirin yläasteelta noin 140 kahdeksasluokkalaista. Tunnin kulkua sekä järjestystä luokissa tarkkailivat heidän luokanvalvojansa. Opinnäytetyöhön osallistuvat toimijat saapuivat tilaan hieman ennen tunnin alkua saadakseen opastusta Google Meet -tilan käyttöön. Hyvinvointitunnin avasi koulun apulaisrehtori, jonka jälkeen saimme puheenvuoron. Esittelimme opinnäytetyömme sekä itsemme ja koordinoimme tunnin kulun suunnitellun aikataulun (Liite 2) mukaisesti. Tyttöjen talon työntekijät esittelivät toimintaansa, nuorisohjaaja opiskelijat ohjasivat Tunnealias-pelin ja viimeisenä Etsivä nuorisotyö esitteli omaa toimintaansa. Hyvinvointitunti eteni suunnitelman mukaisesti.

5.2.4 Arviointi ja viimeistely

Viimeistelyvaiheessa projekti viedään päätökseen ja sen jälkeen tuotos arvioidaan (Toikko & Rantanen 2009, 65). Pyysimme tunnin päätyttyä kommentteja ja palautetta. Palvelut, joita tunnin aikana esiteltiin, olivat suurimmalle osalle vieraita, joten tunnin sisältö koettiin hyödylliseksi. Kokonaisuudessaan palaute oli positiivista ja tunti oli kaikin puolin onnistunut.

Itsearviointi on oleellinen osa oppimisprosessia ja kriittistä tarkastelua. Opinnäytetyön itsearvioinnilla tekijä tai tekijät pohtivat itseään oppijana, samalla kun arvioi asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja kehittämiskohtia. Apuna on itsearviointilomakkeen lisäksi vertaisarviointi sekä opinnäytetyön ohjaajan tuki unohtamatta toimeksiantajaa ja sieltä saatavaa arviota. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2022.) Opinnäytetyömme tuotoksena syntyneitä hyvinvointituntia arvioitiin

opinnäytetyöprosessin toimeksiantajan arviointi -lomakkeella Napapiirin yläasteen rehtorin ja apulaisrehtorin toimesta. Vertaisarvioinnin suorittivat samassa opinnäytetyöryhmän ohjauksessa olleet kanssa opiskelijat. Työn lopullinen arvosana kostuu edellä mainittujen lisäksi opinnäytetyön ohjaajan sekä kieli-
asuohjaajan arvioista.

Projekti pyritään päättämään suunniteltuna ajankohtana (Toikko & Rantanen 2009, 65). Viimeistelyvaiheessa valmistellaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotos sekä raportti, joten vaihe voi olla yllättävän haastava (Salonen 2013, 18). Lopullisena tuotoksena syntyi toimiva kokonaisuus toiminnallisessa osuudessa sekä kirjallinen raportti. Opinnäytetyö esitettiin valmiiden opinnäytetöiden seminaarissa kesäkuussa 2022. Lopullinen hyväksytty opinnäytetyö julkaistiin Theseus-tietokannassa.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Hoitotyön etiikka perustuu asiakaslähtöisyyteen. Hoitajia sitoo yhteiset eettiset ohjeet. Ohjeet koskettavat muun muassa työnkuvaa ja ammatillisuutta sekä potilaan kohtelua. (Skhole 2022.) Ohjeet koskettavat alan kaikkia työntekijöitä ja opiskelijoita, mutta myös heidän lisäksi kaikkia muitakin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä potilaita (Sairaanhoitajat 2022a). Opinnäytetyömme aihe liittyy alaikäisten kanssa työskentelyyn. Alaikäisen katsotaan olevan kykenevä päättämään hoidostaan yleensä noin 15 vuotta täytettyään. Tähän kuitenkin vaikuttaa alaikäisen iän lisäksi myös kypsyys, ymmärrys hoidosta sekä ymmärrys vaikutuksesta, jos hoidosta kieltäytyy. Alaikäisen kykyä päättää hoidostaan arvioi lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen. Alaikäisen ollessa kykenemätön päättämään omasta hoidostaan voi päätöksen tehdä huoltaja tai muu laillinen edustaja. (Tays 2020.)

Opinnäytetyön luotettavuudessa korostuu rehellisyys, luotettavuus ja huolellisuus. Tämä korostuu erityisesti siinä kuinka monipuolista lähdekirjallisuutta käyttää. Kunnioitus muiden tekemään työhön sekä asianmukaisella tavalla tekstiin viittaaminen on hyvän ja johdonmukaisen opinnäytetyön merkki. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyön tekijän keskeisimpiä hallittavia osaamisalueita ovat hyvä tieteellinen käytäntö läpi koko prosessin, oman vastuun tunnistaminen, eettinen arvointikyky sekä yleisperiaatteet tutkimuksen tekoon (Arene, 5). Opinnäytetyömme toteutuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Näistä työssämme korostuu rehellisyys, luotettavuus ja tarkkuus. Olemme noudattaneet Lapin AMK:n ohjeistusta lähdeviitteistä ja -luettelosta. Lukijan on helppo tarkastella lähteiden luotettavuutta selkeiden merkintöjen ansiosta.

Hyvinvointitunti toteutettiin osana koulun omaa hyvinvointiteemaapäivää, mutta osallistuminen tuntiin perustui vapaaehtoisuuteen. Toiminnallisiin osuuksiin nuoret saivat osallistua oman kykynsä mukaan. Toimijat osasivatkin hyvin ottaa tilanteen haltuun ja ohjeistaa nuoria, jos tilanne sitä vaati. Myös toimijoiden tunnille osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Tunnin aikana sekä sen

päätteeksi keräsimme anonyymisti suullista palautetta tunnista. Hyvinvointitunnin aikana tarjottu tieto oli ajantasaista sekä luotettaviin lähteisiin perustuvaa. Tunnin aihe sekä osallistuneet toimijat oli onnistuneesti valittu kohderyhmälle sopivaksi.

6.2 Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana

Ammatillinen kasvu on ensisijaisesti keskeytymätöntä henkilökohtaisen osaamisen kehittämistä. Keskeistä ammatillisessa kasvussa on itsearviointiin kykeneminen, ajankohtaisen tiedon omaksuminen ja ammatillisen yhteistyön toteuttaminen. (Wallin 2007.) Ammatillista kasvua tarkasteltaessa opinnäytetyöprosessi vahvasti kykyämme kohdata työelämässä vastaan tulevia haasteita. Pitkäjänteinen työskentely paineen alla sekä oman työn tarkastelu kriittisesti kasvatti ammattiin liittyvää itsetuntoamme. Oppimisprosessissa on tärkeää arvioida omaa työtä ja oppia kohdatuista haasteista.

Opinnäytetyöprosessi oli toisinaan melko haasteellinen koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten, parityöskentelyn toteuttamisen sekä laajan tiedonhakuprosessin vuoksi. Kykenimme kuitenkin vahvistamaan ammatillista itsetuntoa ja kasvamaan näiden haasteiden kautta. Yhteistyössä matalan kynnyksen palveluiden ja kouluyhteisön kanssa työskentely sekä esiintyminen yleisön edessä vahvistivat osaamistamme. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen järjestimme tunnin etäyhteydellä turvallisuussyistä. Toteutustavan muuttaminen valitettavasti vaikeutti toimijoiden osallistumiseen. Kattavan teoreettisen tietoperustan kokoamisessa koimme onnistuneemme. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi yhteiskunnallisesti hyvin ajankohtaisen ja tärkeän aiheen. Opinnäytetyöprosessin aikana aihevalinta osoittautuikin vahvuudeksemme.

Idea aiheeseen tuli tämänhetkisestä yhteiskunnallisesta tilanteesta. Kiinnostuimme koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vaikutuksesta nuorten mielen hyvinvoinnista. Kohderyhmäksi valitsimme nuoret, koska he ovat yhteiskunnan tulevaisuus. Koemme, että onnistuimme hyvinvointitunnin sisällön suunnittelussa. Kohderyhmänä nuoret ovat onnistunut valinta, koska heitä kohtaa asiakkaana sekä terveydenhoitajan että sairaanhoitajan työssä.

Ammattiryhmänä sairaanhoitajat sekä terveydenhoitajat ovat suuri terveydenhuollossa työskentelevä ryhmä. Keskeistä työssä on osaaminen potilaan kokonaisvaltaisesta hoidosta. Näitä ovat muun muassa: sairauden ja terveyden hoito. Potilaan ohjausosaaminen korostuu potilastyössä. Hoitaja opiskelee ohjaamista omassa koulutuksessaan. Käytännön harjoitukset antavat vakaan pohjan ammattitaidolle. Hoitajan tuleekin osata soveltaa näyttöön perustuvaa tietoa ja taitoa toimintaansa työelämässä. Kehittyminen sekä kehittäminen on pysyvä osa hoitotyötä. Hoitajan tuleekin ylläpitää osaamistaan säännöllisesti. Hoitajan uramahdollisuudet ovat laajat. Ammatti tarjoaa mahdollisuuden työskennellä laaja-alaisesti monenlaisissa tehtävissä. (Sairaanhoitajat 2022b.) Opinnäytetyön aihe on myös konkreettisesti ohjannut sairaanhoitaja opintojen suuntautumisvalinnassa. Kiinnostuksen herääminen psykiatrisen sairaanhoitajan työhön juontaa juurensa aihevalinnasta sekä opinnäytetyön kirjoitusprosessista. Tämäkin on osa ammatillista kasvua.

Terveydenhoitajan työssä korostuu ennaltaehkäisevä hoitotyö, joka toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä. Olennaista työssä on terveyden edistäminen yksilö, yhteisö ja yhteiskuntatasolla. (Terveydenhoitajaliitto 2022.) Tulevana terveydenhoitajana erityisesti kiinnostaa työskentely kouluyhteisössä. Yhteistyön tekeminen koulun ja paikallisten matalan kynnyksen palveluiden kanssa tukee tätä tavoitetta. Opinnäytetyö on antanut aineksia sekä sairaanhoitajanopintoihin, että terveydenhoitajaksi kehittymiseen.

Sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan osaamisvaatimuksista eli kompetensseista opinnäytetyöprosessissamme korostuivat erityisesti ohjaus ja opetusosaamisen sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen lisäksi toimintaympäristön hallitseminen ja näyttöön perustuva toiminta (Savonia 2022). Hyvinvointitunnin järjestelyt ja organisointi vievät paljon aikaa. Opimme, kuinka tärkeää on suunnitella aikataulua ja työnjakoa sekä työtehtävien delegointia tulee osata. Yhteistyötä vahvistaa selkeä kommunikointi osapuolten välillä. Uskomme ohjaus ja opetusosaamisemme vahvistuneen opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyömme perustuu positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Hyvinvointitunti rakentui tämän ympärille. Kirjallisessa tuotoksessa olemme pyrkinet tuomaan tätä esille näyttöön perustuvaan tietoon viitaten sekä reflektimme omaa osaamistamme terveyden ja toimintakyvyn edistämisestä. Nuoret myös

kokivat hyvinvointitunnin toiminnallisen osuuden positiiviseksi. Haasteista huolimatta saavutimme opinnäytetyöprosessin alussa määritetyn tavoitteen. Hyvinvointitunti toteutui helmikuussa 2022. Opinnäytetyö valmistui suunnitelman mukaisesti kevätlukukaudella 2022.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotyöskentely

Opinnäytetyömme aiheena oli järjestää hyvinvointitunti mielenterveyden tukemisen kannalta. Aihevalinta oli erittäin onnistunut, koska se kiinnosti meitä molempia tekijöitä. Aiheen ajankohtaisuus ja tarpeellisuus korostui myös mielestämme opinnäytetyössämme. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisti, että tieto saavutti kohderyhmän. Tätä kautta saimme toteutettua ennaltaehkäisevää mielen terveystyötä.

Koronavirustilanne aiheutti haasteita myös toimeksiantajaksi sopivan oppilaitoksen löytämisessä, koska ensisijaisesti tunti oli tarkoitus järjestää koulun tiloissa. Tilanteen epävarmuudesta johtuen moni koulu ei osannut luvata tilaa meidän käyttöömme. Napapiirin yläasteelta saimme kuitenkin luvan tunnin toteutukselle. Alkuperäisen kolmen tunnin tapahtuma jouduttiin kuitenkin tiivistämään 45 minuuttiin, jotta sen toteutuminen mahdollistuisi. Koronatapaukset ja kokoontumisrajoitukset kuitenkin lisääntyivät alkuvuodesta 2022. Yhteistyössä koulun rehtorin ja apulaisrehtorin kanssa suunnittelimme tunnin pidettäväksi etäyhteyksin. Etäyhteyksiin siirtyminen esti osaa toimijoista osallistumasta ja niinpä kymmenestä toimijasta jäljelle jäi 3 toimijaa. Näiden kolmen toimijan kanssa saimme onnistuneesti kokonaisen hyvinvointitunnin pidettyä. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä olisiko enemmän toimijoita osallistunut, jos tunnin olisi saanut pidettyä paikan päällä koululla.

Etäyhteydellä tapahtunut ohjaus tunnin aikana nosti opettajien vastuuta tunnin onnistumisen suhteen, sillä me opinnäytetyön tekijät sekä toimijat emme nähneet mitä luokkahuoneissa tapahtui tunnin aikana. Kommunikointi opiskelijoiden ja meidän välillämme esityksen aikana tapahtui chatin kautta. Tunnin lopussa käydyssä keskustelussa selvisi tunnin olleen onnistunut ja nuorten tykänneen tunnin sisällöstä. Yhteistyö niin opettajien ja apulaisrehtorin kuin toimijoiden sekä meidänkin välillämme oli onnistunutta.

Tunnista saamamme palautteen perusteella voimme todeta tunnin sisällön olleen hyvä. Onnistuimme tuomaan asiat selkeästi esille ja ymmärrettäviksi. Oppilaista suurin osa kertoi tunnin aikana saaneensa uutta tietoa toimijoista. Osalle toimijat olivat ennestään tuntemattomia. Pohdimme jälkeenpäin palautelomakkeen tarpeellisuutta. Lomake olisi ehkä tuonut enemmän palautetta esille ja olisimme voineet kysyä kehittämiskohdista yksityiskohtaisemmin, jos lomake olisi ollut käytössä. Lomake olisi myös auttanut palautteen tarkemmassa läpi käynnissä. Mielestämme kaikki kuitenkin sujui tunnin aikana luontevasti ja olemme tyytyväisiä saamaamme palautteeseen.

Jos tunti järjestettäisiin uudelleen, ehdottomasti haluaisimme sen toteutettavan koululla paikan päällä. Pääsisimme syvemmin tapahtuman ytimeen ja vuorovaiutus olisi konkreettisempaa. Panostaisimme myös omaan ajankäyttöömme sekä työnjakoon. Tunnin alussa me opinnäytetyöntekijät esittelimme itsemme ja miksi olemme paikalla sekä syyn miksi tunti järjestetään. Tämä osoittautui hyväksi, sillä opiskelija pystyi näin ollen asennoitumaan tuleviin esityksiin ja saada käsityksen aiheesta. Kokonaisuudessaan tunti sujui hyvin ja olemme siihen tyytyväisiä.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.2.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1

Ahjopalo, J. 2022. Nuoret siirtyvät koronaerityksestä sota-ahdistukseen – Kysely: Jopa kaksi kolmesta pelkää sodan leviämistä Suomeen. MTV Uutiset. Viitattu 9.5.2022 <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nuoret-siirtyivat-koronaerityksesta-sota-ahdistukseen-kysely-jopa-kaksi-kolmesta-pelkaa-sodan-leviamista-suomeen/8420694>

Appelqvist-Schmidlechner, K. Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuoren kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.2.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1

Arene 2022. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 3-26, 5. Viitattu 2.4.2022 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Christensen, P. 2020. Yhteisöllisyys ja osallisuus koulussa lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia. Ehyt. Viitattu 8.4.2022 <https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/yhteisollisyys-ja-osallisuus-koulussa-lisaavat-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia/>

ETENE 2010. Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. Viitattu 31.3.2022 <https://etene.fi/documents/1429646/1559062/ETENE-julkaisuja+29+Mielenterveys+lasten+ja+nuorten+elämässä.pdf/38c54e1a-125b-4e05-8394-0fd5e47df211/ETENE-julkaisuja+29+Mielenterveys+lasten+ja+nuorten+elämässä.pdf?t=1439805457000>

Disinformaatio 2020. Miten tunnistaa koronavirusta koskevat valeuutiset? Yhteiskunta. Euroopan parlamentti. Viitattu 24.3.2022 <https://www.europarl.europa.eu/news/fi/headlines/society/20200326STO75917/disinformaatio-miten-tunnistaa-koronavirusta-koskevat-valeuutiset>

Haravuori, H. Marttunen, M & Viheriälä, L. 2016. Traumaattiset kokemukset. Duodecim. Viitattu 24.3.2022 https://www.oppiportti.fi/op/ljn00308/do?p_haku=Traumaattiset%20kokemukset#q=Traumaattiset%20kokemukset

Huttunen, M. 2018a. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 24.3.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383>

Huttunen, M. 2018b. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 19.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00382>

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 19.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2022. Itsearviointi. Viitattu 30.5.2022 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinnaytetyo/opinnaytetyoprojekti/raportointi-ja-arviointi/itsearviointi/>

Karppi, T. 2021. Mikä oireilevia nuoria yhdistää ja tehdäänkö rikollisista mediassa julkkiksia? Näin asiantuntijat vastaavat Ylen chatissa. Yle uutiset. Viitattu 20.2.2022 <https://yle.fi/uutiset/3-11919934>

Kujansuu, E. & Vällilehto, T. 2019. Nuorten yksinäisyyden yhteys mielenterveyteen. Kandidaatin tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 23.2.2022 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117650/KujansuuVällilehto.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kuula, L. 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Lääkärilehti. Viitattu 10.4.2022 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?public=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f>

Käypä hoito 2018. Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Duodecim. Viitattu 10.4.2022 <https://www.kaypahoito.fi/kht00135>

Käypä hoito 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Duodecim. Viitattu 10.4.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Käypä hoito 2020. Unettomuus. Duodecim. Viitattu 18.4.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Lapin AMK 2022a. Millainen on opinnäytetyö. Viitattu 19.3.2022 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>

Lapin AMK 2022b. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Viitattu 19.3.2022 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo/Opinnaytetyon-suunnitteluvaihe>

Lapin Yliopisto 2022. Traumaattisen kriisin vaiheet ja jälkihoito. Viitattu 8.5.2022 <https://www.ulapland.fi/FI/Yliopisto/Nain-toimimme/Opiskelu--ja-tyoymparisto/Turvallisuus-ja-kriisinhallinta/Traumaattisen-kriisin-vaiheet-ja-jalkihoito>

Lyyra, N., Juntila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti. Viitattu 23.2.2022 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Nuori on yksinäinen. Viitattu 2.4.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/#nuori-tarvitsee-ystavia>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Viitattu 22.4.2022 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Nuorten Mielen terveysongelmat. Viitattu 3.4.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielen-terveysongelmat/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021a. Nuoren nukkuminen. Viitattu 3.4.2022 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b. Miten koulukiusaamista voi vähentää? Viitattu 8.5.2022 <https://www.mll.fi/tue-tyotamme/lahjoita/miten-kiusaamista-voi-vahentaa/>

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Viitattu 22.4.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo 2022a. Päihdeongelmat. Viitattu 2.4.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx

Mielenterveystalo 2022b. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 8.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/kuinka_selviydyn.aspx

Mieli 2022. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 8.5.2022 <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>

Moilanen, J., Rönkä, A. & Fadjukoff, P. 2021. Asiantuntijat pohtivat korona-ajan kotia. Yhteiskuntapolitiikka. Viitattu 22.4.2022 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79110/1/YP2105-6_Moilanenym.pdf

Mäenpää, T. 2021. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 22.4.2022 https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/nuorten_terveytta_ja_hyvinvointia_taytyy_tukea_ja_vahvistaa.1411.blog

Neiot 2022. Tyttöjen talo. Viitattu 8.4.2022 <https://neiot.fi/tyttojen-talo/>

Nuorten mielenterveystalo 2022a. Päihdeongelmat. Mielenterveystalo. Viitattu 2.4.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Nuorten mielenterveystalo 2022b. Itsetuhoisuus. Mielenterveystalo. Viitattu 22.4.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/itsetuhoisuus.aspx

Nuortennetti 2021. Hyvinvointi. Viitattu 23.2.2022 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/>

Oksanen, L. 2021. Tutkittua tietoa koulukiusaamisesta. Viitattu 2.5.2022 <https://psykologilehti.fi/tutkittua-tietoa-koulukiusaamisesta/>

Opetushallitus 2022a. Kaverisuhteet, yhteisöllisyys ja yksinäisyys. Viitattu 8.4.2022 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys>

Opetushallitus 2022b. Kouluruokailu. Viitattu 22.4.2022 <https://www.oph.fi/fi/kouluruokailu>

Opinnäytetyöopas 2014. Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.5.2022 <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=4bfd4c9f-a5ad-4221-9dff-c448f96fc946>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287

Pestana-Santos, M., Pires, R., Goncalves, A., Parola, V., Santos, M. & Lomba, L. 2021. Nonpharmacological interventions used in the perioperative period to prevent anxiety in adolescents: a scoping review. Viitattu 4.4.2022 https://ovidsp-dc1-ovid-com.ez.lapinamk.fi/ovid-b/ovidweb.cgi?&S=GJKBFPFOCHACPKCNKPNJPFEMO-HIOAA00&Link+Set=S.sh.42%7c8%7csl_10&Counter5=SS_view_found_article%7cJBIES-20-00312%7cjbi%7cjbidb%7cjbi&Counter5Data=JBIES-20-00312%7cjbi%7cjbidb%7cjbi

Rekilä, A. 2020. Miessukupuoli ei suojaa syömishäiriöltä. Syömishäiriöliitto. Viitattu 22.4.2022 <https://syomishairioliitto.fi/blogi/miessukupuoli-ei-suojaa-syomishairiolta>

Rikosuhripäivystys 2022. Koulukiusaaminen satuttaa ja voi vaikeuttaa elämää vielä aikuisena. Viitattu 8.5.2022 <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/koulukiusaaminen/>

Rovaniemi 2022. Etsivä nuoristyö. Viitattu 8.4.2022 <https://www.rovaniemi.fi/Palvelut/Etsiva-nuorisotyö/7d3ee562-dea8-4b2b-b6de-09173af59ed7>

Ruokavirasto 2018. Koululaiset. Viitattu 1.5.2022 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Sairaanhoitajat 2022a. Ammattietiikka ja kollegiallisuus. Viitattu 30.5.2022 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>

Sairaanhoitajat 2022b. Ammatti ja osaaminen. Viitattu 1.5.2022 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu, 15-26.

Savonia 2022. Sairaanhoitajan ammatilliset kompetenssit. Viitattu 30.5.2022 http://webd.savonia.fi/nettiops/TE15S_Sairaanhoitajankompetenssit.pdf

Sihvola, E. 2010. Nuorten masennus ennakoi päihteidenkäyttöä. Lääkärilehti. Viitattu 25.4.2022 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/nuoren-masennus-ennakoi-paihteidenkayttoa/>

Skhole 2022. Hoitotyön etiikka. Viitattu 30.5.2022 <https://www.skhole.fi/blogi/hoitotyon-etiikka>

Suomalainen, L. Seilo, N. Haravuori, H. & Marttunen, M. 2018. Nuorten viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. Nuorisolääketiede katsaus, 858-860. Viitattu 8.5.2022 <https://www-terveysportti-fi.ez.lapinamk.fi/xmedia/duo/duo14287.pdf>

Suomen Punainen Risti 2022. Henkinen ensiapu. Viitattu 8.5.2022 <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/>

Tapahtumajärjestäjän opas 2022. Kulttuurin kehittämiskeskus. Toimeksi Viitattu 26.5.2022 https://www.toimeksi.fi/assets/files/2021/04/2_Tapahtumajarjestajan-opas.pdf

Tarnanen, K., Suokas, J. & Vuorela, P. 2015. Syömishäiriöt. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 22.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00109>

Tarnanen, K., Koponen, H. & Laukkala, T. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito. Viitattu 9.4.2022 <https://www.kaypahoito.fi/khp0012>

Tays 2020. Alaikäisen potilaan oikeudet. Viitattu 30.5.2022. https://www.tays.fi/fi-fi/ohjeet/Potilaana_Taysissa/Potilaan_oikeudet/Alaikaisen_potilaan_oikeudet

Terveydenhoitajaliitto 2022. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Viitattu 8.5.2022 https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ja_koulutus/terveydenhoitajan_ammatti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Hyvinvointi. Viitattu 8.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Nuorten hyvinvointi. Viitattu 8.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Koronavirus selkokielellä. Viitattu 1.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankoh-taista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavi-rus-selkokielella>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c. Liikuntasuositukset. Viitattu 8.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. 14.2.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Nuorten masennusoireilu ja masennus-tilat. 20.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuus-häiriöt. 23.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022d. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. 31.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveystalo 2022. Nuorten psykoterapia. Viitattu 8.5.2022 <https://www.terveys-talo.com/fi/palvelut/nuorten-psykoterapia/>

Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A. & Räsänen, S. 2021. Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. Viitattu 8.4.2022 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-021-01462-8>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta. Tampere University Press, 64-66. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Toiminnallinen opinnäytetyö 2020. Videonauhoite. Miia Pasanen. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 4.4.2022 https://www.youtube.com/watch?v=FT1ovf5kn1Q&feature=emb_title

Turunen, V. 2017. Hoitamaton ADHD voi viedä tuhon tielle. Tehylehti 31.5.2017. Viitattu 8.5.2022 <https://www.tehylehti.fi/fi/uutiset/hoitamaton-adhd-voi-vieda-tuhon-tielle>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 8.5.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UKK-instituutti 2022. Lasten ja nuorten liikkumussuositus. Viitattu 8.5.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Urrila, A-S ym. 2017. Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. Scientific Reports 7. Viitattu 4.4.2022 <https://www.nature.com/articles/srep41678>

Valio 2022. Koululaisen ravitsemus. Viitattu 22.4.2022 <https://www.valio.fi/hyvinvointi/koululaisen-ravitsemus/>

Valtioneuvosto 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. 1-126, 16. Viitattu 8.5.2022 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Virrankari, L. 2020. Tutkimus osoittaa, että osallisuuden lisääminen on tärkeä keino ehkäistä koulukiusaamista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.5.2022 <https://thl.fi/fi/-/tutkimus-osoittaa-etta-osallisuuden-lisaaminen-on-tarkea-keino-ehkaista-koulukiusaamista>

Virrankari, L., Wiens, V. & Liuska, T. 2020. Koulukiusaaminen rikkoo mahdollisuuksia eheään elämään. Viitattu 2.5.2022 <https://dialogi.diak.fi/2020/12/08/koulukiusaaminen-rikkoo-mahdollisuuksia-eheaan-elamaan/>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim. Viitattu 8.5.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Wallin, A. 2007. Teoreettisia näkökulmia ammatilliseen kasvuun. Viitattu 22.4.2022 http://www.available.com/tiedostot/20070424_TEOREETTISIA_N_K_KULMIA_AMMATILLISEEN_KASVUUN.pdf

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2019. Psykkiset traumat. Viitattu 8.5.2022 <https://www.yths.fi/terveystietopankki/psykkiset-traumat/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 1.5.2022 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Hyvinvointitunnin aikataulu

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Rovaniemen kaupunki	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Tiina Modan etunimi. sukunimi	
Työn aihe		
Tekijä	Nimi Jemina Lammi ja Heena Tuokainen	Opiskelijanumero
	Katuosoite	Postinumero
	Puhelin	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Suoritettava tutkinto Suoraanotettava (AMK), Terveystieteiden (AMK)	Sähköpostiosoite
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Susanna Kantola	Ryhmätunnus R72H9S, R72H9S
	Toimipaikka ja osoite Lapin ammattikorkeakoulu Tokiväylä 11, 96300 Rovaniemi	Tehtävänimike Lentori
	Puhelin	Sähköpostiosoite Susanna.Kantola@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan opilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeuden säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Rovaniemellä 2.6.2022	Tiina Modan
Tekijä	Rovaniemellä 2.6.2022	Jemina Lammi ja Heena Tuokainen
Lapin AMK	Rovaniemi 10.6.2022	Susanna Kantola

Aikataulu 23.2.2022		
Aloitus: apulaisrehtori Riitta-Maija Keränen	klo 9.45	Apulaisrehtori aloittaa tunnin esittelemällä koulun hyvinvointikyselyn tuloksia. Hyvinvointitunnin teemaan johdattelu.
Terveydenhoitaja- ja sairaanhoitaja-opiskelijat Henna & Jemina	klo 9.50	Opinnäytetyön ja opiskelijoiden esittely. Hyvinvointitunnin ohjelman avaaminen.
Tyttöjen talo Elina & Riikka	klo 9.52	Tyttöjen talon toiminnan sekä tilojen esittely. Diaesitys.
Lapin urheiluopisto nuoriso-ohjaaja opiskelijat	klo 10.05	Tunnealias-peli. Oppilaat jakautuvat luokanvalvojan ohjaamana pareihin ja pelaavat luokissaan.
Etsivä nuoristyö Laura & Saara-Maria	klo 10.15	Etsivä nuoristyön toiminnan ja esittely. Diaesitys.
Tunnin päättäminen Henna & Jemina	klo 10.25	Kommentit ja palaute. Kiitokset. Tunnin päättäminen