

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, curved shapes in various shades of pink and magenta.

**Jenna Kemppainen**

**Saara Mälkki**

**Jenna Savukoski**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

Opinnäytetyö, 2023

## **KIITOS, KUN SAAN LEVÄHTÄÄ**

**Toiminnallisia menetelmiä uupumuksen ennaltaehkäisemiseen  
isostoiminnassa**

---

## TIIVISTELMÄ

Jenna Kemppainen, Saara Mälkki & Jenna Savukoski

Kiitos, kun saan levähtää - Toiminnallisia menetelmiä uupumuksen ennaltaehkäisemiseen isostoiminnassa

45 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyönohjaaja

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja kartoittaa uupumusta ennaltaehkäiseviä toiminnallisia menetelmiä isoskoulutukseen. Menetelmät pohjautuvat uupumusta koskevaan kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja muuhun aineistoon. Tämän lisäksi teoriapohjaan on käytetty isoskoulutukseen liittyvää kirjallisuutta sekä isostoiminnan linjausta. Menetelmät ovat onnistumisten kartta, vahvuustyöskentely valokuvan, arvotyöskentely, hyvinvointiympyrä ja uupumuksen pohtiminen sanapilven avulla. Lisäksi osana materiaalia on rentoutusharjoituksia ja Zekki.

Menetelmiä on testattu Haagan seurakunnassa. Nuorilta kerättiin palautetta palautekyselyllä ja Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajilta saatiin sanallista palautetta. Tämän lisäksi nuoria havainnoitiin työskentelyn aikana. Menetelmistä saatiin hyvin rohkaisevaa palautetta. Osa palautekyselyyn vastanneista nuorista oli kokenut itsensä väsyneeksi työskentelyyn osallistumisen aikana. Suurin osa nuorista oli kokenut työskentelyt mukavina tai neutraaleina. Työskentelyn oli koettu myös herättävän uusia ajatuksia. Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajat sanoivat työskentelyn olleen antoisia ja yhteyden teoriaan olleen selkeästi näkyvissä. Havaintojen perusteella nuoret suhtautuvat työskentelyyn pääosin innokkaasti.

Kehittämistoiminnan onnistumisen arviointi on vaikeaa. Testiryhmä oli pieni, ja ennaltaehkäisevässä työssä vaikuttavuuden arviointi on aina haastavaa varsinkin lyhyellä aikavälillä. Haagan seurakunnan nuorten ja työntekijöiden palaute oli kuitenkin rohkaisevaa ja menetelmämme pohjautuivat luotettavaan tutkimustietoon. Vaikka vaikuttavuuden yksiselitteinen arviointi on vaikeaa, näiden tulosten perusteella tavoitteissa onnistuttiin.

Avainsanat: uupumus, isonen, isoskoulutus, nuori, nuoruus, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

## ABSTRACT

Jenna Kemppainen, Saara Mälkki, Jenna Savukoski

Thank you for letting me rest – Functional methods for preventing fatigue in young confirmed volunteer activity

45 pages and 2 appendices

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Christian Youth Work

Bachelor of Social Services

The aim of the thesis is to develop and map functional methods to prevent fatigue for the use of young confirmed volunteer training. The thesis used literature, studies and other material concerning fatigue. In addition, to form the theory base, the literature of the young confirmed activity and YCV activity guidelines were used. The methods were a map of achievements, a strength exercise done by photographing, the exercise of values, a well-being-circle and collecting thoughts about fatigue using a website that creates a word cloud of answers. In addition, a part of the material were relaxation exercises and Zekki.

The methods were piloted in the congregation of Haaga. Feedback was collected from the adolescents with a survey and verbal feedback from the youth leaders of the Haaga congregation. Observation was also used during the workshop.

The methods received encouraging feedback. However, some adolescents stated in feedback survey that they felt exhausted while participating in the workshop. Most of them still experienced the workshop as nice and neutral. The workshop was also experienced as thought-provoking. The youth leaders described the workshop as rewarding and thought that the theory was clearly visible in the implementation phase. Based on the observation, the adolescents worked mainly positively.

The test group was small and in preventive work the evaluation of effectiveness is always challenging, especially within the short period. However, the feedback received both from the participants and the employees were encouraging. The methods were based on reliable research data. Though the unambiguous evaluation of effectiveness is difficult, with these results the goals were accomplished.

Keywords: fatigue, young confirmed volunteer (YCV), YCV activity, adolescent, adolescence, preventive mental health work

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORTEN UUPUMUS .....	5
2.1 Nuoruus ikävaiheena .....	5
2.2 Uupumus ja sen määritelmä opinnäytetyössämme.....	6
2.3 Koulu-uupumus ja sen tunnistaminen .....	7
2.4 Koronan vaikutus nuorten uupumukseen.....	9
2.5 Sosiaalisen median vaikutus nuorten jaksamiseen ja uupumukseen..	10
3 ISOSUUS JA ISOSEN JAKSAMINEN .....	12
3.1 Isosuus ja isoskoulutus .....	12
3.2 Isonen ja myötätuntouupumus .....	13
3.3 Isonen jaksamisen tukeminen .....	14
4 KEHITTÄMÄMME JA VALITSEMAMME MENETELMÄT JA TYÖSKENTELYT NUORTEN UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI .....	16
4.1 Uupumuksen tunnistaminen.....	16
4.2 Vahvuustyöskentely valokuvaten ja vahvuuskortteja hyödyntäen .....	17
4.3 Onnistumisten kartta .....	19
4.4 Hyvinvoinnin ympyrä ja itsemyötätunto .....	19
4.5 Arvotyöskentely.....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	23
6 KEHITTÄMISTOIMINTA HAAGAN SEURAKUNNASSA .....	24
7 ARVIOINTI.....	27
7.1 Menetelmiamme käyttöön liittyvien riskien tunnistaminen.....	27
7.2 Palautteen kerääminen palautekyselyllä .....	28
7.3 Arviointi palautekyselyn pohjalta .....	29
7.4 Arviointi Haagan nuorisotyönohjaajien palautteiden pohjalta .....	31
8 POHDINTA .....	32

8.1 Eettisyys opinnäytetyöprosessimme aikana.....	32
8.2 Ammatillinen kasvu .....	34
8.3 Jatkokehitysehdotukset kehittämistyöllemme .....	36
8.4 Rentoutusharjoitukset ja Zekki .....	38
8.5 Pohdintaa opinnäytetyömme prosessista.....	39
LÄHTEET.....	42
LIITE 1. KIITOS, KUN SAAN LEVÄHTÄÄ – Toiminnallinen materiaalipaketti nuorten uupumuksen ennaltaehkäisemiseen seurakunnan isoskoulutuksessa	46
LIITE 2. Palautekyselyt .....	58

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on nuorille suunnattu uupumusta ennaltaehkäisevä työpajatyöskentely. Tavoitteenamme oli antaa nuorille työkaluja huolehtia omasta jaksamisestaan ja tunnistaa uupumuksen oireita. Perinteisesti uupumuksen ja mielen-terveyden häiriöiden hoidossa on keskitytty jo olemassa olevien ongelmien ratkaisemiseen. Opinnäytetyömme tähtää uupumuksen ennaltaehkäisemiseen, ja toivomme, että sen avulla voimme lisätä tietoisuutta nuorten uupumuksesta ja auttaa nuoria pitämään huolta jaksamisestaan.

Nuoren kokonaisvaltainen kasvun tukeminen on osa seurakunnan perustehtävää. Nuorisotyössä on sosiaalipedagoginen ulottuvuus, joka liittyy nuorisotyön toiminnan tavoitteellisuuteen ja vuorovaikutuksellisuuteen. Sosiaalipedagogiikassa löydetään yhteisen toiminnan kautta asioille uusia merkityksiä ja muutosta. (Häkkinen, 2021.) Tähän pohjaten mielestämme uupumuksen ennalta ehkäisemiseen liittyvä toiminta on hyvin perusteltua seurakunnan nuorisotyössä, sillä siinä haetaan muutosta nuorten jaksamiseen yhteisen toiminnan kautta.

Nuorten uupumus on lisääntymässä, ja nuoret tarvitsevat uupumuksen ehkäisemiseen aikuisten apua (Talala, 2019, s. 152–153). Uupumuksen ennaltaehkäiseminen on tärkeää, sillä nuoren koulu-uupumus voi pitkittyessään johtaa masentuneisuuteen, koulunkäynnin keskeytymiseen ja syrjäytymiseen. Uupumusta on myös hyvin vaikea havaita, eikä sen merkkejä aina tunnisteta. (Ahomies, 2017, s. 22.)

Yhteistyötahonamme toimi Haagan seurakunta, ja toteutimme työpajan isokoulutuksessa. Isokoulutus on nuoria rippikoulun isosuuteen valmistava koulutus, johon nuoret voivat osallistua rippikoulun käytyään toimiakseen itse isosena rippileireillä. Nuoret ovat iältään yleensä 15–17-vuotiaita.

## 2 NUORTEN UUPUMUS

### 2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus on aika, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusiässä tehdyt valinnat luovat pohjaa aikuisuuden elämäkululle. (Nurmi ym., 2014.) Nuoruuteen liittyy monenlaisia muutoksia ja valintoja esimerkiksi tulevaisuutta ajatellen. Monet nuoret valitsevat, minne aikovat hakea jatko-opiskelemaan. Se määrittää osaltaan nuoren tulevaisuutta ja sen suuntaa.

Nuorten kehitystä, ajattelua, toimintaa ja valintoja ohjaa monella tapaa kulttuuri ja yhteiskunta sekä niihin liittyvät muutokset (Nurmi ym., 2014). Käsitelmä nuoruudesta on laajentunut, ja se voidaan nykyään käsittää jopa 20 vuoden mittaiseksi ajanjaksoksi. Tähän on vaikuttanut esimerkiksi ensimmäisen lapsen ja ensimmäisen työsuhteen aloittamisen siirtyminen myöhemmälle iälle. (Pekkarinen, 2007.) Yksi ryhmästämme pohtii, että nuoruus on muuttanut muotoaan vuosien mittaan, ja nykyään onkin yhä haastavampaa määritellä sitä yksinkertaisesti tai vain yhdellä tavalla, huomioiden samalla sen moninaisuus. Nuoruus koetaan yhä yksilöllisemmin ja erilaisuutta pyritään yhteiskunnassa ottamaan monella tapaa huomioon. Nuorten erilaisuutta kohtaa erityisesti nuorisotyötä tekevät ammattilaiset.

Yhden ryhmäläisemme mielestä, nuoruus on sitä aikaa elämässämme, kun yksilöllinen kasvu kohti aikuisuutta alkaa. Nuoruudessa alkaa kehitys kohti unelmia ja kohti sitä ihmistä, joksi toivoo kasvavansa. Nuoruudessa etsitään rajoja sekä haetaan tasapainoa. Yhden ryhmäläisen kokemuksen mukaan, nuoruutta usein muistellaan hyvällä, mutta toisaalta elävänä muistoissa on myös sen kipukohtat ja haasteet.

Yleisesti nuoruudella tarkoitetaan 12–22-ikävuosien aikana tapahtuvaa fyysistä ja psyykkistä kasvua sekä kypsymistä. Nuoruuden psyykkisen kehityksen paine on seurausta hormonaalisista muutoksista kuten ruumiin sekä aivojen kypsymisestä. (Laukkanen, 2010, s. 60.) Nuoruusiän tyypillisiä muutoksia ovat fysiologiset ja hormonaaliset muutokset, roolimutokset irrottautuessa lapsuuden

perheestä ja siirryttäessä aikuisuuden rooleihin, ikätovereiden merkityksen korostuminen, itsenäisyyden tavoittelu sekä minäkuvan vakiintuminen. Minäkuva tarkoittaa käsitystä itsestä. Positiivista minäkuvaa vahvistaa ikätovereiden hyväksyntä, koulu- ja urheilumenestys ja muilta ihmisiltä saatu palaute. Sen sijaan stressaavat elämäntilanteet haastavat minäkuvaa. Positiivinen minäkuva ennustaa nuoren hyvää selviytymistä elämän haasteista. (Pekkarinen, 2007.)

Nuoren kehitystä tukee, jos omalla vanhemmalla on valmius aikuisen roolissa sekä arvostaa nuorta että asettaa rajoja (Laukkanen, 2010, s. 61). Nuoret tarvitsevat turvallisia aikuisia elämäänsä, joita esimerkiksi seurakunnan nuorisotyöntekijät voivat olla. On tärkeää, että nuorella on tasapainoisia aikuisia, joihin hän voi luottaa. Tämä luo nuorelle turvaa ja varmuutta sekä luottoa omaan minäkuvansa.

Teknologian kehitys ja sosiaalisen median vaikutus näkyy erityisesti nuoruusiässä. Puhelimien käyttö on lisääntynyt huomattavasti 2010-luvulta alkaen, ja ne ovat osa päivittäistä elämää ja saatavilla helposti. Nuorten sosiaaliset suhteet ovat saaneet uusia ulottuvuuksia, kun ystävät ovat melkein aina tavoitettavissa puhelimen kautta (Nurmi ym., 2014).

## 2.2 Uupumus ja sen määritelmä opinnäytetyössämme

Uupumuksen määrittelemisen on hankalaa, sillä Suomessa sille ei ole virallista diagnoosia. Sen sijaan uupunut ihminen voi saada diagnoosiksi esimerkiksi keskivaikean masennuksen tai yleistyneen ahdistuneisuushäiriön, joilla ei ole monesti mitään tekemistä uupumuksen kanssa. (Kolu, 2020, s. 21.)

Uupumukselle ei ole olemassa virallista määritelmää tai diagnoosia suomalaisessa lääketieteessä. Tässä opinnäytetyössä määrittelemme kuitenkin uupumuksen Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmää hieman soveltaen. WHO:n mukaan uupumuksella tarkoitetaan tilaa, joka johtuu jatkuvasta työstressistä, jota ei ole saatu onnistuneesti hallittua työyhteisössä (Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases, 2019).



Nuorten uupumuksesta puhuttaessa puhutaan usein koulu-uupumuksesta (Talala, 2019, s. 151). Puhumme opinnäytetyössämme muustakin kuin työ- ja koulu-uupumuksesta, joten sovellamme määritelmää nuorten elämään yleisesti sopivammaksi. Toisin kuin WHO:n määritelmässä, tässä opinnäytetyössämme tarkoitamme uupumuksella tilaa, joka johtuu jatkuvasta stressistä, joka voi johtua niin työ- ja kouluelämän aiheuttamasta stressistä kuin muistakin elämän osa-alueista aiheutuvista paineista.

Elämme hyvin suorituskeskeisessä maailmassa, jossa ihmiset hakevat hyväksyntää ja tunnetta siitä, että on ja tekee tarpeeksi. Suorittamisesta on tullut sukupolvikokemus, ja suorittaminen alkaa jo nuorena. Eeva Kolu kertoo kirjassaan *Korkeintaan vähän väsynyt* (2020) entisen lukio-opettajansa kertoneen, että nuoret eivät enää jaksa tehdä mitään ylimääräistä vain ilon ja yhdessä tekemisen vuoksi, sillä he ovat niin suorituskeskeisiä. Kolu kertoo myös, että erään suomalaisen tutkimuksen mukaan 18 prosenttia lukiolaisista tytöistä kokee olevansa uupuneita. Tämä tarkoittaa, että lähes joka viides tyttö kokee uupumusta jo teini-iässä. (Kolu, 2020, s. 16–18.) Valitettavasti emme löytäneet kyseistä tutkimusta itse, joten emme ole voineet varmistaa tämän tutkimuksen tietoja. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan jo yli neljäsosa lukiolaisista ja peruskoululaisista koki uupumusta. Ammattikoululaisista uupuneita oli noin 14 prosenttia. (Helenius, 2022.)

### 2.3 Koulu-uupumus ja sen tunnistaminen

Koulu-uupumus on työuupumuksen kaltainen pitkään jatkuva stressitila, joka johtuu nuorella tai lapsella koulunkäynnistä. Yläkouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden uupumuksen mittaamiseen on käytössä BBI-10-mittari. (Talala, 2019, s. 151.) Koulu-uupumuksen tuntomerkkejä ovat nuoren väsymys, motivaation heikkeneminen, fyysiset stressioireet kuten unettomuus ja erilaiset kivut sekä itkuisuus ja kiihtyneisyys kouluun liittyvistä asioista puhuttaessa. Kouluasiat vellovat nuoren mielessä hallitsemattomasti ja koulusuoriutuminen voi alkaa yllättäen heiketä. (Talala, 2019, s. 166.)

Koulu-uupumuksessa on kolme vaihetta, uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja riittämättömyyden kokemus. Väsymysvaiheessa nuori on ylivireä ja saattaa ulospäin näyttää aktiiviselta ja aikaansaavalta. Kuitenkin nuori laiminlyö levontarvettaan, eivätkä väsyneenä opitut asiat kiinnity pitkäkestoiseen muistiin. Väsymyksestä seuraa usein kyynistyminen, joka saa opiskelun tuntumaan merkityksettömältä ja vain pettymyksiä tuottavalta. Kyynistyminen on yleistä päättöluokkalaisilla, jos tulevaisuuden näkyvät tuntuvat heistä epävarmoilta. Mikäli edellä mainittuihin vaiheisiin ei puututa, uupumus voi edetä riittämättömyysvaiheeseen, jossa nuori on vahvasti pettynyt itseensä ja oman työskentelynsä tuloksiin. Riittämättömyydellä on hyvin vahva yhteys masennukseen ja ahdistuneisuuteen. (Talala, 2019, s. 154–156.)

Koulu-uupumus on yleistyvä ilmiö, johon on useita selittäviä tekijöitä. Kouluterveyskyselyiden mukaan nuoret nukkuvat yhä vähemmän, jolloin unen aikainen palautuminen vähenee. Myös opetussuunnitelma on muuttunut aina uudistuksessaan entistä vaativammaksi. Yksi selittävä syy uupumukselle voisi olla myös älylaitteet, jotka häiritsevät aivojen keskittymistä. Toisaalta nuorten tiedetään tarkkailevan ja heijastavan käytöksessään aikuisia. Aikuisten asenne työelämän koviin vaatimukseen, paineisiin ja stressinaiheisiin näkyy lasten ja nuorten vastavaana suhtautumisena koulunkäyntiin. Nuorten kanssa tekemisissä olevat aikuiset voivat ennaltaehkäistä lasten ja nuorten uupumusta suhtautumalla työelämään rennommin. Aikuinen voi näyttää nuorelle esimerkkiä siitä, miten harrastuksille, ihmissuhteille ja muille mukaville asioille jätetään tilaa velvollisuuksien keskellä. (Talala, 2019, s. 152–153.)

Mielestämme on kuitenkin tärkeää muistaa, ettei nuorten uupumuksessa aina ole kyse vain koulunkäynnistä, vaan uupumusta voi aiheuttaa todella moni muukin elinympäristöön liittyvä asia, kuten harrastukset ja kotiolut. Uupumus usein liitetään työelämään tai koulunkäyntiin, mutta todellisuudessa uupumuksen takana voi olla myös esimerkiksi perfektionismi, suoritusyhteiskunta, taloudellinen ja poliittinen epävarmuus ja sosiaalisen median paineet. (Kolu, 2020, s. 19–20.)

## 2.4 Koronan vaikutus nuorten uupumukseen

Suomeen 2020 alkuvuodesta levinneellä COVID19-koronapandemialla on ollut paljon tekemistä lasten ja nuorten jaksamisen ja opiskelumotivaation suhteen. Koemme, että koronapandemia on lisännyt nuorten uupumusta ja mielenterveysongelmia niin maailmanlaajuisesti kuin Suomessakin. Tämän takia koemme myös, että nyt on erityisen tärkeää keskittyä nuorten uupumisen ennalta ehkäisemiseen myös seurakunnan nuorisotyössä, jossa olemme lähellä nuorten arkea.

Koronapandemia näkyi nopeasti alusta alkaen erityisesti järjestöjen tarjoamissa palveluissa, kuten Kriisipuhelimessa ja Sekasin-chatissa, sillä yhteydenotot edellä mainittuihin palveluihin nousivat noin 40 prosenttia edellisen vuoden vastaavaan ajanjaksoon verrattuna. Palveluissa käydyissä keskusteluissa nousi koronapandemian lisäämä arjenkuormitus elämän eri osa-alueilla, kuten taloushuolet, itsetuhoisuus ja vaikeus saada oikeanlaisia palveluita mielenterveyden ongelmiin. (Valtioneuvosto, 2021, s. 38.)

Sosiaali- ja terveysministeriön asettaman työryhmän selvitysten mukaan koronapandemia on laajasti vaikuttanut lasten ja nuorten jaksamiseen ja opiskelumotivaatioon. Kotona keskittyminen ja oma-aloitteisesti tehtäviin tarttuminen on ollut osalle nuorista haastavampaa, kun taas joillekin keskittymis- ja toiminnanohjausvaikeuksista kärsiville lapsille tai nuorille kotona opiskeleminen on ollut helpompaa. (Valtioneuvosto, 2021, s. 41.)

Koronapandemia on lisännyt mielenterveysongelmia ja yksinäisyyden tunnetta erityisesti niillä lapsilla ja nuorilla, joilla ei ole kavereita tai he ovat kaverisuhteissa vähemmän aktiivisia. Myös syömishäiriöt ovat olleet enemmän esillä pandemian aikana, mikä johtuu ainakin osittain siitä, että lapset ja nuoret ovat olleet tiiviimmin tekemisissä vanhempiensa kanssa. Tämän lisäksi arjen rutiinien puuttuminen ja muuttuminen on lisännyt ahdistusta, joka on saattanut pahentaa syömishäiriöoireilua. (Valtioneuvosto, 2021, s. 41.)

## 2.5 Sosiaalisen median vaikutus nuorten jaksamiseen ja uupumukseen

Suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme sosiaalinen media on kasvattanut suosiotaan viimeisten vuosikymmenten aikana, ja on isossa roolissa myös lasten ja nuorten keskuudessa. Sosiaaliseen mediaan liittyy vahvasti tarve yhteydenpitoon muihin ihmisiin ja tieto siitä, mitä muut ovat tekemässä. Tämä aiheuttaa myös ilmiön, jota kutsutaan FoMO:ksi, eli ”Fear of Missing Out”. FoMO:a on siis pelko siitä, että jää itse jostakin kokemuksesta tai asiasta paitsi. (Hefner ym., 2018, s. 39–40.) Lisäksi sosiaalisen median aiheuttama tarve olla kaikessa mukana aiheuttaa monille paineen sanoa kaikkeen kyllä, joka puolestaan vie aikaa.

Toimme opinnäytetyössämme sosiaalisen median merkitystä esiin, koska se on suuri tekijä nuorten maailmassa. Sosiaalinen yhteys muihin ihmisiin on ihmisen perustarve koko elinkaaren ajan, mutta sen merkitys korostuu erityisesti nuoruuden ikävaiheessa, jossa nuoret etsivät itseään ja omaa paikkaansa ja mukaan kuulumisen ja hyväksynnän tunnetta oman ikäistensä joukossa. Nuoret pelkäävät muista eristäytymistä ja yhteyden menettämistä, koska silloin oma sosiaalinen status ja yhteenkuulumisen tunne vaarantuisi. (Dadgar ym., 2021, s. 748–749.) Koska sosiaalinen media on tärkeässä roolissa nuorten elämässä, vie se myös paljon kapasiteettia ja aikaa nuorten arjesta.

Nyky-yhteiskunnassa lapset ja nuoret kasvavat jo varhain sosiaalisen median käyttäjiksi (Christakis ym., 2016). Sosiaaliseen mediaan liittyvät suoritus- ja ulkonäköpaineet siis iskostuvat osaksi lasten ja nuorten elämään jo nuorena. Kokemuksemme mukaan sosiaalinen media aiheuttaa suorittamisaineita.

Nykymaailmassa kaikesta pitäisi olla todistusaineistona kuva tai video, tai muuten sitä ei ole tapahtunut. Sosiaalinen media on esittämistä, eikä ole enää tilaa mokailla, sillä kameroiden ollessa läsnä jatkuvasti arjessamme, voi kuka tahansa ottaa kuvan ja jakaa sen nettiin. (Kolu, 2020, s. 153, 160.) Sosiaaliseen mediaan jaetaan helposti elämästä se positiivinen puoli, joka luo valheellisen kuvan siitä, millaista elämän ”pitäisi” olla. Tähän muottiin on mahdotonta mahtua, ja sen tavoittelemisen voi syödä elämästä mielekkyyttä, ja pienistä asioista nauttimisen taitoa. Sosiaalisesta mediasta on tarkoituksella luotu koukuttava, ja itseään

etsivillä nuorilla se on paikka, josta voi löytää inspiraatiota itsensä löytämiseen ja oman minuuden luomiseen. Epävarmassa iässä, jossa ei vielä itsekkään tunne itseään, on helppoa määritellä itseään sen perusteella, mitä muut sosiaalisessa mediassa kommentoivat (Kolu, 2020, s. 156).

Vaatimus siitä, että ihmiset ovat jatkuvasti tavoitettavissa luo tarpeen olla jatkuvasti digilaitteiden lähettyvillä, ja se puolestaan voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta. Eri sosiaalisen median palveluista tulee jatkuvasti ilmoituksia viesteistä, tykkäyksistä ja kommenteista, sekä uusista postauksista, ja niihin pitää olla jatkuvasti valmiina reagoimaan. (Kolu, 2020, s. 180.) Sosiaalisen median aiheuttamat paineet voivat siis olla yksi riskitekijä uupumuksen syntymisessä. Sosiaalisesta mediastakin on tehty suorittamista, joka on seurausta siitä, että sosiaalisen median tilien tulee olla hyvin brändättyjä ja esteettisestikin hienoja. (Kolu, 2020, s. 159–160, 165.) Sosiaalisessa mediassa on kuitenkin myös paljon positiivisia vaikutuksia, sillä se helpottaa lasten ja nuorten yhteydenpitoa omiin ystäviin ja läheisiin. Sosiaalista mediaa voi myös käyttää hyödyksi esimerkiksi verkostoituksessa ja vertaistukea etsiessä. (Christakis, ym., 2016.)

### 3 ISOSUUS JA ISOSEN JAKSAMINEN

#### 3.1 Isosuus ja isoskoulutus

Isokset ovat rippikoululaisia vuoden tai pari vuotta vanhempia ryhmänohjaajia. Rippikoulussa isokset ohjaavat pienryhmiä, osallistuvat jumalanpalveluksien ja hartaushetkien valmisteluun, avustavat opetuksessa ja järjestävät vapaa-ajan toimintaa (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.). Rippikoulujen lisäksi isonen voi seurakunnasta riippuen toimia esimerkiksi kouluikäisten lasten leireillä ja päiväleireillä, perheleireillä sekä kehitysvammaisten leireillä.

Rippikoululaiset havainnoivat isosia rippikoulussa ja saattavat pitää isosuutta osittain haastavana tai sitten inspiroivana ja kiinnostavana asiana. Rippikoululaisen oma uskomus siitä, pystyykö hän suoriutumaan isosen tehtävistä saattaa joko estää häntä lähtemästä tai rohkaista häntä lähtemään mukaan isostoimintaan. (Porkka, 2019, s. 25.) Nuoret lähtevät mukaan isostoimintaan hyvin erilaisista syistä. Osalle syy lähteä mukaan toimintaan on usko, mutta toisaalta yhtä suuri osa isoskoulutettavista kokee vain vähän tai ei ollenkaan kiinnostusta kristinuskoa kohtaan. Osa osallistuu isostoimintaan, koska haluavat olla hyödyllisiä ja auttaa, kun taas osa kokee uusien taitojen oppimisen tulevaisuuden kannalta hyödylliseksi sekä motiiviksi osallistua isostoimintaan. Kuitenkin isosten moninaisuus on nähty yhtenä isostoiminnan vahvuutena. Ryhmä, joka koostuu erilaiset vahvuudet omaavista ihmisistä, tarvitsee ja vahvistaa toisiaan työskennellessään yhdessä. (Porkka, 2019, s. 61–62.)

Isosten koulutus on iso osa seurakuntien nuorisotoimintaa (Suomen evankelisluterilainen kirkko, i.a.) Isoskoulutuksen tähtäimenä on opettaa nuorille taitoja, joita he tarvitsevat isosena toimimisessa ja lisätä nuorten osallisuutta seurakuntaan (Peitso ym., 2017, s. 10–11). Isoskoulutusta voidaan seurakunnasta riippuen toteuttaa esimerkiksi säännöllisinä viikoittaisina kokoontumisina tai leirimuotoisina, lyhyinä intensiivikoulutuksina. Joissain seurakunnissa on kokeiltu nuorteniltamallia, jossa nuortenilloissa säännöllisesti käymällä oppii kaiken isosena tarvittavan. (Kirkkohallitus, 2016.)

Omien kokemuksiemmekin perusteella eri seurakunnissa on hyvinkin eri tavoin rakennettu isoskoulutus. Isoskoulutuksessa voidaan esimerkiksi harjoitella harjoituksen pitämistä tai sketsien ja leikkien vetämistä. Isoskoulutukseen voi liittyä myös erilaisia harjoituksia liittyen esimerkiksi ongelmatilanteisiin leirillä tai pienryhmän ohjauksessa. Yleisesti isoskoulutuksessa opetellaan tärkeitä ryhmänohjaustaitoja sekä opetellaan isosen roolin vastuita ja tehtäviä rippikoulussa. Isoskoulutuksessa oppii myös luonnollisesti ihmissuhdetaitoja ja erilaisten ihmisten kanssa työskentelyä ja toimeen tulemistä.

Isoskoulutuksen sijaan voidaan myös käyttää sanaa isostoiminta, ja oppiminen voi toteutua erilaisten tempauksien ja projektien kautta. Tällöin isoskoulutus vetää puoleensa myös nuoria, joille perinteinen opiskeleminen on luotaantyöntävää. (Kirkkohallitus, 2016.) Työkokemuksen kautta olemme huomanneet, että isoskoulutuksessa toimittajina voivat toimia työntekijät tai seurakunnan vanhemmat, isosina toimineet nuoret.

Isosiksi tarvitaan monenlaisia nuoria, sillä rippikoululaisiinkin mahtuu monenlaisia nuoria. Seurakunta ei ole täydellisten onnistujien, vaan tavallisten ihmisten yhteisö. Tavallaan isoskoulutuksen ydin on, että kaikki kelpaavat isosiksi ja jokainen on siihen riittävän hyvä riippumatta syistään lähteä isoseksä tai taidoistaan. (Peitso ym. 2017, s. 13; Kirkkohallitus, 2016.) Uupumusta ehkäisevän työpajan toteuttaminen seurakunnassa vahvistaa nuorten käsitystä siitä, että isonenkin on vain ihminen.

### 3.2 Isonen ja myötätuntouupumus

Yksi uupumuksen laji, jolle auttamistyötä tekevät ovat alttiita, on myötätuntouupumus (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a). Myös isosena toimimista voidaan pitää yhdenlaisena auttamistyönä. Myötätuntostressi on ilmiö, jossa autettavan stressi ja kuormitus siirtyvät auttajalle. Empatiakyky ja samaistuminen ovat keskeisiä välineitä auttamisessa, mutta ne toisaalta myös altistavat auttajaa välilliselle kuormitukselle. Kuormituksen ollessa pitkittynyttä ja vahvaa se voi

altistaa myötätuntouupumukselle, varsinkin jos tilanteita ei pääse purkamaan. Myötätuntouupumusta voi ennaltaehkäistä puhumalla kuormittavista tilanteista ja irtautumalla kuormittavista asioista vapaa-ajalla. Erityisesti työnohjaus on hyödyllistä. Keskeistä on myös tiedostaa myötätuntouupumuksen riski. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a).

Nuoret hakeutuvat isoskoulutukseen monista syistä. Lähes puolelle isosista syynä on sosiaaliset tekijät, kuten halu auttaa ja tukea heitä nuorempia nuoria (Kirkkohallitus, 2016, s. 14). Tämä lähtökohta altistaa auttamishaluisia isosia myötätuntostressille. Työkokemuksen perusteella tiedämme, että joskus rippikoululaiset puhuvat ongelmistaan ja tunteistaan mieluummin isoselle kuin työntekijälle. Vaikka isosen auttamishalu on suuri, voi hän kuormittua tilanteesta. Isosen voi myös olla vaikeaa esimerkiksi rippikoulussa toimiessaan rajata palautumiseen tarvittavaa vapaa-aikaa, mikäli keskustelut jatkuvat rippikoululeirin jälkeen vapaa-ajalla.

Olemme huomanneet myös, että toisinaan isokset voivat myös kokea, että kertoessaan asioista eteenpäin työntekijöille, he pettävät rippikoululaisen luottamuksen. Tällöin mahdollisuus tilanteiden purkamiselle ja isosen työnohjaukselle jää saamatta. Mielestämme tämänkaltaista tilannetta ennaltaehkäisee luottamuksen luominen sekä rippikoululaiseen että isoseen, jolloin nuoret kokevat työntekijälle puhumisen helpommaksi. Isosille on myös tärkeää korostaa isoskoulutuksessa ja leirien aikana, että oma jaksaminen ja hyvinvointi on aivan yhtä tärkeää kuin muiden ja siitä saa ja täytyy pitää kiinni.

### 3.3 Isosen jaksamisen tukeminen

Rippikoulussa isokset usein tekevät paljon ja motivaatio isosena toimimiseen leirillä on vahva (Kirkkohallitus, 2016, s. 55). Rippikoulun työntekijöillä on tärkeä rooli myös isosten huolenpidossa. Yksinkertaisesti isosista huolenpito tarkoittaa sitä, että isokset saavat riittävästi lepoa, unta ja tehtäviä on sopivasti. On myös tärkeää, että heitä tuetaan ja kannustetaan. Olisi myös tärkeää, että leirillä isosilla



olisi hetkiä, jolloin he saisivat vain olla, eikä heidän tarvitsisi tehdä mitään. (Kirkkohallitus, 2016, s. 55.)

Nämä asiat ovat tärkeitä isosen jaksamisen kannalta sekä tärkeitä työkaluja ennaltaehkäisemään sitä, ettei nuori uupuisi leirillä. Nuorisotyössä tärkeämpää on nuoren kasvun tukeminen kuin nuoren kouluttaminen tehtäviin. (Kirkkohallitus, 2016, s. 33). Työntekijöiden on myös hyvä ymmärtää, että isokset ovat vapaaehtoisia rippikoulussa. Isosten mieltäminen vapaaehtoisina ei aina ole itsestänselvyyttä (Kirkkohallitus, 2016, s. 62).

Isosen jaksamisen tukeminen jo isoskoulutuksen aikana on merkittävää, ja jo isoskoulutuksessa tulee luoda luottamuksellista ilmapiiriä isosten ja työntekijöiden välille. Kun isosten ja työntekijöiden väliseen ilmapiiriin panostetaan, vaikuttaa se myös rippikoulun yleiseen ilmapiiriin ja onnistumiseen (Kirkkohallitus, 2016, s. 54). Rippikoulussa työntekijöillä on tärkeä rooli isosryhmän moninaisuuden tukemisessa ja on tärkeää, että työntekijät varmistavat ryhmässä olevan tilaa myös eri tavalla motivoituneille tai uskoville nuorille (Porkka, 2019, s. 6).

## 4 KEHITTÄMÄMME JA VALITSEMAMME MENETELMÄT JA TYÖSKENTELYT NUORTEN UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

### 4.1 Uupumuksen tunnistaminen

Ensimmäisenä nuorten kanssa uupumuksesta puhuessa on mielestämme tärkeää pohtia yhdessä, että mistä puhutaan, kun puhutaan uupumuksesta. Mitä on uupumus? Mistä sen voi tunnistaa? Uupumukselle ei Suomessa ole virallista diagnoosia, mikä kannattaa myös sanoittaa nuorille heti työskentelyn aluksi. Tämä mahdollistaa myös sen, että nuoret kokevat tulevansa kuulluksi ja hyväksytyksi omien ajatustensa ja tunteidensa kanssa.

Nuoruusiässä vertaissuhteiden merkitys on korostunut (Pekkarinen, 2007) ja erityisesti uupumuksen kaltaisen henkilökohtaisen aiheen ääneen pohtiminen ikätovereiden kuullen voi olla nuorille hankalaa. Tämän vuoksi menetelmä toteutetaan anonyymisti Mentimeter-työkalulla verkossa. Mentimeterissä jokainen voi vastauksiksi esitettyihin kysymyksiin kirjoittaa anonyymisti sanoja, jotka muodostavat yhteisen sanapilven. Sanapilvessä sanojen koko määräytyy sen mukaan, kuinka moni on kirjoittanut saman sanan. Mentimeter-työkalua käyttää kukin nuori omalla älypuhelimellaan. Tämän kaltainen menetelmä on nuorille mielekäs, sillä nyky-yhteiskunnassa nuoret alkavat jo varhain käyttää sosiaalista mediaa (Christakis ym., 2016.) ja näin ollen myös älypuhelimia. Olemme myös havainneet työkokemuksemme perusteella, että nuoret tekevät mielellään tehtäviä, joissa omaa älylaitetta saa käyttää.

Vaihtoehtoisia työkaluja tai toteutustapoja tälle menetelmälle on esimerkiksi Padlet-työkalu verkossa, tai anonyymisti post it -lapulle kirjoittaminen, jotka voidaan koota yhdessä valkotaululle tai muulle alustalle. Tärkeää kuitenkin on anonyymisuuden mahdollisuus, koska uupumus on nyky-yhteiskunnassa yleistymisestään huolimatta vielä aika vältetty puheenaihe, ja nuorille voi olla korkea kynnys sanoa omalla nimellä omia ajatuksiaan.

## 4.2 Vahvuustyöskentely valokuvaten ja vahvuuskortteja hyödyntäen

Tyytyväisyys elämään ja hyvä itsetunto suojaavat nuoria uupumukselta (Ahomies, 2017, s. 10). Itsetuntoa voi vahvistaa opettelemalla tunnistamaan omia vahvuuksia, ja vahvuuksien tunnistamisen on todettu monissa lähteissä olevan hyödyksi uupumuksen ennaltaehkäisyn kannalta (Ahomies, 2017).

Omien vahvuuksien tunnistamisessa voidaan käyttää vahvuuskortteja. Vahvuuskorteissa voi lukea hyviä ominaisuuksia, taitoja, osaamisia ja hyviä piirteitä. Saatavilla on monia erilaisia valmiita vahvuuskortteja, mutta vahvuuskortit voi myös tehdä itse. (Talala, 2019, s. 161–162.)

Kortteja voidaan käyttää yksittäisen nuoren kanssa esimerkiksi pyytämällä häntä valitsemaan kortteja, jotka kuvaavat häntä ja pyytää häntä kertomaan, miten nämä vahvuudet näkyvät hänen arjessaan. Myös joku muu voi valita nuorelle hänen vahvuuksiaan kuvaavia kortteja, jos hänen on itse vaikea tunnistaa vahvuuksiaan. Jos kortteja käytetään ryhmässä, nuoret voivat kerätä toisilleen vahvuuskortteja esimerkiksi tähden muotoisille pahveille, jolloin jokainen nuori saa itselleen oman tähden täynnä omia vahvuuksiaan. (Talala, 2019, s. 161–162.)

Kehittämässämme työskentelyssä nuoret tekevät vahvuuskortit ensin itse valokuvaamalla. Tämän jälkeen jokainen nuori saa nimetä omia ja parinsa vahvuuksia. Lopuksi vahvuudet kerätään tauluksi seinälle. Hyödynnämme ryhmätyön elementtejä, sillä vertaissuhteilla on nuoruusiässä tärkeä hyvinvointia tukeva merkitys (Pekkarinen, 2017). Ryhmätyön käyttäminen on perusteltua myös siksi, että hiljattain koettu koronapandemia on lisännyt nuorten yksinäisyyden tunteita (Valtioneuvosto, 2021, s. 41). Ryhmätyö tarjoaa nuorille mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa muiden nuorten kanssa ja mahdollistaa vertaissuhteiden syventymisen.

Ennen vahvuustyöskentelyä nuorille voi tulostaa inspiraatioksi Mieli ry:n vahvuuskortit. Mieli ry:n vahvuuskorteissa lukee erilaisia vahvuuksia, kuten kekseliäs ja luova (Mieli ry., 2015). Vahvuusanoja saa keksiä myös itse. Vahvuustyöskentelyn menetelmänä on valokuvaaminen. Joillekin suorituskeskeistä elämää eläville

nuorille on vaikeaa irtautua suorittamisesta ja tehdä asioita pelkästään ilon ja yhdessäolon vuoksi (Kolu, 2020). Valokuvaaminen tuo työskentelyyn rentoutta ja hauskaa yhdessä tekemistä.

Nuoret ohjataan pienryhmissä ottamaan valokuvia tilanteista, joissa jokin vahvuuksista ilmenee. Esimerkiksi kekseliäisyyden kohdalla voidaan kuvata nuori tekemässä jotain kekseliästä, esimerkiksi rakentamassa jotain. Luovuuden kohdalla voidaan ottaa esimerkiksi kuva vesiväreistä symboloimaan luovaa toimintaa. Nuoret ohjataan lähtökohtaisesti ottamaan kuvia, joissa kasvot eivät näy ja muokkaamaan kuvassa olevien nuorten kasvoille esimerkiksi jokin hymiö, jos kasvot näkyvät. Kuvat tulostetaan ja tulosteisiin kirjoitetaan kyseessä olevan vahvuuden nimi.

Ideana työskentelyssä on rento yhdessä tekeminen ja vahvuuksien käytännölläheisempi pohdinta. Työskentely toteutetaan pienryhmissä. Jokainen ryhmä tekee esimerkiksi 3–4 korttia. Työskentelyn yhteydessä keskustellaan nuorten kanssa, onko omia vahvuuksia helppo tunnistaa ja mitä vahvuuksia heillä on. Nuorten kanssa pohditaan myös, onko muiden ihmisten vahvuuksia helpompi tunnistaa kuin omia ja mistä tämä voi johtua.

Kun kortit ovat valmiita, jokainen valitsee itselleen esimerkiksi kaksi omaa vahvuuttaan. Positiivinen palaute ikätoverilta vahvistaa nuoren minäkuvaa ja tätä kautta vaikeuksista selviämistä (Pekkarinen, 2007). Tämän vuoksi nuori saa parin toisesta nuoresta ja valitsee myös pariaan kuvaavan vahvuuden ja saa kuulla pariltaan yhden oman vahvuutensa. Valittuja vahvuuksia ei tarvitse perustella, ellei itse halua. Vaihtoehtoisesti nuoret voidaan myös ohjeistaa perustelemaan vahvuudet, jos ryhmä on tuttu ja tehtävään halutaan haastetta.

Vaihtoehtoisesti voidaan pienissä ryhmissä työstää vahvuuksia onnistumisten kautta. Jokainen ryhmäläinen miettii vuorollaan omasta elämästään pienen tai suuren onnistumisen, ja muut ryhmäläiset pohtivat vahvuuskorttien avulla, mitä vahvuuksia onnistumiseen tarvittiin. Myös tämä versio mahdollistaa positiivisen palautteen saamisen ikätovereilta. Lopuksi kaikki käytetyt vahvuuskortit voidaan

liimata isolle pahville, joka jää nuorisotilan seinälle muistuttamaan nuoria vahvuuksistaan.

#### 4.3 Onnistumisten kartta

Elämme suorituskeskeisessä yhteiskunnassa, jossa ihmiset hakevat jatkuvasti riittävyden tunnetta ja hyväksyntää. Uupuneen mieli toimii usein samalla lailla kuin masentuneen. Negatiiviset tilanteet ja asiat paisuvat helposti mielessä suuriksi, kun onnistumiset jäävät taka-alalle (Talala, 2019, s. 157). Erityisesti pitkälle edenneeseen koulu-uupumukseen liittyy kyynistymistä, jossa onnistumiset jäävät pettymyksien varjoon. (Talala, 2019, s. 154–156.) Tässä työskentelyssä ohjaamme nuoria kiinnittämään huomiota asioihin, joissa he ovat onnistuneet. Omien onnistumisten huomaaminen vahvistaa itsemyötätuntoa ja itsemyötätunto vähentää stressiä (Nyyti ry, i.a.). Onnistumiset sinällään voivat olla isoja tai pieniä, kunhan kyseessä on nuoren mielestä aito onnistuminen. Onnistumisista voi keskustella myös parin kanssa, jos yksin onnistumisten keksiminen on hankalaa.

Onnistumisista kerätään aarrekartta tai taulu, jossa on lehdistä leikattuja tai itse piirrettyjä kuvia, jotka symboloivat tiettyjä onnistumisia. Kuvan alle voi kirjoittaa, mistä onnistumisesta on kyse. Taulut jäävät nuorelle itselleen, eikä lopputulosta tarvitse jakaa muiden kanssa. Tämä kannattaa mainita työskentelyn alussa. Tällöin nuorten voi olla helpompi lisätä tauluun todellisia onnistumisia miettimättä toisten nuorten mielipiteitä.

#### 4.4 Hyvinvoinnin ympyrä ja itsemyötätunto

Ihminen on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Omia voimavarojaan ja voimavaroja kuluttavia tekijöitä voidaan kartoittaa hyvinvoinnin ympyrän avulla. Kun tunnistaa ajoissa, mikä kuluttaa voimavaroja ja mikä lisää, voidaan ehkäistä stressiä ja uupumusta. (Suomen mielenterveys ry, 2021, s. 204.)

Yksi opinnäytteen tekijöistä oli aikaisemmin tutustunut hyvinvoinnin ympyrään menetelmänä, ja vaikka se ei ole itse kehittämämme menetelmä, halusimme sisällyttää sen myös työpajoihimme. Hyvinvoinnin ympyrä tehdään piirtämällä paperille ympyrä, joka jaetaan pizzan tai piirakan paloja muistuttaviin sektoreihin. Jokainen sektori nimetään jonkin elämän osa-alueen mukaan. Esimerkkejä tällaisista osa-alueista ovat liikunta, ravinto, koti ja ympäristö, ihmissuhteet, kulttuuri, maailmankatsomus ja työ. (Suomen mielenterveys ry, 2021, s. 204.) Työ voidaan nuorten kohdalla korvata koululla. Jos nuorella on osa-aikainen työpaikka, voi hän tehdä ympyräänsä sektorit erikseen koululle ja työlle.

Seuraavaksi ympyrään tulee merkitä, kuinka suurena myönteisenä tekijänä mikäkin elämään osa-alueen kokee (Suomen mielenterveys ry, 2021, s. 204). Tämän voi toteuttaa esimerkiksi värittämällä sektorista sitä suuremman osan, mitä enemmän kyseinen elämän osa-alue tukee jaksamista. Samalla voi pohtia, kokeeko saavansa tarpeeksi energiaa voimavaroistaan ja voiko hyvin. Pohtia voi myös, haluaisiko hyvinvoinnin ympyränsä näyttävän erilaiselta. (Suomen mielenterveys ry, 2021, s. 204.) Omia mietteitä saa jakaa sen verran kuin itsestä tuntuu turvalliselta. Omaa hyvinvoinnin ympyrää ei tarvitse näyttää muille.

Nuorten kanssa tekemisissä olevat aikuiset voivat ehkäistä nuorten uupumusta mallintamalla elämää, johon mahtuu työn tai koulun lisäksi myös vapaa-aikaa, ihmissuhteita ja itsestään huolehtimista (Talala, 2019, s. 152–153). Hyvinvointiympyrän avulla nuorille viestittään tehokkaasti, että jokaisen elämässä on paljon tärkeitä asioita velvollisuuksien suorittamisen ohella.

Hyvinvoinnin ympyrän tekemisen yhteydessä on luontevaa kertoa nuorille hyvinvointia lisäävästä itsemyötätunnosta. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan, omien epäonnistumien hyväksymistä ja omien tunteiden kohtaamista vähättelemättä tai liioittelematta. Itsemyötätunnon lisääminen suojaa uupumukselta, masennukselta ja ahdistukselta sekä lisää onnellisuutta, inspiraatiota ja innostusta. Se voi myös parantaa ihmissuhteita ja vähentää epäonnistumisen pelkoa. Itsemyötätuntoa voi kehittää kiinnittämällä huomioita siihen, miten puhuu itselleen ja vertaamalla puhetapaa siihen, miten puhuisi vastaavassa tilanteessa

olevalle ystävälle. Myös omien tunteiden hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat kehittää itsemyötätuntoa. (Nyyti ry, i.a.)

Itsemyötätunnosta voi kertoa työskentelyn loppupuolella, jolloin se tarjoaa nuorille yhden konkreettisen asian, mikä voi auttaa parantamaan omaa hyvinvointia. Puhe itsemyötätunnosta voi myös pehmentää tilannetta, jossa hyvinvointiympyrä synnyttää nuoressa pettymystä itseensä, kun omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole mennyt toivotulla tavalla. Lopuksi itsemyötätuntoa voi harjoitella kirjoittamalla hyvinvointiympyrän viereen jonkun kehuun tai kannustavan lauseen itselleen.

#### 4.5 Arvotyöskentely

Uupumuksen eräänlaisena vastakohtana voidaan pitää innokkuutta. Koulu-uupumukselta suojaa kouluinnokkuus ja työuupumukselta työn imu. (Jurmu & Nuutinen, 2013.) Innokasta suhtautumista elämään voidaan vahvistaa varmistamalla, että elää omien arvojensa mukaista elämää. Nuoruus on ikävaihe, jossa monet nuoret valitsevat jatko-opiskelupaikan ja suunnan tulevaisuuden työuralle (Nurmi, 2014). Omien arvojen pohtiminen auttaa nuoria tunnistamaan, millaiset tulevaisuuden suunnitelmat tukevat heidän arvojaan ja näin ollen tukee innokkuuden säilymistä läpi elämän.

Arvot kiteyttävät ne asiat, jotka ovat ihmiselle tärkeitä elämässä ja niiden tunnistaminen auttaa merkityksellisen elämän luomisessa ja siihen suuntaamisessa. Uupumuksesta toipumiseen liittyy välttämättömänä tekijänä oman elämän arviointi sekä asioiden tärkeysjärjestyksen tarkastelu. On huomattu, että tällaisen arvioinnin tulos yleensä on se, että yksilön terveys ja hyvinvointi kohenee. (Mielen-terveystalo.fi, i.a.) Valitsimme arvotyöskentelyn yhdeksi menetelmäksi työpajoihin sen vuoksi, että nuoret pääsevät pohtimaan oman elämänsä tärkeitä asioita ja niiden toteutumista tavalla, jolla nuoret toivovat niiden toteutuvan.

Yksi nuorten jaksamiseen nykyaikana vaikuttava tekijä on sosiaalinen media. Sosiaaliseen mediaan liittyy vahvasti tarve jatkuvaan yhteydenpitoon muiden

kanssa ja muiden tekemisien seuraamiseen. (Hefner ym., 2018, s. 39–40.) Tämä voi aiheuttaa nuorille paineita olla liiankin aktiivisesti mukana monenlaisissa asioissa. Omien arvojen pohtiminen vahvistaa nuoren käsitystä siitä, mihin juuri hän yksilönä haluaa aikansa käyttää. Näin ollen nuoren kalenteri ei täyty turhaan jak-samista kuluttavista menoista vain sosiaalisen median vuoksi.

Arvot ovat yhteydessä motivaatioon. On todennäköisempää motivoitua johonkin asiaan, kun pitää sitä mielekkäänä tai arvokkaana. Arvojen pohtiminen voi siis lisätä omaa hyvinvointia. Arvot ovat myös olennainen osa minäkuva. (Mieli ry, 2021.) Arvotyöskentely aloitetaan sillä, että nuoria pyydetään miettimään itselle tärkeitä arvoja ja kirjoittamaan niitä ylös. Tätä ennen työskentelyä pohjustetaan kertomalla, mitä arvoja esimerkiksi on olemassa ja miksi teemme kyseisen työskentelyn. Sen jälkeen nuoria pyydetään valitsemaan muutama itselle tärkeistä arvoista ja kirjoittamaan ensin, kuinka tärkeä arvo on itselle asteikolla 1–10. Sit-ten nuoret saavat pohtia, kuinka hyvin arvo toteutuu omassa elämässä asteikolla 1–10.

Havainnollistaaksemme sitä, toteutuuko arvot nuoren toivomalla tavalla, nuoret saavat piirtää pylväsdiagrammin niin, että pystyriville tulee numerot 1-10 ja vaa-kaariville kirjoitetaan arvot, jotka on valittu tarkasteltavaksi. Jokaisesta arvosta teh-dään kaksi pylvästä, joista toinen kuvastaa arvon tärkeyttä ja toinen sen toteutu-mista omassa elämässä.

Pylväsdiagrammien piirtämisen jälkeen nuoria pyydetään tarkastelemaan omia diagrammejaan ja pohtimaan onko siinä asioita, joille toivoisi muutosta. Nuoria pyydetään valitsemaan kolme arvoa, jotka ovat itselle tärkeimpiä tai vaihtoehtoi-sesti, joiden toteutumista elämässä haluaa pohtia enemmän. Viimeisenä työskentelyssä nuoret haastetaan pohtimaan neljää kysymystä. Ensimmäisenä mie-titään, miksi arvo on itselle tärkeä. Toisena sitä, miten voisi edistää sitä, että arvo toteutuisi elämässä paremmin. Kolmantena taas sitä, että toivooko jonkinlaista muutosta siihen, miten arvo tulee esiin omassa elämässä ja mitä asialle voisi tehdä. Ja viimeisenä nuoria pyydetään miettimään kolme konkreettista askelta, joilla he voivat edistää sitä, että heille tärkeät arvot voisivat toteutua paremmin omassa elämässä.



Arvotyöskentelyn tavoitteena on saada käsitystä siitä, käyttääkö elämässään aikaa niihin asioihin, joita pitää tärkeänä (Mielenterveystalo.fi, i.a.). Toivommeekin, että tämän työskentelyn avulla nuoret saavat ajatuksia siitä, kuinka hyvin heille tärkeät arvot toteutuvat heidän arjessaan. Nuoret saavat myös työkaluja pohtia, mitä asioita arjesta voisi mahdollisesti karsia.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tarjota nuorille työkaluja uupumuksen ennaltaehkäisemiseen ja luoda rento ja voimaannuttava työskentely, jonka tekeminen ei kuormita nuoria enempää. Tarkoituksenamme oli kehittää ja kartoittaa nuorten uupumusta ennaltaehkäiseviä menetelmiä ja tehdä niistä kaksi työpajakertaa Haagan seurakunnan isoskoulutukseen. Selvitimme monipuolisesti uupumuksen ennaltaehkäisyn keinoja ja teimme niistä nuorille mielekkäitä menetelmiä. Työskentelymme jäi Haagan seurakunnan käyttöön myös seuraavien vuosien isoskoulutettaville, ja tarjoamme sitä jatkossa myös muille seurakunnille.

Toteutimme opinnäytetyömme Haagan seurakunnan isoskoulutuksen yhteydessä, sillä Haagan seurakunnan toiminta-alueella on lähes pelkästään erityiskouluja, jotka painottuvat esimerkiksi matematiikkaan ja luonnontieteisiin. Tämä altistaa alueen lapset ja nuoret stressille. Stressiä voi aiheuttaa sekä kouluihin sisään pääsemiseen liittyvät suorituspainet että itse erityiskouluissa opiskelu. Tämän lisäksi alueen nuoret harrastavat aktiivisesti. (Pauli Virtanen, nuorisotyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2022.)

Koulu-uupumuksesta on löydettävissä jonkin verran opinnäytetöitä, mutta suoraan nuorten uupumukseen kohdistuvaa kirjallisuutta on vähän. Huomioitavaa on myös, että useissa psykiatria käsiteltävissä kirjoissa ei käsitellä uupumusta ollenkaan. Uupumusta ennaltaehkäiseviä työpajoja emme löytäneet.

Tavoitteenamme oli myös kehittyä sosionomeina ja kirkon nuorisotyöntekijöinä sekä erityisesti isostoiminnan ohjaamisessa. Isostoiminnan tähtäimenä on opettaa nuorille taitoja, joita he tarvitsevat isosena toimimisessa (Peitso ym., 2017, s. 10). Omasta jaksamisesta huolehtiminen ja omien vahvuuksien ja onnistumisen tunnistaminen ovat äärimmäisen tärkeitä taitoja isosen roolissa jaksamisen kannalta. Yksi rippikoulujen työntekijöiden suurimmista haasteista on pitää mielessä, ettei isonen ole kasvatuksen ammattilainen, vaan omaa paikkaansa etsivä nuori (Peitso ym., 2017, s. 10). Opinnäytetyömme tukee juuri isoskoulutettavan näkemistä nuorena, joka tarvitsee vielä aikuisia ja tukea.

## 6 KEHITTÄMISTOIMINTA HAAGAN SEURAKUNNASSA

Osallistimme kehittämiseen alusta asti työelämäyhteistyötahoamme Haagan seurakuntaa, jonka kanssa dialogia käydessä ideamme alkoi muodostua. Tarjosimme Haagan seurakunnan edustajalle erilaisia ideoita uupumukseen liittyvään opinnäytetyöhön seurakunnassa, kuten kyselyä nuorille, kirjallisuuskatsausta tai tietoisuuskampania nuorille. Seurakunnan edustaja tarttui ideoista toiminnalliseen työpajatyöskentelyyn, jota lähdimme kehittämään pidemmälle. Muotoilimme yhdessä tavoitteeksemme luoda toiminnallisia menetelmiä, jotka voisivat ennaltaehkäistä nuorten uupumusta kuormittamatta nuoria lisää.

Työpajakertojen jälkeen osallistimme myös nuoria mukaan kehittämiseen. Nuoret saivat palautekyselyn kautta tai suullisesti antaa palautetta ja kehitysideoita työpajoihimme. Nuoret ryhtyivät kehittämiseen myös spontaanisti työskentelyjen aikana. Vahvuuskorttityöskentelyn aikana useampi nuori alkoi keksimään valokuvattavia vahvuuksia itse, koska koki tämän paremmaksi työskentelytavaksi. Onnistumisten kartta -työskentelyssä yksi nuorista keksi, että lehdistä voi leikata sanoja, jotka kuvaavat onnistumisia koskevia tunteita. Kehuimme nuoria hyvistä kehitysideoista.

Kehittämistyön voidaan katsoa edenneen spiraalimallisesti. Spiraalimallisessa kehittämisessä suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi toistuvat useamman kerran samassa järjestyksessä. (Toikko & Rantanen, 2009.) Kehittämistyö alkoi suunnittelusta, jonka perusteella toteutimme toiminnan eli työpajapäivät. Työpajapäivien aikana havainnoimme nuorten toimintaa yhdessä Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajien kanssa. Omien havaintojemme ja Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajien palautteen pohjalta refleктоimme toimintaamme.

Ensimmäisen työpajapäivän jälkeen totesimme omien havaintojemme ja Haagan seurakunnan työntekijöiden palautteen perusteella, että seuraavassa työpajapäivässä olisi hyvä pitää tauko. Palasimme siis reflektion perusteella uudelleen suunnitelmavaiheeseen. Suunnittelimme työpajapäivän ohjelmasta väljemmän ja sisällytimme siihen kaksi taukoa. Tämän jälkeen havainnoimme nuoria uudelleen ja refleктоimme havaintojamme. Näiden havaintojen ja nuorilta saamamme kyselypalautteen pohjalta suunnittelimme muutoksia liitteistä löytyvään menetelmäkoosteeseen (Liite 2). Tässä vaiheessa kehittämisen spiraali päättyi suunnitelmavaiheeseen.

Testasimme Haagan seurakunnan isokoulutuksessa kaikkia menetelmiä, paitsi Zekkiä ja rentoutusharjoituksia. Työskentely jakautui kahdelle 2,5 tunnin mittaiselle isokoulutuskerralle. Koulutuskerrat toteutuivat 26.10.2022 ja 9.11.2022. Työskentelyjen aikana havainnoimme nuoria ja heidän työskentelyään ja kirjoitimme muistiinpanoja. Kerroimme nuorille tästä ennen työskentelyn alkua. Kerroimme myös, että muistiinpanoihin ei kirjoiteta tunnistettavia tietoja, vaan havainnoimme nuoria ryhmänä.

Ensimmäisenä työpajapäivänä aloitimme työskentelyn laululla, rukouksella ja kuulumiskierroksella. Kuulumiskierroksen teemana oli "Mikä sää sinä olisit?". Kiinnitimme huomiota siihen, kuinka monella nuorella säätilana oli sateista tai pilvistä säätä. Kysymykseen yleisistä kuulumisista osa nuorista vastasi olon olevan väsynyt tai uupunut.

Sanapilvitehtävässä pohdittiin Padletin avulla, mitä uupumus on. Nuoret kirjoittivat puhelimillaan vastauksiksi esimerkiksi "ei jaksa", "motivaatio hukassa", "väsyttää", "koulu", "lukio", "ei halua tehdä mitään", "tylsää", "mielialan vaihtelut", "eristäytyminen", "ei oikein tiedä mitä teet", "ärtyneisyys", "ahdistaa ja masentaa", "ei byge", "tekemättömyys", "huono fiilis" ja "surullisuus". Kommentoimme nuorten olevan oikeilla jäljillä ja keskustelimme lyhyesti nuorten kanssa esimerkiksi myötätuntouupumuksesta. Työskentely kesti noin 10 minuuttia.

Hyvinvointiympyrän teon alussa osa nuorista kommentoi tehneensä vastaavan tehtävän ennenkin. Sanoimme, että tämän tehtävän voi tehdä useampaankin kertaan, jonka jälkeen kaikki nuoret tarttuivat reippaasti toimeen. Osa nuorista olivat valmiina aiemmin kuin toiset, mutta lopetimme työskentelyn, kun se oli kestänyt puoli tuntia. Ohjeistimme tekemään tehtävän myöhemmin loppuun, jos se jäi kesken.

Arvotyöskentelyn ohjeistuksen aikana osa nuorista vaikutti hieman levottomalta. Kuitenkin kaikki tarttuivat työhön reippaasti. Yksi nuorista antoi työskentelystä suullisen palautteen, että tehtävä antoi ajattelemisen aihetta ja tietoisuutta, mihin asioihin voisi kiinnittää huomiota. Kysyttäessä osa nuorista piti tehtävää vaikeana ja osa ei. Työskentely kesti noin 45 minuuttia.

Vahvuuskorttityöskentely jakautui kahdelle kerralle. Ensimmäisellä kerralla otettiin vahvuuskortteihin tarvittavat valokuvat. Osa nuorista sai heti ideoita valokuvaukseen ja osan kanssa ideoita mietittiin yhdessä. Nuoret olivat valokuvaamisen aikana iloisia ja nauravaisia. Valokuvaus kesti noin 20 minuuttia.

Ensimmäisellä työskentelykerralla emme ehtineet pitää taukoa. Saimme tästä palautetta nuorilta ja työntekijöiltä. Seuraavalle kerralle suunnittelimme ohjelman väljemmin, jolloin saimme pidettyä yhden 10 minuutin ja yhden 15 minuutin tauon.

Toisella työskentelykerralla jatkoimme vahvuustyöskentelyä. Nuoret vaikuttivat iloisilta ja puheliailta työskentelyn aikana. Valokuvatut vahvuuskortit naurattivat osaa nuorista, mutta silti suurin osa tuntui keskittyvän työskentelyyn ja tekevän sen huolella. Kysyttäessä muutamalta nuorelta mielipiteitä työskentelyistä kaikki

vastasivat sen olleen joko neutraali tai mukava. Työskentely kesti noin 30 minuuttia.

Suurin osa toisesta työskentelykerrasta meni onnistumisten karttaa tehdessä. Varasimme sille aikaa noin 45 minuuttia. Nuoret tekivät karttojaan keskittyneesti ja rauhallisesti. Yksi nuorista keksi, että lehdistä voi myös leikata sanoja, jotka kuvaavat onnistumisesta heränneitä tunteita. Kehuimme häntä hyvästä kehitysideasta.

## 7 ARVIOINTI

### 7.1 Menetelmiemme käyttöön liittyvien riskien tunnistaminen

Sosiaalialan ammattietiikkaan kuuluu asiakkaiden oikeus ilmaista tunteitaan ja kielteisiäkin kokemuksiaan (Talentia ry, 2022). Toteuttaessa menetelmiä nuorten kanssa, on hyvä tiedostaa, että aiheet voivat herättää nuorissa tunteita. On tärkeää, ettei syntyneitä tunnereaktioita sivuuteta, vaan niille annetaan tilaa ja tarjotaan tarvittaessa nuorelle tukea. Jos työskentelyssä herää ajatuksia, joista haluaisi keskustella aikuisen kanssa, tulee tarjota mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti työntekijän kanssa.

Yksi riski on myös se, etteivät nuoret kiinnostu kyseisestä teemasta tai halua osallistua toimintaan. Tärkeä osa ammattietiikkaa on osallistaminen (Talentia ry, 2022). Jos nuoret eivät innostu työskentelyistä, voi nuorten kanssa käydä avointa keskustelua siitä, miten workshopista saisi nuoria kiinnostavan. On huomioitavaa, että itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava (Talentia ry, 2022), eikä nuoria voida pakottaa toimintaan, johon he eivät halua osallistua.

Nuorille on hyvä kertoa jo työskentelyn alussa, mitä työskentelyn aikana tulee tapahtumaan ja tullaanko tuotoksia näyttämään muille. Tämä auttaa nuoria

arvioimaan, kuinka henkilökohtaisia asioita he tuotoksiinsa sisällyttävät. Jos tietää etukäteen, ettei omaa tuotosta tarvitse näyttää muille, voi sen tekeminen tuntua vapaammalta.

Työkokemuksemme perusteella tiedämme, että nuorten ryhmällä saattaa olla sisäisiä jännitteitä, jotka voivat haitata toimintaa. Nuoria on havainnoitava tiiviisti ja puututtava tilanteisiin tarvittaessa. Mahdollista kiusaamista ennaltaehkäistään esimerkiksi pyytämällä nuoria ottamaan valokuvatyöskentelyssä kuvia, joissa ei näy kasvoja. Nuorille tulee myös sanoa, ettei työskentelyissä toisten nuorten kanssa puhuttuja mahdollisesti henkilökohtaisia asioita kerrota ryhmän ulkopuolisille.

## 7.2 Palautteen kerääminen palautekyselyllä

Keräsimme Haagan isoskoulutuksessa kummankin menetelmäpäivän päätteeksi palautetta sähköisellä Google Forms -palautekyselyllä (liite 2), jossa nuoret pääsivät anonyymisti kertomaan rehellisesti ajatuksiaan ja kokemuksiaan käyttämistämme menetelmistä. Halusimme kerätä nuorilta palautetta, jotta voimme vielä kehittää ohjeistuksia ja menetelmien sisältöä ennen opinnäytetyömme produktin tekemistä. Meille on ollut alusta asti tärkeää, että saisimme myös osallistaa nuoria produktimme kehittämiseen, ja helpoiten se tapahtui menetelmiä testaamalla ja keräämällä sen jälkeen kirjallista palautetta.

Kyselyssä kysyimme jokaisesta menetelmästä ensin, että millaiseksi vastaaja koki kyseisen tehtävän asteikolla yhdestä viiteen, eli oliko tehtävä vastaajan mielestä epämieluisa vai mielekäs. Sen jälkeen oli mahdollisuus vapaaseen vastaukseen, jossa sai kertoa menetelmästä heränneitä ajatuksia ja palautetta. Lisäksi kysyimme kummankin päivän palautteissa, että mitä ajatuksia uupumuksesta puhuminen herättää, omia fiiliksiä työskentelyjen aikana ja jälkeen, ja yleistä palautetta meille omasta toiminnastamme ja ohjaamisesta. Halusimme kysyä näitä siksi, että voimme vielä ennen lopullista opinnäytetyön produktia arvioida nuorten näkökulmasta menetelmien toimivuutta.

### 7.3 Arviointi palautekyselyn pohjalta

Suurin osa saamastamme palautteesta oli positiivista. Keskitymme tässä luvussa palautekyselyn pohjalta nousseisiin kehitysideoihin. Ensimmäisellä kerralla palautekyselyyn vastasi 22 nuorta. Toisena menetelmäpäivänämme osallistujia oli muutenkin paikalla vähemmän, ja heistä kymmenen vastasi palautekyselyyn. Nuoret olivat iältään rippikoulun käyneitä isoskoulutettavia eli pääosin 15–17-vuotiaita.

Toisella työskentelykerralla palautekyselyssä yksi vastaajista oli toivonut enemmän tekemistä, koska hän oli kokenut tekemisen loppuneen kesken. Tämä on voinut johtua osittain siitä, että halusimme varata onnistumisten kartalle mahdollisimman paljon aikaa, jotta omia onnistumisia saisi pohtia kiireettä. Olisimme kuitenkin voineet jakaa ohjelman tasaisemmin kahden työpajan välillä. Ensimmäiselle työpajalle yksi vastaaja oli myös toivonut taukoa, ja tämä olisi voinut järjestyä jakamalla ohjelma tasaisemmin kahden työskentelykerran välille.

Nuoret pitivät ryhmätyöskentelystä. Ensimmäisellä kerralla kaksi vastaajaa kiitteli ryhmätöiden tekemisestä ja yksi toivoi lisää ryhmätöitä. Toisella työskentelykerralla yksi vastaajista oli jäänyt kaipaamaan muiden ajatusten kuulemista. Työskentelyihin voisi tulevaisuudessa varata enemmän aikaa muiden nuorten ajatusten kuulemiselle. Jätimme tietoisesti onnistumisten kartta -työskentelystä töiden esittelyn pois, sillä uskoimme sen tekevän työskentelystä vapaampaa ja helpompaa. Olisimme kuitenkin voineet antaa nuorille tilaisuuden kertoa toisilleen yleisesti, miltä onnistumisten miettiminen tuntui.

Yksi vastaajista oli kokenut arvotyöskentelyyn sisältyvän pylväsdiagrammin haastavana. Pylväsdiagrammin tekemisen olisimme siis voineet havainnollistaa tarkemmin. Pohdimme myös, olisiko ollut selkeämpää, jos arvotyöskentely ja hyvinvointiympyrä olisivat olleet eri päivinä, sillä niissä on hyvin samankaltainen idea. Molemmissa mietitään diagrammin kautta, kuinka paljon jokin asia näkyy omassa elämässä.

Vahvuuskorttityöskentelyyn liittyvässä palautteessa yksi vastaaja toivoi, että vahvuuskorttien aiheita olisi saanut pohtia myös itse. Osa nuorista myös keksi omaaloitteisesti itse aiheita, vaikka emme niin ohjeistaneetkaan. Pohdimme työkokemuksemme perusteella, että osa nuorista tarvitsee valmiita aiheita, ja osa haluaa keksiä aiheet mieluummin itse. Olisimme voineet valmiiden aiheiden lisäksi tarjota nuorille mahdollisuuden myös itsenäiseen ideointiin.

Kaksi vastaajaa kertoivat kaivaneensa työskentelyjen aikana ulkoilmaa. Hyvällä ja valoisalla säällä vahvuustyöskentelyyn kuuluvan valokuvaamisen voisi toteuttaa ulkona. Työpajamme toteutuivat ilta-aikaan marraskuussa ja joulukuussa, joten valon määrä ei riittänyt ulkona valokuvaamiseen.

Saimme palautetta myös ohjaamisestamme. Olimme toisen työpajakerran aikana antaneet nuorille vahingossa keskenämme erilaisia ohjeita jonkin työskentelyn yhteydessä. Olisimme voineet miettiä ennen työpajoja tarkemmin, kuka ohjeistaa mitään missä kohtaa. Olisimme voineet myös varmistaa, että olemme samaa mieltä kaikista ohjaukseen liittyvistä yksityiskohdista.

Yksi tavoitteistamme oli luoda uupumusta ennaltaehkäiseviä menetelmiä, jotka eivät itsessään kuormita nuoria. Ensimmäisellä työskentelykerralla 31,8 % vastaajista oli kokenut olonsa työskentelyn aikana väsyneeksi ja 45,5 % työskentelyn jälkeen väsyneeksi. Olisimme voineet ehkäistä tätä pitämällä työskentelyn aikana tauon. Seuraavalla kerralla, kun pidimme tauon, työskentelyn aikana tai sen jälkeen väsyneeksi itsensä kokivat 30 % vastaajista. Yksi vastaajista olisi toivonut menetelmiimme vähemmän vihkoon kirjoittamista, ja osa oli kokenut työskentelymme koulumaiseksi. Olisimme siis voineet painottaa entistä enemmän toiminnallisten menetelmien käyttöä. Toisaalta on huomioitavaa, että Haagan seurakunnan isokoulutus toteutuu arkipäivisin koulun jälkeen, jolloin luonnollisesti moni nuori saattaa tuntea itsensä väsyneeksi isokoulutuksen sisällöistä riippumatta.

Tämän lisäksi yksi vastaaja jäi kaipaamaan leikkejä. Tällä hän todennäköisesti viittaa rippikouluissa esimerkiksi iltaohjelmissa toteuttaviin leikkeihin, joita isokoulutuksessa harjoitellaan. Ehkä yksi jatkokehityskohde voisi olla uupumusta



ennaltaehkäisevä leikki rippikoulun iltaohjelmaan. Vaihtoehtoisesti leikkejä olisi voitu käyttää työskentelyjen välillä tunnelman keventämiseen.

Yksi vastaaja toivoi onnistumisten kartta -työskentelyyn parempia lehtiä, esimerkiksi Anna-lehteä. Nuorten leikeltäväksi olimme keränneet Kirkko ja kaupunki -lehtiä sekä Talentia-lehtiä. Olisimme voineet kerätä lehtiä ystävilta ja sukulaisilta paremman lehtivalikoiman aikaansaamiseksi.

Yksi opinnäytetyöryhmästämme on kokeillut hyvinvoinnin ympyrää nuorisotyössä ja saanut nuorilta positiivista palautetta menetelmästä. Palautteessa kävi ilmi myös, että ympyrä on helpompi täyttää, jos ei istu lähellä muita nuoria. Tämä kannattaa ottaa huomioon työskentelyssä. Nuoret totesivat myös, että työskentely voi herättää huolen omasta hyvinvoinnista. Tällöin on tärkeää ohjata nuori puhumaan asiasta luotettavalle aikuiselle. Myös Zekin käyttäminen hyvinvointiympyrän yhteydessä voi tarjota ratkaisuehdotuksia ongelmiin.

#### 7.4 Arviointi Haagan nuorisotyönohjaajien palautteiden pohjalta

Työpajojen jälkeen istuimme hetkeksi alas Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajien kanssa kuulemaan heidän palautettaan pitämistämme työpajoista. Saamamme palaute oli pääasiallisesti hyvin positiivista. Työntekijöiden mielestä vaikutimme kokeneilta ohjaajilta. Ohjauksemme oli selkeää ja ohjeet hyvät. Työntekijöiden mielestä oli hyvä, että kerroimme myös, minkä takia teemme kyseiset työskentelyt. Kerroimme aina ennen työskentelyn alkua, millä tavalla kyseinen työskentely ennaltaehkäisee uupumusta.

Työntekijöiden havaintojen perusteella nuoret olivat olleet keskittyneitä ja tuntu-neet pitävän työskentelyistämme. Erityisesti vahvuustyöskentelyyn liittyvän valokuvauksen yhteydessä nuoret olivat olleet innostuneita ja päätyneet ottamaan jopa enemmän valokuvia kuin oli ohjeistettu. Työntekijöiden mielestä oli mukavaa myös se, että nuoret saivat kaksi erilaista isoskoulutuskertaa, kuin mitä yleensä. Erityisesti saimme positiivista palautetta lauluista ja hartaudesta, jotka pidimme työskentelyn lopussa.

Ensimmäisen työpajakerran jälkeen saimme myös kehitysehdotuksia. Työntekijät ehdottivat, että ryhmätehtävissä ryhmät olisi voitu sekoittaa, jotta nuoret ryhmäytyisivät tehokkaammin. Seuraavalla työskentelykerralla käytimme arvottuja ryhmiä. Nuorisotyönohjaajat toivoivat myös, että työskentelyjen aikana pidettäisiin tauko. Seuraavalla kerralla otimme tämän huomioon ja pidimme yhden 10 minuutin ja yhden 15 minuutin tauon.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys opinnäytetyöprosessimme aikana

Jokaisen sosiaalialan työntekijän eettinen osaaminen kehittyy ja kypsyy ajan myötä erilaisissa ammatillisissa tilanteissa ja niiden käsittelemisessä. Sosiaalialan työntekijä kohtaa työssään usein tilanteita, joissa joutuu pohtimaan oman toimintansa eettisyyttä ja sosiaalialalle tärkeitä arvoja. (Talentia ry., 2022, s. 3, 6.) Sosiaalialan opiskelijoina meitä sitoo sosiaalialan ammattieettiset ohjeet, joiden mukaan meidän tulee toimia työssämme.

Myös kirkon nuorisotyönohjaajille on omat eettiset ohjeensa. Kirkon nuorisotyönohjaajina meidän tulee toimia Suomen lakeja noudattaen ja Suomen evankelisluterilaisen kirkon tunnustuksen mukaisesti. (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry., i.a.) Nuorisotyönohjaajina olemme vahvasti läsnä lasten ja nuorten arjessa ja pääsemme lähelle nuorten arkea työssämme.

Kirkon nuorisotyönohjaajien ammattieettisten ohjeiden mukaan nuorisotyönohjaajien tulee tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry., i.a.) Tähän liittyy vahvasti myös lasten ja nuorten jaksamisen tukeminen, mikä on todella ajankohtainen aihe

nyky-yhteiskunnassa. Opinnäytetyömme aihe on siis myös alan eettisten ohjeiden mukaisesti tärkeä.

Nuorisotyönohjaajan eettisissä ohjeissa lukee myös, että osoittamalla hyväksymistä ja välittämistä, sekä mielenkiintoa lasten ja nuorten kysymyksiä kohtaan, pidämme huolta heistä (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry., i.a.). Tämä toteutui esimerkiksi siinä, että keräsimme ensin Padlet-työkalulla nuorten omia ajatuksia uupumukseen ja sen tunnistamiseen liittyen.

Meille oli alusta asti tärkeää, ettemme rajaa liian tiukaksi uupumuksen määritelmää menetelmäpäivissä, että jokainen nuori tulisi kuulluksi, eikä kokisi väheksyntää omia ajatuksiaan kohtaan. Koska uupumukselle ei ole virallista diagnoosia Suomen lääketieteessä, halusimme tuoda esiin sitä, että uupumus esiintyy jokaisella yksilöllisesti. Näin jokaisen nuoren omat tunteet uupumisesta sallitaan, eikä kenenkään omia kokemuksia väheksytä.

Kirkon nuorisotyönohjaajien tulee olla luotettavia ja turvallisia aikuisia lapsille ja nuorille (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry., i.a.). Tärkeää on muistaa, että isonenkin on nuori, joka tarvitsee aikuisen tukea. Tämä voi unohtua nuorisotyönohjaajilta. (Kirkkohallitus, 2016, s. 33, s. 62). Meillä oli tarkoituksena muistuttaa molemmissa työskentelypäivissä nuoria siitä, etteivät he jäisi yksin ajatustensa kanssa, jos joku asia työskentelyissä tai uupumuksesta puhuessa jää ahdistamaan. Meidän tai Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajien kanssa olisi saanut jäädä juttelemaan työskentelyjen jälkeen ja työntekijöille voi aina laittaa viestiä, kun kaipaa kuuntelijaa. Tämän kuitenkin unohdimme sanoittaa ääneen.

Kokemustemme mukaan nuoria on hyvä muistuttaa säännöllisesti siitä, että ei tarvitse jäädä yksin pohdituttavien ja ahdistavien asioiden kanssa. Nuorelle voi olla todella korkea kynnyksensä uskaltaa sanoittaa ajatuksiaan kenellekään ääneen, koska elämme yhteiskunnassa, jossa pitää pystyä pärjäämään yksin. Se ei tietenkään oikeasti pidä paikkansa, mutta varsinkin nuoruus ikävaiheena on muutenkin muutosten aikaa, ja erityisesti sosiaalisen median tuomat paineet aiheuttavat sen mielikuvan, että pitää pystyä olemaan ja pärjäämään yksin.

## 8.2 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyössä lähtökohtina ovat tunnistettu kehittämisen tarve, yhdessä muotoiltu tavoite, osallisuus ja johtaminen (Salonen ym., 2017). Yksi meistä tiesi jo varhaisessa vaiheessa opintoja haluavansa tehdä opinnäytetyön nuorten uupumuksesta, ja muut ryhmästä liittyivät mukaan aiheen kiinnostavuuden vuoksi. Heti opinnäytetyön alussa tiedonhaun yhteydessä huomasimme, että nuorten uupumus on yleistymässä ja ennaltaehkäisevälle työlle on selkeä tarve.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme kasvaneet ja kehittyneet sosiaali- ja kirkonalan työntekijöinä. Olemme perehtyneet olemassa olevaan teoriaan uupumuksesta ja erityisesti nuorten uupumuksesta ja huomanneet, että teoretietoa on olemassa todella vähän, vaikka uupumus yleistyy koko ajan ja on todella ajankohtainen aihe nykyisessä suoritusyhteiskunnassa.

Sosionomikoulutuksesta valmistuvan osaamisvaatimusten mukaan sosionomin tulee osata soveltaa ja arvioida teoriaa ja menetelmiä asiakastyössä ja asiakkaiden voimavaroja ja osallisuutta tukien ohjata asiakkaita ja asiakasryhmiä (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Olemme opinnäytetyössämme luoneet menetelmiä, jotka voivat lisätä ja tukea nuorten voimavaroja ja antaa työkaluja oman jakamisen ja hyvinvoinnin pohtimiseen ja tukemiseen. On tärkeää miettiä omia voimavaroja lisääviä tekijöitä. Jokaiselta ihmiseltä löytyy voimavaroja kuormittavia ja lisääviä tekijöitä, ja kummatkin niistä kuuluvat vääjäämättä elämään. Voimavaroja lisäävät tekijät edistävät lasten ja nuorten tervettä kasvua, kun taas kuormittavat tekijät saattavat vaarantaa lapsen kehitystä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.-b.)

Sosionomin ja kirkon nuorisotyönohjaajan kompetensseihin kuuluu kyky tunnistaa hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä sekä ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen soveltaminen. Kompetensseihin kuuluu myös kyky kehittää asiakastyön menetelmiä kumppanuuslähtöisesti, sekä yksilön kasvun ja kehityksen tukeminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Opinnäytetyömme vastaa uupumukseen ennaltaehkäisevällä työskentelyllä.

Kirkon nuorisotyönohjaajan ydinosaaamista on nuorisotyön tehtäväosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, teologinen- ja arvo-osaaminen, työelämä- ja kehittämisosaaminen sekä työympäristö- ja yhteisöosaaminen (Kirkon ydinosaaaminen.fi, i.a.). Olemme opinnäytetyöprosessin aikana kehittyneet monipuolisesti monella näistä osa-alueista. Olemme osallistuneet isokoulutuksessa konkreettisesti nuorisotyön työtehtäviin ja kehittyneet vuorovaikutustaidoissamme. Pidimme nuorille kaksi hartautta ja lauloimme hengellisiä lauluja ja näin ollen käytimme teologista osaamista. Opinnäytetyömme kehitti työelämää ja näin ollen vahvasti kehittämisosaamistamme. Toteutimme opinnäytetyömme isokoulutusyhteisössä, mikä vahvasti yhteisöosaamistamme.

Olemme kaikki olleet jossain määrin mukana työelämässä opinnäytetyöprosessin aikana, ja olemme nähneet ammatillisen osaamisemme kehittymisen reaaliaikaisesti opinnäytetyöprosessin myötä. Teoriaan pohjaavien menetelmien käyttö ja kehittäminen on saanut meidät kiinnittämään enemmän huomiota työelämän taustalla vaikuttavaan teoretietoon. Olemme alkaneet miettiä ja selvittää entistä tarkemmin, mitä tutkittua tietoa tietystä asiakasryhmästä tai ilmiöstä on olemassa, ja pohjaamaan toimintamme tähän.

Yksi ryhmästäemme teki opinnäytetyöprosessin aikana Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomikoulutukseen kuuluvan sosiaalialan kehittämistyön harjoittelun, jossa pääpaino on työelämän kehittämisellä. Oli ilo huomata, kuinka opinnäytetyöprosessin aikana tehty kehittämistyö tuki harjoittelun aikana tehtävää kehittämistyötä, vaikkei selkeää yhteyttä näiden kehittämishankkeiden välillä ollutkaan. Opinnäytetyöprosessin kehittämistyö antoi osaamista ja itsevarmuutta työelämän kehittämiselle, ja uskomme sen sujuvan meiltä tulevaisuudessakin luontevasti.

Opinnäytetyöprosessimme ei ole ollut helppo. Se on lisännyt ryhmätötaitojamme ja opettanut meitä olemaan armollisempia itseämme ja toisiamme kohtaan, ja olemme oppineet hyväksymään paremmin toistemme erilaisia työskentelytyylejä. Olemme myös päässeet itsekin harjoittelemaan omia vuorovaikutustaitojamme, kun olemme selvittäneet prosessin aikana väärinymmärryksiä ja opetelleet yhteistä kommunikointia. Erilaisten aikataulujen kanssa olemme joutuneet jokainen vuorollamme joustamaan ja harjoittelemaan aikatauluissa

priorisointia. Prosessin aikana on ollut haastavaa saada kolmen ihmisen aikataulut, motivaatio ja työskentelytavat sopimaan yhteen. Selkeää johtajaa kehittämistyöllämme ei ollut. Meitä kehittäjiä oli vain kolme, joten johdimme kehittämistä yhdessä.

Itse menetelmäpäivissä olisimme voineet jakaa tarkemmin ohjeistukset ryhmämme kesken, ja varata enemmän aikaa suunnitelman kertaamiseen ja läpikäymiseen ennen työpajoja. Tämä aiheutti sen, että joissakin kohdissa saatoimme antaa keskenämme hieman ristiriitaisia toimintaohjeita nuorille, jotka myös sanoittivat tätä palautteissa.

Saimme menetelmäpäivissä myös paljon positiivista palautetta olemisestamme ja ohjaamisestamme, mikä oli mielestämme myös tärkeää ammatilliselle kasvulle. Vaikka meillä kaikilla on paljon työkokemusta, olemme kuitenkin vasta valmistumassa sosionomeiksi ja kirkon nuorisotyönohjaajiksi. On tärkeää tunnistaa omia vahvuuksiaan työntekijänä ja osata sanoittaa niitä sekä itselleen että myös tuleville työnantajille. Työpajapäivät olivat harvinainen mahdollisuus olla sekä nuorten että Haagan seurakunnan nuorisotyöntekijöiden havainnoitavina ja saada laajasti palautetta omasta toiminnasta. Saimme rakentavaa palautetta kahdelta työntekijältä sekä kymmeniltä nuorilta.

### 8.3 Jatkokehitysehdotukset kehittämistyöllemme

Jatkokehitysehdotuksia on prosessin aikana syntynyt paljon. Nuorten osallistaminen on nykypäivänä jatkuvasti puheenaiheena, ja pohdimmekin, että miten nuoria saisi itseään mukaan kehittämään menetelmiämme lisää. Osittain otimme nuoria mukaan menetelmien kehittämiseen palautteiden keräämisen avulla. Nuorten kanssa voisi myös ideoida uusia menetelmiä uupumuksen ennalta ehkäisyyn.

Pohdimme myös uupumusta ennaltaehkäisevien työpajojen soveltamista ja käyttämistä muille ryhmille. Uupumus lisääntyy yhteiskunnassa myös aikuisten keskuudessa ja sen ennalta ehkäisemisen tärkeys sen mukana. Yksi tuntemamme

perhetyötä tekevä lastenohjaaja ehdotti, että kehittämiämme työpajoja ja menetelmiä voisi käyttää myös esimerkiksi vauvaryhmissä, kun tuoreet äidit opettelevat uutta arkea ja sen hallintaa. Tämä voisi olla tarkoituksenmukaista, sillä myös äitiys voi aiheuttaa uupumusta (Mustonen, 2022). Työpajamme on kehitetty nuorille ja nuorten elämäntilanteiden pohjalta, mutta pienin muokkauksin ne toimisivat monilla muillakin ryhmillä.

Yksi tärkeä huomio opinnäytetyömme produktista on se, että menetelmiä voi käyttää myös yksittäin esimerkiksi isoskoulutuskauden aikana. Kuitenkin on tärkeä muistaa myös puhua uupumuksesta ja sen tunnistamisesta menetelmien yhteydessä, jotta nuoret ymmärtäisivät uupumuksen ennaltaehkäisyn merkityksen. Haastattelimme opinnäytetyössämme yhtä uupumuksen kokenutta nuorta (henkilökohtainen tiedonanto, 26.11.2022), joka toi esiin uupumuksesta oikealla nimellä puhumisen tärkeyden. Nyky-yhteiskunnassa voi olla vaikeaa myöntää olevansa väsynyt uupumuksen ollessa yhä vältetty puheenaihe, ja siihen liittyvän stigman vähentämiseksi uupumuksesta pitäisi puhua suoraan.

Opinnäytetyömme produkti on herättänyt Haagan lisäksi uteliaisuutta myös muissa Suomen evankelisluterilaisen kirkon seurakunnista. Olemme keskustelleet useamman seurakunnan nuorisotyöohjaajien sekä lastenohjaajien kanssa opinnäytetyöstämme, ja se on herättänyt kiinnostusta. Tarkoituksenamme on siis jakaa opinnäytetyötämme sen valmistuttua myös muihin Suomen seurakuntiin.

Opinnäytetyömme teoriapohjan keräämisessä on ollut myös haasteita uupumukseen liittyvän kirjallisuuden vähäisyyden takia. Yhtä ryhmämme jäsenistä kiinnostaisi olla tekemässä tutkimusta nuorten uupumuksesta ja siitä, miten se näkyy ja ilmenee eri seurakunnissa. Kokemuksemme mukaan uupumuksen näkymisessä on alueellisia eroja ja koemme, että olisi tärkeää saada tutkimustietoa nuorten uupumuksesta myös siihen liittyvien stigmojen vähentämiseksi. Mielestämme nuorten uupumus on vakava ongelma, johon tulisi puuttua varhain. Yksi ryhmästämme on keräämämme teoriapohjan kautta päässytkin jo puhumaan nuorten uupumuksesta yhdessä kirkon nuorisotyöntekijöiden kokouksessa, missä heräsi mielenkiintoista ja antoisaa keskustelua nuorten uupumuksen mahdollisista tekijöistä ja seurakunnan nuorisotyön vaikutuksesta uupumuksen syntymiseen.

Jatkokehityskohteena voisi olla menetelmien testaaminen laajemmin ja pidemmällä aikavälillä, ja uusien menetelmien kehittäminen nyt kehittelemiemme lisäksi. Menetelmiä voisi testata esimerkiksi kaikissa Helsingin seurakuntayhtymän isoskoulutusryhmissä ja tehdä kyselytutkimus nuorille jonkin ajan kuluttua menetelmien käytöstä. Varsinaista uupumuksen ennaltaehkäisyä voi olla vaikeaa tutkia pätevästi ilman hyvin samankaltaista verrokkiryhmää, mutta nuorilta voitaisiin kerätä palautetta oman ajattelunsa tai toimintatapojensa mahdollisista muutoksista menetelmien seurauksena.

Lisäksi jatkokehityksenä opinnäytetyöhömme ainakin yksi meistä kokee kiinnostusta saada tutkimustietoa siitä, miten nuorten uupumus ilmenee Suomen eri alueiden seurakunnissa. Meidän omien kokemusiemme mukaan pelkästään pääkaupunkiseudulla jo on alueellisia eroja, ja olisi tärkeää ja mielenkiintoista saada ajankohtaista dataa eri alueiden seurakunnista ympäri Suomea.

#### 8.4 Rentoutusharjoitukset ja Zekki

Emme itse ehtineet työpajakokeiluissamme pitämään rentoutusharjoitusta tai esittelemään Zekki-nettipalvelua. Halusimme kuitenkin sisällyttää ne myös opinnäytetyömme produktion, joten olemme kertoneet niistä lyhyesti.

Työpajat on hyvä päättää rentoutusharjoitukseen. Rentoutumisharjoituksia löytyy esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta (Mieli ry, i.a.). Uupumus liittyy pitkittyneeseen stressiin (Talala, 2019, s. 151) ja pitkittyneeseen stressiin auttaa säännöllinen rauhoittuminen esimerkiksi rauhallisen musiikin tai mindfulnessin avulla (Mieli ry, 2021, s. 199).

Koulu-uupumuksen ensimmäinen vaihe on nuorille usein uupumusasteinen väsymys. Väsymysvaiheen alussa nuori saattaa olla hyvinkin ylivireä ja näin ollen ylisuorittaa opintojaan. (Talala, 2019, s. 154–156.) Rentoutumisen harjoittaminen hyvissä ajoin voi auttaa nuoria rauhoittumaan, pitämään taukoja ja pysäyttämään ylivireystilan. Rentoutumisharjoituksen kokeileminen tarjoaa nuorille yhden keinon harjoitella pysähtymistä ja rauhoittumista. Rentoutumisharjoitus työpajan



lopussa myös rauhoittaa nuoria, mikäli työskentely on herättänyt nuorelle haastavia tunteita.

Zekki on nuorille suunnattu nettipalvelu, joka ohjaa nuoria pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja löytämään hyvinvointia tukevia matalan kynnyksen palveluita. Zekki on tarkoitettu 15–20-vuotiaille nuorille. Zekissä nuori täyttää kymmenen kysymyksen kyselyn, jonka jälkeen hän saa itsearvion hyvinvoinnistaan ja suosituksia palveluista. (Zekki, i.a.) Yksi opinnäyteryhmästämme on kokeillut Zekin käyttöä nuorisotyössä aikaisemmin ja saanut siitä positiivista palautetta nuorilta. Zekkiä voidaan hyödyntää osana uupumusta ennaltaehkäisevää työpajaa nuorten hyvinvoinnin itsearvioinnin välineenä ja tarvittaessa palveluohjauksen tukena. Zekin avulla nuori saa tietoa palveluista, joihin hän voi hakeutua, jos huoli omasta hyvinvoinnista herää työskentelyn myötä.

### 8.5 Pohdintaa opinnäytetyömme prosessista

Nuorten uupumus lisääntyy (Helenius, 2022) ja vaikka siitä löytyy vähäisesti tutkimustietoa, on kirkon nuorisotyössä tärkeää tiedostaa ongelma, jotta siihen osataan reagoida nuorten uupumusta kohdatessa. Nuorisotyössä työntekijät pääsevät seuraamaan läheltä nuorten elämää ja arkea ja siksi työntekijöiden tulee olla tarkkaavaisia ja reagoida, kun nuoret tuovat ilmi elämäänsä liittyvää väsymystä.

Olemme viime vuosina kohdanneet koko maailmaa häirinneen pandemian, joka on osaltaan ollut lisäämässä nuorten uupumusta. Etenkin pandemian alussa etäkoulunkäynti laski monien lasten ja nuorten koulumotivaatiota ja lasten, ja nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyys lisääntyivät. (Valtionneuvosto, 2021, s. 41.) Molemmat edellä mainitut ovat riskitekijöitä uupumuksen kehittymiseen. Uupumus on yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen (Talala, 2019, s. 154–156), joten nuorten jaksamisen tukeminen on nykypäivänä erityisen tärkeää.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tarjota nuorille työkaluja uupumuksen ennaltaehkäisemiseen ja luoda rento ja voimaannuttava työskentely, jonka tekeminen ei kuormita nuoria enempää. Tarkoituksenamme oli kehittää ja kartoittaa nuorten

uupumusta ennaltaehkäiseviä menetelmiä ja tehdä niistä kaksi työpajakertaa Haagan seurakunnan isoskoulutukseen.

Teoriatiedon perusteella opimme, että nuorten uupumusta voi ennaltaehkäistä vahvistamalla itsetuntoa ja tunnistamalla vahvuuksia (Ahomies, 2017), joten sisällytimme työskentelyymme vahvuustyöskentelyyn. Opimme myös, että onnistumisten tunnistaminen lisää itsemyötätuntoa ja näin ollen vähentää stressiä (Nyyti ry, i.a.), joten harjoittelimme onnistumisten tunnistamista nuorten kanssa. Uupumuksesta toipumisen kannalta välttämätöntä on miettiä elämänsä tärkeysjärjestystä (Mielenterveystalo.fi, i.a.), joten opetimme nuoria tunnistamaan omia arvojaan. Teoriatiedon perusteella onnistuimme ennaltaehkäisevien työpajojen kehittämisessä.

Suurin osa nuorista koki työskentelyn neutraaliksi tai mukavaksi. Muutama nuori oli kokenut olonsa työskentelyn aikana väsyneeksi. Väsymys saattoi johtua myös siitä, että työpajat toteutettiin nuorten koulupäivien jälkeen isostoiminnassa. Suurimman osan nuorista kohdalla onnistuimme luomaan työskentelyn, joka ei kuormittanut heitä enempää.

Opinnäytetyömme kehittämistoiminnan onnistumisen arviointi on haastavaa. Pääsimme testaamaan kehittämiämme menetelmiä pienessä ryhmässä Haagan isoskoulutuksessa ja keräsimme nuorilta palautetta menetelmistä. Ennalta ehkäisevän toiminnan vaikuttavuuden arviointi on aina haastavaa lyhyellä aikavälillä, emmekä siis voi tietää, miten menetelmämme vaikuttivat Haagan nuorten keskuudessa. Saimme kuitenkin nuorilta ja Haagan seurakunnan nuorisotyöntekijöiltä rohkaisevaa ja rakentavaa palautetta ja pohjasimme menetelmämme tutkimustietoon ja omiin kokemuksiimme. Vaikka vaikuttavuuden yksiselitteinen arviointi itsessään on hankalaa, koemme silti onnistuneemme opinnäytetyömme tavoitteiden toteutumisessa.

Painotamme uupumuksen ennaltaehkäisyä hyvinvointia suojaavia tekijöitä vahvistamalla ja riskitekijöitä lieventämällä. Esimerkiksi onnistumisten kartta pyrkii vahvistamaan itsemyötätuntoa ja lievittämään uupumukseen usein liittyvää omien onnistumisten huomiotta jättämistä. Menetelmämme ovat omiaan

tukemaan nuorten kasvua ja kehitystä ja ne on kehitetty Haagan seurakunnan nuorisotyönohjaajien toiveet ja palaute huomioon ottaen.

## LÄHTEET

- Ahomies, A. 2. *asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus*. [Opinnäytetyö, Laurea].  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni\\_Ahomies\\_Koulu-uupumus\\_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni_Ahomies_Koulu-uupumus_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Christakis, D., Cross, C., Moreno, M., Radesky, J. & Reid Chassiakos, Y. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Dadgar, K., Hesse, C., Parent, N., Shapka, J. & Xiao, B. (2021). Social Disconnection During COVID-19: The Role of Attachment, Fear of Missing Out, and Smartphone Use. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 748–763. <https://doi.org/10.1111/jora.12658>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 3.12.2022 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö>
- Hefner, D., Knop, K. & Vordener, P. (2018). "I Wanna be in the Loop!" – The Role of Fear of Missing Out (FoMO) for the Quantity and Quality of Young Adolescents' Mobile Phone Use. Teoksessa Kühne, R., Baumgartner, S., Koch, T. & Hofer, M. (toim.), *Youth and Media – Current Perspectives on Media Use and Effects* (s. 39-54). Nomos. Saatavilla 4.12.2022  
[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=EF54DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=fomo+youth&ots=Q7mjLtEGAv&sig=5QOU5MTxcWYN6YPEaaykxJkyEJ8&redir\\_esc=y - v=onepage&q=fomo+youth&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=EF54DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=fomo+youth&ots=Q7mjLtEGAv&sig=5QOU5MTxcWYN6YPEaaykxJkyEJ8&redir_esc=y - v=onepage&q=fomo+youth&f=false)
- Helenius, J. (1.2.2022). *Kouluterveyskyselyn tuloksia*. [PowerPoint-diat].  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL\\_webinaari\\_1.2.2022\\_Kouluterveyskysely\\_JH\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL_webinaari_1.2.2022_Kouluterveyskysely_JH_0.pdf)

- Häkkinen, T. (2021). Nuorisotyön osallisuutta ja sosiaalipedagogiikkaa tukeva kasvatusajattelu. Teoksessa Kauppila, H. (toim.) *Kasvu vapautteen: nuoren rinnalla seurakunnassa*. Kirjapaja. <https://diak.finna.fi/Record/diana.118307>
- Jurmu, E., & Nuutinen, T. (2013). *Kasvatustyyliä, koulu-uupumus ja kouluinnokkuus*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41898/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201307202091.pdf?sequence=1>
- Kirkkohallitus. (2016). *Isoja ihmeitä - isostoiminnan linjaus*. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Isoja+ihmeita%3A%24+-+Isostoiminnan+linjaus+2016/2f33ba1b-73cf-5d5e-abba-dea671c432ef>
- Kirkkodynosaaminen.fi (i.a.). *Nuorisotyön ohjaajan ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 19.4.2023 <https://kirkkodynosaaminen.fi/nuorisotyonohjaaja.html>
- Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry. (i.a.) *Eettiset ohjeet*. Saatavilla 3.12.2022 <https://www.knt.fi/liitto/perustietoa/eettiset-ohjeet/>
- Kolu, E. (2020). *Korkeintaan vähän väsynyt – Eli kuinka olla tarpeeksi maailmassa, jossa mikään ei riitä*. Gummerus.
- Laukkanen, E. (2010). Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa *Nuorten hyvin- ja pahoinvointi - Konsensuskokous 2010*. (s. 60–64). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Akatemia. <http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/file/66681228/konsensus2010artikkelikirja.pdf>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.) *Omahoito-ohjelmat. Uupumuksen omahoito-ohjelma*. Saatavilla 7.12.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupumuksen-omahoito-ohjelma>
- Mieli ry. (i.a.) *Rentoutumisharjoitukset*. Saatavilla 8.12.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>
- Mieli ry. (31.8.2021). *Vahvista mielenterveyttä. Itsetuntemus ja itsetunto. Millaisia asioita arvostan?* Saatavilla 7.12.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvostan/>

- Mieli ry. (2015). *Vahvuuskortit*. Saatavilla 7.12.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>
- Mustonen, P. (2022). "En jaksa olla hyvä äiti" - Äitien kokemuksia uupumuksesta ja äitiydestä. [Pro-gradu tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27733/1658819227208213565.pdf?sequence=1>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (5.uud.p.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nyyti ry. (i.a.) Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Saatavilla 19.8.2022. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>
- Peitso J., Perkiö T., Poropudas S. & Nieminen T. (2017). *Ihme isonen*. Isostoinnin kirja. Kirjapaja.
- Pekkarinen, V. (7.9.2007). *Elämänkaaren eri vaiheet*. [PowerPoint-diat]. [https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainehojaus/files/2015/06/elamankaaren\\_eri\\_vaiheet.pdf](https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainehojaus/files/2015/06/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf)
- Porkka, J. (2019). *The young confirmed volunteers of the evangelical Lutheran church of Finland. Motivation, religiosity, and community*. [Väitöskirja, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227335/DIAK\\_tutkimus\\_2\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227335/DIAK_tutkimus_2_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (i.a.). *Sanasto: isonen*. Saatavilla 7.3.2022. <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/isonen>
- Suomen Mielenterveys ry. (2021). *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1*. Waasa Graphics Oy.
- Talala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. PS-kustannus.
- Talentia ry. (2022). *Arki, arvot ja etiikka*. [Sosiaalialan ammattihenkilön ammatteettiset ohjeet]. Saatavilla 23.11.2022. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (14.06.2021). *Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). *Myötätuntouupumus ja työnohjaus*. Saatavilla 19.8.2022 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/myotatuntouupumus-ja-tyonohjaus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b.) *Voimavaralähtöiset menetelmät*. Saatavilla 3.12.2022 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedonantoon*. Tampereen yliopistopaino Oy. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valtioneuvosto. (2021.) *Lapset, nuoret ja koronakriisi: Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi*. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- World Health Organization. (28.3.2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. (28.5.2019). Saatavilla 26.8.2022 <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Zekki. (i.a.) *Zekki ammattilaisille*. Saatavilla 8.12.2022 <https://www.zekki.fi/ammattilaisille/>

LIITE 1. KIITOS, KUN SAAN LEVÄHTÄÄ – Toiminnallinen materiaalipaketti nuorten uupumuksen ennaltaehkäisemiseen seurakunnan isokoulutuksessa



# Kiitos, kun saan levähtää

TOIMINNALLISTEN MENETELMIEN MATERIAALIPAKETTI  
NUORTEN UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISEMISEEN  
SEURAKUNNAN ISOSTOIMINNASSA

2023 opinnäytetyö Diak-ammattikorkeakoulussa  
Jenna Kemppainen, Saara Mälkki, Jenna Savukoski



# Esipuhe

Nuorten uupumus on lisääntymässä, ja nuoret tarvitsevat sen ennaltaehkäisyyn aikuisten apua. Syitä nuorten uupumukselle on useita, ja siksi on sitäkin tärkeämpää, että siihen reagoidaan ajoissa. Nuorisotyössä pääsemme seuraamaan nuorten arkea läheltä ja meillä on mahdollisuus olla rikkomassa uupumukseen liittyvää stigmaa ja nykyajan suorituskulttuuriin liittyviä ajatusmalleja.

Tähän materiaaliin olemme kehittäneet toiminnallisia menetelmiä, joilla voimme auttaa nuoria pohtimaan omia voimavarojaan ja arvojaan. Näin voimme antaa nuorille työkaluja uupumuksen kehittymisen ennaltaehkäisyyn voimavaralähtöisesti ja itsenäisesti.

Olemme kehittäneet materiaalin Haagan seurakunnan isoskoulutukseen kaksipäiväisinä työpajoina. Menetelmiä voi kuitenkin käyttää myös yksittäisinä esimerkiksi pitkin isoskoulutuskautta ja niitä on mahdollista soveltaa ja käyttää myös muiden ryhmien kanssa.

Menetelmien jatkokehittäminen omaan käyttöön sopivaksi on enemmän kuin sallittua, ja haluammekin toivottaa sinulle antoisia hetkiä materiaalimme parissa!

Menetelmiä käyttäessä on tärkeää muistaa puhua uupumuksesta rehellisesti ja oikeilla sanoilla, jotta nuoret oppivat tunnistamaan uupumukseen liittyviä oireita ja puhumaan siitä ääneen. Uupumukseen liittyvä stigma ei rikkoudu aihetta välttelemällä, vaan nuorisotyön ammattilaisina meidän tulee pystyä puhumaan siitä avoimesti.

Luodaan yhdessä isoskoulutuksesta paikka, jossa nuorella on tilaa olla sellainen kuin on.

- Jenna, Jenna & Saara

# Uupumus

Ennen toiminnallisia menetelmiä nuorten kanssa on hyvä keskustella uupumuksesta ja nuorten ajatuksista, joita *uupumus* sanana herättää. Tämän keskustelutyöskentelyn voi myös tehdä anonyymisti, esimerkiksi verkossa Padlet- tai Mentimeter-työkalujen avulla. Nuoret voivat myös kirjoittaa ajatuksiaan esimerkiksi Post-It -lapuille, jotka työntekijä voi lukea anonyymisti ääneen. Nuorten kanssa voi aluksi keskustella esimerkiksi seuraavien apukysymysten avulla.

## **APUKYSYMYKSIÄ UUPUMUKSESTA KESKUSTELEMISEEN:**

- *Mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta uupumus?*
- *Mistä uupumuksen voi tunnistaa?*
- *Miltä uupumus voi tuntua?*
- *Mistä uupumus voi johtua?*

Yleisen keskustelun jälkeen nuorten kanssa kannattaa vielä käydä läpi hieman faktaa uupumuksesta. Olemme poimineet alle mielestämme tärkeitä asioita, jotka kannattaa sanoittaa nuorille ennen muita työskentelyitä.

- *Uupumukselle ei ole Suomen lääketieteessä virallista diagnoosia, joten sen määritteleminenkin on hankalaa.*
- *Usein uupumuksen yhteydessä puhutaan koulu- tai työuupumuksesta. Mutta koska ihmisen hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta, voi uupumuksellekin olla monta syytä, jotka vaikuttavat myös toisiinsa.*
- *Seuraavissa työskentelyissä ei ole tarkoitus arvioida muiden jaksamista, eikä myöskään vähätellä toisten omia ajatuksia. Työskentelyiden tarkoitus on antaa työkaluja oman jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen, sekä omien voimavarojen pohtimiseen ja lisäämiseen omassa elämässä.*

# Hyvinvointiympyrä

Kesto: n. 30min  
Tarvitaan: paperia ja kyniä

## NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

- Ihminen on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus.
- Omia voimavarojaan ja voimavaroja kuluttavia tekijöitä voidaan kartoittaa hyvinvoinnin ympyrän avulla. Kun tunnistaa ajoissa, mikä kuluttaa voimavaroja ja mikä lisää, voidaan ehkäistä stressiä ja uupumista.

**HUOM!** Hyvinvointiympyrän tekeminen voi herättää huolta omasta jaksamisesta. Tämä on hyvä mainita ja ohjata nuoret puhumaan asiasta tarvittaessa luotettavalle aikuiselle.

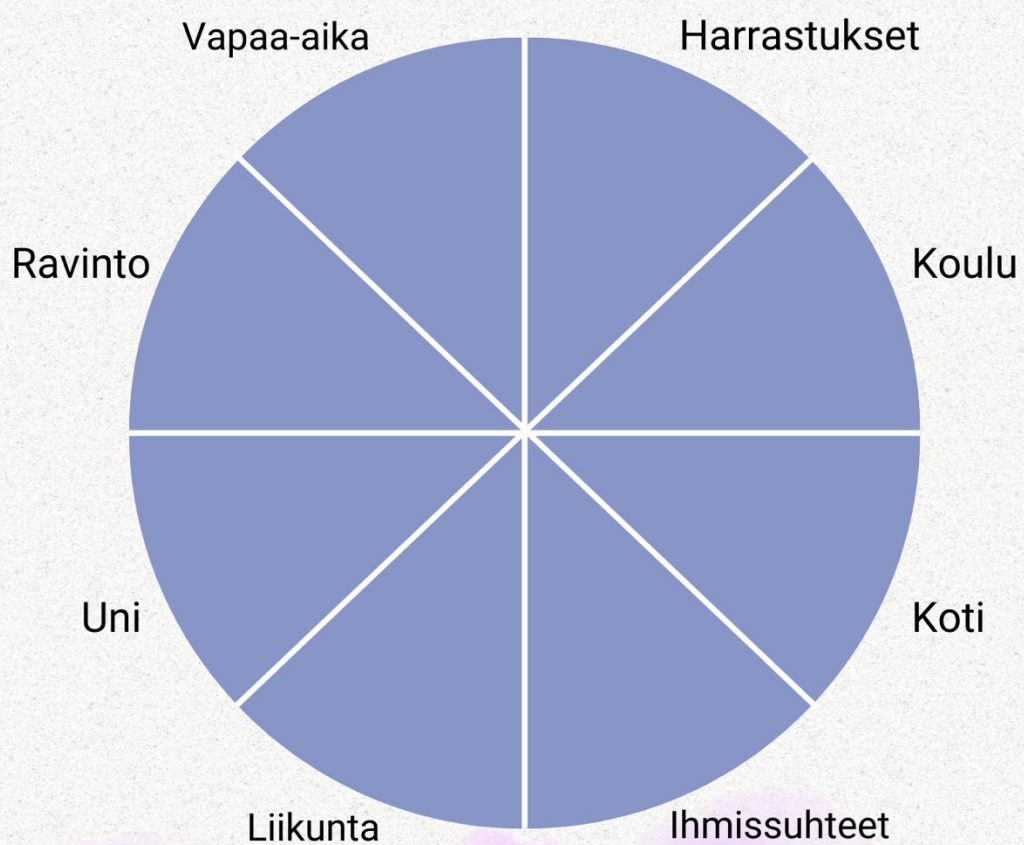
## TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Tässä työskentelyssä piirretään paperille ympyrä, joka jaetaan pizzapaloja muistuttaviin sektoreihin, ja nämä eri sektorit nimetään elämän eri osa-alueiden mukaan (esimerkkikuva seuraavalla sivulla). Ympyrän voi jakaa itse niin useaan osaan kuin haluaa, omien aihealueiden määrän mukaan. Aiheita voi myös keksiä itse.

Kun ympyrä on valmis, on seuraavaksi tarkoitus merkata jokaisesta sektorista jokaisen elämän osa-alueen myönteisyys omassa elämässä. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi värittämällä sektorista sitä suuremman osan, mitä enemmän kyseinen elämän osa-alue tukee juuri sillä hetkellä omaa jaksamista.

Kun oma ympyrä on valmis, voidaan ryhmässä käydä yhteistä keskustelua työskentelyn herättämistä ajatuksista. Tässä kohtaa tärkeää kuitenkin on, että **kenenkään ei ole pakko sanoa ääneen omia ajatuksia tai näyttää omaa tuotostaan**, vaan sen saa pitää vain omana tietonaan.

## ESIMERKKI HYVINVOINTIYMPYRÄSTÄ ENNEN SEKTOREIDEN VÄRITTÄMISTÄ



# Vahvuustyöskentely valokuvaten

**Kesto: n. 20min + 30min**  
**Tarvitaan: tulostin, kameroita tai puhelin, paperia**

**HUOM!** Tämä työskentely on hyvä jakaa kahdelle eri toimintakerralle tai eri vaiheisiin toimintakertaa, sillä valokuvauksen jälkeen tarvitaan aikaa kuvien tulostamiselle. Ennen työskentelyä voi nuorille tulostaa Mieli ry.:n sivuilta vahvuuskortteja esimerkiksi vahvuuksista. Esimerkkivahvuuksia voi myös aluksi kerätä nuorten kanssa yhdessä ylös, ja nuoret voivat keksiä itse vahvuuksia myös työskentelyn aikana.

## **NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:**

- *Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaa oman itsetunnon kehittämisessä. Hyvä itsetunto suojaa uupumukselta.*

## **TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:**

Nuoret jaetaan pienryhmiin. Mahdollisimman sekoitetut ryhmät edistävät ryhmäytymistä.

Nuoret ohjataan pienryhmissä ottamaan valokuvia tilanteista, joissa jokin vahvuuksista ilmenee. Esimerkiksi kekseliäisyyden kohdalla voidaan kuvata nuori tekemässä jotain kekseliästä, esimerkiksi rakentamassa jotain. Luovuuden kohdalla voidaan ottaa esimerkiksi kuva vesiväreistä symboloimaan luovaa toimintaa. Nuoret ohjataan lähtökohtaisesti ottamaan kuvia, joissa kasvot eivät näy ja muokkaamaan kuvassa olevien nuorten kasvoille esimerkiksi jokin hymiö, jos kasvot näkyvät. Valokuvaus kestää kuvaukseen annetun alueen koosta riippuen noin 20 minuuttia.

Kuvat tulostetaan ja tulosteisiin liimataan tai kirjoitetaan kyseessä olevan vahvuuden nimi.

Korttien valmistuttua niiden avulla voidaan harjoitella omien vahvuuksien sanoittamista, ja mikäli ryhmä tuntee jo toisiaan enemmän, voidaan korttien avulla myös harjoitella muiden vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista.

Lopuksi kaikki käytetyt vahvuuskortit liimataan esimerkiksi isolle pahville tai laitetaan seinälle niin, että niiden yläpuolella lukee esimerkiksi "Meidän isosten vahvuudet". Teos voi jäädä yhteisen tilan seinälle muistuttamaan nuoria vahvuuksistaan.

# Arvotyöskentely

Kesto: n. 30-45 min

Tarvikkeet: Värikyniä, paperia

## APUKYSYMYKSIÄ ARVOISTA KESKUSTELEMISEEN:

- *Mitä ovat arvot?*
- *Millaisia arvoja voi olla?*

## NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

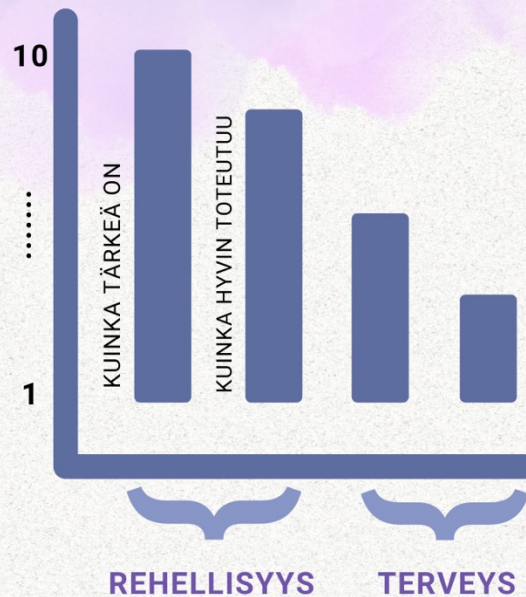
Arvot ovat niitä asioita, jotka ovat itselle merkittäviä elämässä. Niiden tunnistaminen auttaa merkityksellisen elämän luomisessa.

## TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Ohjeista nuoria itsenäisesti kirjoittamaan ylös esimerkiksi 5-10 omaa arvoa, arvioimaan niiden merkityksellisyyttä itselle asteikolla yhdestä kymmeneen. Lisäksi nuoret voivat pohtia arvojen toteutumista omassa elämässään asteikolla yhdestä kymmeneen. Eli jos kokee, että arvo toteutuu elämässä sillä tavalla kuin toivoisi, annetaan sille asteikolla arvo 10.

Jotta on helpompi tehdä havainnoja siitä, toteutuuko arvot nuoren toivomalla tavalla, nuoret saavat piirtää pylväsdiagrammin niin, että pystyriville tulee numerot 1-10 ja vaakariville kirjoitetaan arvot, jotka on valittu tarkasteltavaksi. Jokaisesta arvosta tehdään kaksi pylvästä, joista toinen kuvastaa arvon tärkeyttä ja toinen sen toteutumista omassa elämässä. (Esimerkkikuva seuraavalla sivulla.)

## ESIMERKKI PYLVÄSDIAGRAMMISTA



Pylväsdiagrammien piirtämisen jälkeen nuoria pyydetään tarkastelemaan omia diagrammejaan ja pohtimaan onko niissä asioita, joille toivoisi muutosta. Nuoret valitsevat seuraavaksi kolme arvoa, jotka ovat itselle tärkeimpiä tai vaihtoehtoisesti, joiden toteutumista elämässä haluaa pohtia enemmän. Viimeisenä työskentelyssä nuoria haastetaan pohtimaan neljää kysymystä.

1. Miksi kyseinen arvo on sinulle tärkeä?
2. Miten voisit edistää sitä, että arvo toteutuisi elämässäsi paremmin?
3. Toivoisitko jonkinlaista muutosta siihen, miten arvo tulee esiin omassa elämässäsi ja mitä voisit tehdä asialle? Onko arvo tasapainossa verrattaessa muihin arvoihin?
4. Mieti kolme konkreettista askelta, joilla voit edistää sitä, että sinulle tärkeät arvot voisivat toteutua paremmin elämässäsi.

# Onnistumisten kartta

**Kesto:** Kannattaa varata hyvin aikaa, esim. 1-1,5h

**Tarvikkeet:** Lehtiä, joista leikellä kuvia ja sanoja, saksia, liimaa, kartonkia, kyniä

## NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

- *Negatiiviset tilanteet ja asiat paisuvat helposti mielessä suuriksi, ja jättävät onnistumiset taka-alalle.*
- *Omien onnistumisten huomaaminen vahvistaa itsemyötätuntoa, joka puolestaan vähentää stressiä ja ehkäisee uupumusta.*

## TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Aluksi nuoret voivat itsenäisesti tai parin kanssa pohtia ja muistella omia onnistumisiaan. Jokaisen onnistumiset voivat olla isoja tai pieniä, kunhan kyseessä on nuoren mielestä aito onnistuminen.

Seuraavaksi ryhmää ohjeistetaan keräämään omista onnistumisistaan aarekartan tai taulun, leikkaamalla esimerkiksi aikakauslehdistä kuvia, piirtämällä tai maalaamalla. Jokaisen kuvan alle voi halutessaan kirjoittaa, mistä onnistumisesta on kyse. Tämä tuotos jää jokaiselle nuorelle itselleen, eikä lopputulosta tarvitse jakaa muiden kanssa. Tämä on myös hyvä mainita työskentelyn alussa.



## Menetelmien lisäksi

Olemme päässeet toiminnallisten menetelmien loppuun. Toivottavasti näiden menetelmien avulla saatte ryhmässä hyviä ideoita ja ajatuksia oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Näiden menetelmien lisäksi haluamme vielä vinkata parista hyvästä sivustosta nuorille vinkattavaksi.

### *Zekki*

Zekki on nuorille suunnattu nettipalvelu, joka ohjaa nuoria pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja löytämään hyvinvointia tukevia matalan kynnyksen palveluita. Zekki on tarkoitettu 15–20-vuotiaille nuorille. Zekissä nuori täyttää kymmenen kysymyksen kyselyn, jonka jälkeen hän saa itsearvion hyvinvoinnistaan ja suosituksia palveluista.

Zekkiä voidaan hyödyntää osana uupumusta ennaltaehkäisevää työpajaa nuorten hyvinvoinnin itsearvioinnin välineenä ja tarvittaessa palveluohjauksen tukena. Zekin avulla nuori saa tietoa palveluista, joihin hän voi hakeutua, jos huoli omasta hyvinvoinnista herää työskentelyn myötä.

**zekki.fi**

### *Rentoutusharjoitukset*

Työpajatyöskentelyn voi päättää vielä halutessaan rentoutusharjoitukseen, tai niistä voi vinkata nuorille työskentelyn päätteeksi. Rentoutumisharjoituksia löytyy esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta. Uupumus liittyy pitkittyneeseen stressiin, johon voi auttaa säännöllinen rauhoittuminen esimerkiksi rauhallisen musiikin tai mindfulnessin avulla.

Rentoutumisharjoituksen kokeileminen tarjoaa nuorille yhden keinon harjoitella pysähtymistä ja rauhoittumista. Rentoutumisharjoitus työpajan lopussa myös rauhoittaa nuoria, mikäli työskentely on herättänyt negatiivisia tunteita.

**<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>**

# *Esimerkki työpajapäivistä*

Olemme luoneet kehittämistämme menetelmistä esimerkin, miten ne voi pitää kahtena työpajana esimerkiksi kahdella eri isoskoulutuskäynnillä. Menetelmiä voi kuitenkin käyttää myös mainiosti yksittäisinä menetelminä.

Alle olemme koonneet esimerkin kahden työpajan sisällöistä.

## **1. Työpajapäivä**

- Kuulumiskierros
- Yhteistä keskustelua uupumuksesta ja sen tunnistamisesta
- Hyvinvointiympyrä
- Vahvuuskortit osa 1: Valokuvaaminen
- Työskentelyn päätös

## **2. Työpajapäivä**

- Kuulumiskierros
- Edellisen kerran kertaamista
- Vahvuuskortit osa 2: korttien saattaminen loppuun
- Arvotyöskentely
- Onnistumisten kartta
- Työskentelyn päätös



# Lähteet

Ahomies, A. 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus. [Opinnäytetyö, Laurea].  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni\\_Ahomies\\_Koulu-uupumus\\_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni_Ahomies_Koulu-uupumus_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y)

Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. (28.5.2019). World Health Organization. Saatavilla 26.8.2022  
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Kolu, E. (2020). Korkeintaan vähän väsynyt – Eli kuinka olla tarpeeksi maailmassa, jossa mikään ei riitä. Gummerus.

Mieli ry. (i.a.). Rentoutumisharjoitukset. Saatavilla 8.12.2022  
<https://mieli.fi/vahvistä-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Mieli ry. (31.8.2021). Vahvistä mielenterveyttä. Itsetuntemus ja itsetunto. Millaisia asioita arvostan? Saatavilla 7.12.2022  
<https://mieli.fi/vahvistä-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvos-tan/>

Mielenterveystalo.fi. Omahoito-ohjelmat. Uupumuksen omahoito-ohjelma. Saatavilla 7.12.2022  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupu-muksen-omahoito-ohjelma>

Nyyti ry (i.a.). Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Saatavilla 19.8.2022. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Waasa Graphics Oy.

Talala, M. (2019) Psykkisesti oireileva oppilas. PS-kustannus.

Zekki. (i.a.) Zekki ammattilaisille. Saatavilla 8.12.2022  
<https://www.zekki.fi/ammattilaisille/>

## LIITE 2. Palautekyselyt

## ENSIMMÄISEN TYÖPAJAPÄIVÄN PALAUTEKYSELY 26.10.2020

1. Mitä ajatuksia uupumuksesta puhuminen sinussa herättää?

---

---

---

---

2. Voimavaratehtävä: Millaiseksi koit voimavarojen miettimisen ja hyvinvointiympyrän tekemisen? (valitse yksi)

5. Oli mieluisa tehtävä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta
- 4.
3. En osaa sanoa, tehtävä oli ihan ok tehdä
- 2.
1. Tehtävä ei ollut minua varten

3. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, risuja ja ruusuja voimavarojen miettimisestä ja hyvinvointiympyrän tekemisestä :)

---

---

---

---

4. Arvotyöskentely: Millaiseksi koit arvotyöskentelyn? (valitse yksi)

- 5. Oli mieluisa tehtävä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta
- 4.
- 3.En osaa sanoa, tehtävä oli ihan ok tehdä
- 2.
- 1. Tehtävä ei ollut minua varten

5. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, risuja ja ruusuja arvotyöskentelystä :)

---

---

---

---

6. Vahvuuskorttityöskentely: Millaiseksi koit vahvuuskorttityöskentelyn (tämä työskentely jatkuu seuraavalla kerralla)? (valitse yksi)

- 5. Oli mieluisa tehtävä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta
- 4.
- 3.En osaa sanoa, tehtävä oli ihan ok tehdä
- 2.
- 1. Tehtävä ei ollut minua varten

7. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, risuja ja ruusuja vahvuuskortti-työskentelystä :)

---

---

---

---

8. Opitko jotakin uutta työpajan aikana?

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa vielä

9. Sain tästä päivästä... (voit valita useamman)

- Uutta tietoa  
 Ajatuksia  
 Oivalluksia  
 Hyviä menetelmiä itselleni  
 Ymmärrystä  
 En saanut mitään.  
 Muu: \_\_\_\_\_

10. Mitä jäit kaipaamaan?

---

---

---

---

11. Millainen fiilis oli työskentelyn AIKANA?

- Sekava/ristiriitainen
- Innostunut
- Utelias
- Neutraali
- Ahdistunut
- Väsynyt
- Stressaantunut
- Yllättynyt
- Helpottunut
- Muu: \_\_\_\_\_

12. Millainen fiilis oli työskentelyn JÄLKEEN?

- Sekava/ristiriitainen
- Innostunut
- Utelias
- Neutraali
- Ahdistunut
- Väsynyt
- Stressaantunut
- Yllättynyt
- Helpottunut
- Muu: \_\_\_\_\_

13. Yleistä palautetta Jennoille ja Saaralle ohjauksesta ja olemisesta ja kaikesta :)

---

---

---

---

---

## TOISEN TYÖPAJAPÄIVÄN PALAUTEKYSELY 8.11.2022

1. Mitä ajatuksia uupumuksesta puhuminen sinussa herättää?

---

---

---

---

2. Vahvuuskorttityöskentely: Millaiseksi koit vahvuuskorttityöskentelyn?

5. Oli mieluisa tehtävä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta
- 4.
- 3.En osaa sanoa, tehtävä oli ihan ok tehdä
- 2.
1. Tehtävä ei ollut minua varten

3. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, risuja ja ruusuja vahvuuskorttityöskentelystä :)

---

---

---

---

4. Onnistumistenkartta: Millaiseksi koit onnistumisten kartan? (valitse yksi)

5. Oli mieluisa tehtävä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta
- 4.
- 3.En osaa sanoa, tehtävä oli ihan ok tehdä
- 2.
1. Tehtävä ei ollut minua varten



14. Tähän voit halutessasi kirjoittaa ajatuksia, risuja ja ruusuja vahvuuskortti-työskentelystä :)

---

---

---

---

15. Opitko jotakin uutta työpajan aikana?

- Kyllä  
 En  
 En osaa sanoa vielä

16. Sain tästä päivästä... (voit valita useamman)

- Uutta tietoa  
 Ajatuksia  
 Oivalluksia  
 Hyviä menetelmiä itselleni  
 Ymmärrystä  
 En saanut mitään.  
 Muu: \_\_\_\_\_

17. Mitä jäit kaipaamaan?

---

---

---

---

18. Millainen fiilis oli työskentelyn AIKANA?

- Sekava/ristiriitainen
- Innostunut
- Utelias
- Neutraali
- Ahdistunut
- Väsynyt
- Stressaantunut
- Yllättynyt
- Helpottunut
- Muu: \_\_\_\_\_

19. Millainen fiilis oli työskentelyn JÄLKEEN?

- Sekava/ristiriitainen
- Innostunut
- Utelias
- Neutraali
- Ahdistunut
- Väsynyt
- Stressaantunut
- Yllättynyt
- Helpottunut
- Muu: \_\_\_\_\_

20. Yleistä palautetta Jennoille ja Saaralle ohjauksesta ja olemisesta ja kaikesta :)

---

---

---

---

---