



Elvira Elomaa

Työntekijöiden kokemuksia kävijöiden mielenterveyden tarpeista ja positiivisen mielenterveyden vahvistamisesta Queendomissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

5.5.2023

Tekijä	Elvira Elomaa
Otsikko	Työntekijöiden kokemuksia kävijöiden mielenterveyden tarpeista ja positiivisen mielenterveyden vahvistamisesta Queendomissa
Sivumäärä	26 sivua + 2 liitettä
Aika	5.5.2023
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Heli Määttänen Lehtori Katja Ihamäki

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää HNNKY:n Queendomin tyttötyön mahdollisuuksia vastata tyttöjen lisääntyneeseen pahoinvointiin, mielenterveysongelmiin ja positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen. Opinnäytetyössä selvitettiin työntekijöiden kokemuksia siitä, millaista mielenterveyden tukea kävijät tarvitsevat ja kuinka työntekijät pystyvät työssään vahvistamaan kävijöiden mielenterveyttä.

Työelämäkumppanina opinnäytetyössä oli HNNKY:n Queendom, joka toteuttaa tyttötyötä 9–19-vuotiaille tytöille ja tyttöyttä pohtiville Itä-Helsingin alueella. Toiminta on kohdennettu erityisesti heikommassa asemassa oleville tytöille. Queendomin toiminnan tavoitteena on vahvistaa tyttöjen oman elämän johtajuutta, vahvistamalla itsetuntoa, osallisuutta ja vertaissuhteita.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineistonkeruu tapana oli työntekijöiden puolistrukturoitu haastattelu. Työntekijät kokivat, että vaikka toiminta ei ole varsinaista mielenterveystyötä, tulevat mielenterveysongelmat ja haasteet usein esiin työssä. Työllä on työntekijöiden mielestä mahdollista vahvistaa tyttöjen mielenterveyttä ja lisätä positiivista mielenterveyttä. Työntekijöiden mielestä toiminnalla pystytään jo nykyisellään vahvistamaan tyttöjen mielenterveyttä, mutta toimintaa voisi edelleen kehittää vastaamaan erityisesti kasvaviin mielenterveyden haasteisiin. Työntekijät kokevat, että toiminta on tytöille toimivaa ja merkityksellistä ja toiminnan tavoitteet toteutuvat toiminnassa hyvin, vahvistaen samalla tyttöjen mielenterveyttä.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää hakiessa rahoitusta toiminnalle ja toiminnan tarpeellisuuden ja toimivuuden todistamiseksi. Opinnäytetyön tuloksia voidaan soveltaa osittain myös muualla tehtävään tyttötyöhön, jossa on samankaltaista toimintaa ja toiminnan tavoitteita.

Avainsanat	Tyttötyö, Mielenterveys, Positiivinen mielenterveys
------------	---

Author	Elvira Elomaa
Title	The employees' experiences on the girls' mental health needs and how to strengthen positive mental health in Queendom
Number of Pages	26 pages + 2 appendices
Date	5 May 2023
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Heli Määttänen, Lecturer Katja Ihamäki, Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out if YWCA Helsinki's Queendom girl work could respond to girls' decreased wellness and increased mental health problems and strengthen their positive mental health. The thesis explored Queendom's employees' experiences on what kind of mental health support the attending girls need, and how the employees' are able to strengthen the girls' mental health with their work.</p> <p>The working -life partner in this thesis was YWCA Helsinki's Queendom, which provides girl work for 9-19-year-old girls and those who wonder about girlhood in Eastern Helsinki area. The activity is targeted especially for disadvantaged girls. The goal is to strengthen the girls' governance of their own life by strengthening their self-esteem, participation, and peer relationships.</p> <p>This thesis was executed as a qualitative study by interviewing the employees by using semi-structured interview method. The employees felt that although the work is not necessarily mental health work, mental health frequently comes up in their work. According to the employees, it is possible to increase girls' mental health and positive mental health with this work. The employees felt that current activities are enough to help strengthen the girls' mental health, but activities could be developed more to respond to increased mental health issues. The employees feel that the activities are meaningful and impactful for the girls, and the goals are met while also strengthening the girls' mental health.</p> <p>The findings of this thesis can be used when applying for funding, as they show that the work is important and impactful. The findings can be applied to other girl work if they have similar activities and goals.</p>	
Keywords	Girl work, Mental health, Positive mental health

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyötaho HNNKY – Helsingin nuorten naisten kristillinen yhdistys	2
2.1	HNNKY	2
2.2	Queendom – tyttöjen ja nuorten naisten olohuone	2
3	Tyttötyö ja sukupuolisensitiivinen nuorisotyö	3
4	Mielenterveys	4
4.1	Mielenterveyden määrittelyä	4
4.2	Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	6
4.3	Mielenterveyden vahvistaminen	7
5	Positiivinen mielenterveys	8
5.1	Mitä on positiivinen mielenterveys	8
5.2	Positiivisen mielenterveyden vaikutukset	9
6	Tyttöjen mielenterveys	10
7	Opinnäytetyön toteutus	11
7.1	Tutkimuskysymykset	11
7.2	Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä	12
7.3	Aineiston analyysi	13
8	Analyysin tulokset	15
8.1	Haastateltavien taustatiedot	15
8.2	Työn vaikuttavuus ja tavoitteiden toteutuminen	16
8.3	Mielenterveyden tuki	18
8.4	Toiminnan ja tarpeiden kohtaaminen	21
9	Johtopäätökset	23
10	Pohdinta	25
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Infokirje	
	Liite 2. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkin tyttötyön mahdollisuuksia vahvistaa tyttöjen mielenterveyttä ja positiivista mielenterveyttä. Työelämäkumppaninani toimi HNNKY:n Queendom- tyttöjen ja nuorten naisten olohuone. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä tyttöjen heikompi mielenterveys on huomattu maailmanlaajuisesti. Myös Suomessa on erilaisien kyseluiden perusteella huomattu, että erityisesti tytöt kokevat mielenterveytensä huonoksi ja ovat tyytymättömämpiä elämäänsä kuin pojat. Esimerkiksi kouluterveyskyselyt ovat osoittaneet, että tytöt kokevat hyvinvointinsa ja mielenterveytensä huonoksi, ja tulokset tyttöjen hyvinvoinnista ja koetusta mielenterveydestä huononevat vuosittain. Mielenterveys on myös ajankohtainen aihe, sillä mielenterveyshäiriöiden yleisyys, sekä hoidon ja palveluiden puutteellisuus puhuttaa. Opinnäytetyössä mielenterveyttä tarkastellaan positiivisesta näkökulmasta, elämän voimavarana, jota olisi vahvistettava yhteiskunnassa yleisesti muuallakin kuin varsinaisissa mielenterveyspalveluissa.

Useiden tutkimusten mukaan tytöt ovat tyytymättömämpiä elämäänsä ja kärsivät mielenterveysongelmista enemmän poikiin verrattuna. Tyttöjen mielenterveys on mietityttänyt tutkijoita jo useiden vuosien ajan ja tutkimuksilla on pyritty selvittämään erilaisten tekijöiden vaikutuksia tyttöjen mielenterveyteen. Tyttöjen mielenterveys ja tyytyväisyys elämään on merkittävästi heikentynyt useissa maissa, esimerkiksi Suomessa ja Ruotsissa (ks. esim. Campbell, Bann & Patalay 2021).

Mielenterveyttä tutkittaessa on yleensä keskitytty enemmän ihmisten huonoon mielenterveyteen. Mielenterveys on kuitenkin yksi osa ihmisen hyvinvointia. Positiivisella mielenterveydellä voidaan vahvistaa mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden voidaan nähdä olevan sama asia kuin hyvä mielenterveys. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016:1759.)

Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua (2018: 8–11) avaavat tyttötyön historiaa ja kehitystä Suomessa. Tyttötyö on sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä, jonka paikka suomalaisen nuorisotyön kentällä on vakiintunut 1990-luvulta. Tyttötyö antaa tytöille mahdollisuuden käsitellä tytöille ominaisia asioita yhdessä muiden tyttöjen kanssa. Tyttötyötä toteutetaan moninaisin tavoin, avoimesta kahvilatyypisistä toiminnasta suljettuihin vuorovaihtuteisiin tyttöryhmiin. Keskeiset lähtökohdat tyttötyöllä ovat sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys, kohtaaminen ja yhteisöllisyys, sekä sosiokulttuurinen innostaminen.

2 Yhteistyötaho HNNKY – Helsingin nuorten naisten kristillinen yhdistys

2.1 HNNKY

NNKY:n maailmanlaajuinen liike on naisten ja tyttöjen liike, jonka tarkoituksena on naisten ja tyttöjen johtajuuden tukeminen, tasa-arvon vahvistaminen ja ihmisoikeuksien toteutuminen, vastuullisuuden kasvattaminen, sekä vaikuttamistyö naisiin kohdistuvasta väkivallasta, naisten lisääntymis- ja seksuaaliterveydestä, hiv/aidsista, rauhasta ja oikeudenmukaisuudesta, naisten taloudellisesta asemasta, sekä kestävästä kehityksestä. Helsingin NNKY on osa Suomen NNKY- liittoa, joka on osa NNKY:n Maailmanliittoa ja Euroopan NNKY:tä. Helsingin NNKY:n toimintaan kuuluu sekä kansainvälisiä, että valtakunnallisia ohjelmia. Ydinajatuksena NNKY- liikkeessä on tyttöjen mahdollisuus valtarakenteita muuttamalla luoda tasa-arvoista, väkivallatonta ja oikeudenmukaista maailmaa. HNNKY:n arvoperusta on kristillisissä arvoissa. Yhdistyksen arvoperustana on: lähimmäisen rakkaus, tyttöjen ja naisten oikeudet, sekä vastuu luomakunnasta. HNNKY:n toimintamuotoja ovat kerho- harrastus- ja leiritointi, perhetyö ja sen kehittäminen, Vuosaaren/Itä-Helsingin tytöt -toiminta, Nuorten naisten johtajuuskoulu -hanketoiminta, Luomakuntahanke, sekä paikallinen, kansallinen ja kansainvälinen toiminta NNKY-liikkeessä. (Toimintasuunnitelma 2023, 2022.)

2.2 Queendom – tyttöjen ja nuorten naisten olohuone

Opinnäytetyön työelämäkumppanina on HNNKY:n Vuosaaren/Itä-Helsingin tytöt -toiminnan tyttöjen ja nuorten naisten olohuone Queendom. Toiminta on 9–19-vuotiaille haavoittuvassa asemassa oleville tytöille ja tyttöyttä pohtiville suunnattua sukupuolisensitiivistä matalan kynnyksen ryhmämuotoista vapaa-ajan toimintaa. Queendom toimii myös matalan kynnyksen kohtaamispaikkana. Toimintamuotoja ovat avoin olohuone-toiminta, pienryhmätoiminta, kouluyhteistyö, loma-ajan toiminta, sekä yhteistyö ja tapahtumat. Toiminnassa huomioidaan Itä-Helsingistä, erityisesti Vuosaaresta nousevia tarpeita ja toiminnassa hyödynnetään NNKY:n Turvallisen tilan mallia, eli tila on fyysisesti, psyykkisesti ja hengellisesti turvallinen. Toiminnan tavoitteita ovat: 1. Tyttöjen ja nuorten naisten johtajuuden tukeminen vahvistamalla tyttöjen itsetuntoa, vertaissuhteita, tunnetaitoja ja osallisuutta. 2. Kulttuurien moninaisuuden edistäminen, vapautuminen sukupuolirooleista ja ulkopuolisista paineista, yhdenvertaisuuden ja erilaisuuden

arvostaminen. 3. Sukupolvien kohtaaminen, tytöt saavat tukea ja roolimalleja identiteetin rakentamiseen turvallisilta, eri-ikäisiltä naisilta. (Toimintasuunnitelma 2023, 2022.) Queendomissa on neljä sosiaalialan korkeakoulutettua ohjaajaa ja toiminnassa on usein mukana myös vapaaehtoisia ja harjoittelijoita. (Queendom – Tyttöjen ja nuorten naisten olohuone 2022).

3 Tyttötyö ja sukupuolisensitiivinen nuorisotyö

Tyttötyö on sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä toteuttavat Suomessa järjestöt, kunnat, sekä evankelis-luterilainen kirkko. Anttonen avaa, miksi sukupuolisensitiivistä työtä tulisi tehdä. Hän tuo esiin setlementtiliikkeessä työskentelevien näkökulmia siitä, että monesti sukupuolisensitiivinen työ voi olla ihmiselle ainoa paikka kiinnittyä ja toteuttaa mieluisaa toimintaa, jossa hän kokee olevansa turvassa ja kokee yhteisöllisyyttä. Oman sukupuolen näkeminen positiivisena voimavarana on myös tärkeä sukupuolisensitiivisen työn tehtävä. Sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaiseminen ovatkin yleensä tärkeitä omaan identiteettiin kuuluvia asioita. (Anttonen 2017: 11–19.)

Sukupuolisensitiiviseen työhön liittyy erilaisia käsityksiä eri työntekijöiden ja toimipaikkojen välillä. Varsinkin se, kuinka työntekijät käsittävät sukupuolisensitiivisyyden ja kuinka tärkeänä sukupuolen merkitys nähdään, vaikuttavat sukupuolisensitiivisen työn käytännön toteutukseen. Sukupuolisensitiivinen työ ei siis ole valmis työmalli, vaan sukupuolisensitiivistä työtä voidaan toteuttaa erilaisin tavoin, työntekijöiden ymmärryksen mukaisesti. Eroja näkemyksissä on esimerkiksi siitä, kuuluvatko muunsukupuoliset sukupuolisensitiivisen työn piiriin vai eivät. Suurin osa työntekijöistä huomioi sukupuolen moninaisuuden ja pyrkimyksenä on haastaa kaksijakoista sukupuolijärjestelmää. Harvojen työntekijöiden mielestä sukupuoltaan pohtivat tai muun sukupuoliset eivät hyötyisi sukupuolisensitiivisestä työstä ja tavoitteena saattaa olla kaksijakoisen sukupuolinäkemyksen vahvistaminen. Kaikille sukupuolisensitiivistä työtä toteuttaville yhteistä kuitenkin on näkemys siitä, että sukupuoli on sosiaalisesti rakentuvaa ja eri sukupuolille rakentuu yhteiskunnassa sukupuolirooleja. (Bahman & Honkasalo 2016: 29–31.)

Sukupuolisensitiivinen työ on lähes aina eriytetty sukupuolten mukaan erillisiin ryhmiin, jolloin omaan sukupuoleen liittyviä kysymyksiä on mahdollista pohtia. Sukupuolisensitiivisessä työssä pohditaan ja puretaan yhteiskunnan vakiintuneita sukupuolirooleja, minkä ansiosta seksuaalisuus ja sukupuoli voidaan nähdä erilaisina ilmentyminä, ja

esimerkiksi naiseuden ja mieheyden skaala on laaja. Tämä mahdollistaa ihmisten kohtaamisen ainutlaatuisina yksilöinä. (Bahman& Honkasalo 2016:31–32.)

Hollantilaisessa tyttötyön tutkimuksessa selvitettiin tyttöjen toimijuuden ja voimaantumisen merkitystä. Tutkimuksessa esitellään tutkimuksen kirjoittajien aiemmin tunnistetut tyttötyön työntekijöiden yhdeksän toimintamekanismia, joiden avulla tyttöjen toimijuutta mahdollisesti vahvistetaan. Turvallisuus: tytöt uskaltavat olla omana itsenään, tai etsiä omaa itseään. Merkityksellinen suhde: tytön/tyttöjen ja työntekijän välinen suhde, joka on niin tärkeä, että työntekijä saa aikaan muutosta. Tuttavuus: työntekijä tuntee tytön tai tytöt kunnolla. Tyttöjen tarpeiden huomiointi. Positiivinen motivaatio: Huonon käytöksen rankaisemisen sijaan tyttöjen hyvään käytökseen ja toimintaan kiinnitetään huomiota. Rajat: tytöille opetetaan yleisiä tapoja, ja sitä, kuinka oma käytös vaikuttaa muihin. Elämämaailman laajentaminen: tytöt saavat uusia kokemuksia ja sosiaalisia mahdollisuuksia. Juttelu: tyttöjen juttelun vaikutus heidän kehitykseensä. Sosiaalisten kontekstien hyödyntäminen: työntekijä verkostoituu tyttöjen kehittymistä edistävien tahojen kanssa. Boomkensin ym. mukaan tyttöjen toimijuuden vahvistumiseen vaikuttaa työntekijöiden toiminta, ja kahdeksan yhdeksästä toimintamekanismista oli yhteydessä toimijuuden syntyyn. Toimintamekanismit myös vahvistivat tyttöjen voimaantumista, mikä puolestaan vahvisti toimijuutta. Tutkimuksen tulokset siis osoittavat, että voimaantumisella on tärkeä rooli tyttötyössä ja työntekijällä on tärkeä rooli tyttöjen toimijuuden rakentumisessa. (Boomkens, Metz, Schalk & Van Regenmortel 2019.)

Tyttötyöllä siis tuetaan tyttöjen identiteetin ja toimijuuden kehittymistä. Suomessa tyttötyöllä on myös tehtävänä tukea heikommassa asemassa olevia tyttöjä. Mularin ym. (2018:8) mukaan tyttötyö antaa tytöille mahdollisuuden käsitellä tytöille ominaisia ongelmia.

4 Mielenterveys

4.1 Mielenterveyden määrittelyä

WHO määrittelee hyvän mielenterveyden olevan tärkeä osa hyvää elämää. Hyvä mielenterveys mahdollistaa sen, että ihminen selviää elämän stressaavista ja vaikeista tilanteista, ymmärtää omat kykynsä, sekä pystyy osallistumaan yhteisöihinsä tuotteliavalla tavalla. (Comprehensive mental health action plan 2013–2030 2021.)

Galderisi ym. (2015) kritisoivat nykyistä mielenterveyden kuvausta. Heidän mielestään nykyiset kuvaukset jättävät huomiotta ihmisten elämään kuuluvat tunteiden vaihtelut ja eri kulttuurien ja yhteiskuntien vaikutukset mielenterveyden määrittelyyn. Galderisi ym. ovatkin luoneet mielenterveydelle uuden määrittelyn, joka ottaa paremmin huomioon elämäntilanteiden vaihteluiden tuomat haasteet ja normaaliin elämään kuuluvat vaihtelevat tunteet. Uudeksi määritelmäksi he ehdottavat, että mielenterveys on sisäisen tasapainon dynaaminen tila, minkä ansiosta yksilöt voivat käyttää taitojaan harmoniassa yleisten yhteiskunnallisten arvojen kanssa. Mielenterveyteen kuuluvat peruskognitiiviset -ja sosiaaliset taidot, kyky tunnistaa ja säädellä omia tunteita, empatiataidot, kyky selviytyä vaikeista elämäntilanteista ja toimia sosiaalisissa rooleissa joustavasti, sekä kehon ja mielen harmonia.

Galderisi ym. (2015) ovat lisänneet tarkentavia huomioita määritelmäänsä. Yleisillä yhteiskunnallisilla arvoilla tarkoitetaan itsen ja muiden elävien olentojen kunnioitusta ja huolenpitoa, ihmisten välisen yhteyden tunnistamista, ympäristön kunnioitusta, sekä oman ja muiden vapauden kunnioitusta. Sisäisen tasapainon dynaamisella tilalla viitataan siihen, että ihmisten elämässä on kriisejä, joiden mukana sisäinen tasapaino järkkyy. Näiden elämänkriisien jälkeen ihminen hakee uutta tasapainoa muutoksen jälkeisessä elämässään.

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se muovaantuu ja muuttuu elämän aikana erilaisten tekijöiden vaikutuksesta. Mielenterveyteen voivat vaikuttaa sekä riskitekijät, jotka lisäävät alttiutta mielenterveyshäiriöille, että suojaavat tekijät, jotka edistävät mielenterveyttä. Mielenterveys on käsite, jota voi tarkastella eri näkökulmista. Yksinapaisen mallin mukaan mielenterveys nähdään vain sairauden kautta mielenterveyshäiriönä. Kaksinapaisen mallin mukaan mielenterveys on sairauden ja terveyden välinen jatkumo, jossa ihminen liikkuu omaten joko vähemmän tai enemmän sairautta tai terveyttä. Mielenterveyden kaksiulotteisen mallin avulla mielenterveyttä tarkastellaan kaikista monipuolisimmin. Siinä mielenterveys (mielen hyvinvointi tai positiivinen mielenterveys) ja sairaus (mielenterveyshäiriöt) ovat omat ulottuvuutensa. (Aalto-Setälä ym. 2020:18–19.) Tässä opinnäytetyössä käytän mielenterveyden kaksiulotteista mallia, sillä keskityn mielenterveyteen positiivisena voimavarana.

Mielenterveyden kaksiulotteiseen malliin on saatu todisteita Westerhofin ja Keyesin (2010) tutkimuksesta. Heidän mukaansa mielenterveyden häiriöiden ja positiivisen mielenterveyden ilmeneminen ovat erilliset asiat, ja mielenterveyden häiriöiden ja positiivisen mielenterveyden esiintyminen vaihtelevat elämän mittaan. Tutkimuksesta selvisi,

että vanhemmat aikuiset kokivat vähemmän mielenterveyden häiriöitä, mutta toisaalta myös vähemmän positiivista mielenterveyttä, kun nuoremmilla aikuisilla esiintyi enemmän mielenterveyden häiriöitä, mutta enemmän positiivista mielenterveyttä.

4.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Mielenterveyteen vaikuttavat erilaiset suojatekijät ja riskitekijät. Suojatekijät vahvistavat mielenterveyttä, riskitekijät sen sijaan heikentävät mielenterveyttä. Tekijöitä voivat olla sekä ulkoiset, että sisäiset tekijät. Erityisesti riskitekijöiden kasautuminen on haitallista mielenterveydelle. (Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä 2022.)

Sisäiset suojatekijät	Ulkoiset suojatekijät	Sisäiset riskitekijät	Ulkoiset riskitekijät
<ul style="list-style-type: none"> •Hyvä fyysinen terveys •Hyvinvoinnista huolehtiminen •Hyvä itsetunto •Ongelmanratkaisutaidot •Tunnetaidot ja vuorovaikutustaidot •Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen •Omien arvojen mukainen elämä 	<ul style="list-style-type: none"> •Hyvät varhaiset ihmissuhteet ja myönteiset perhesuhteet •Sosiaalinen tuki ja hyväksytyksi tuleminen •Koulutus ja työ •Kuulluksi tuleminen •Vaikuttamismahdollisuudet •Turvallisuus 	<ul style="list-style-type: none"> •Geneettiset alttiudet ja riskitekijät •Kehityshäiriöt •Sairaudet •Toimintarajoitteet •Vammautuminen •Riskikäyttäytyminen 	<ul style="list-style-type: none"> •Taloudelliset vaikeudet •Asunnottomuus •Vaarallinen elinympäristö ja elinolot •Kuormittavat ihmissuhteet •Traumaattiset kokemukset •Syrjintä ja vähemmistöstressi

Kuva 1. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä. (Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä 2022.)

Mielenterveyden ydintekijöitä on pyritty selvittämään, selvittämällä mielenterveyden ammattilaisten näkemyksiä kahdeksasta maasta. Ammattilaiset olivat tyytymättömiä nykyisiin kuvauksiin mielenterveydestä, mutta täysin yhteneväistä kuvausta mielenterveydestä ei vastaajien kesken löytynyt. Yhteistä vastaajien kesken kuitenkin oli, että mielenterveyden ydintekijät liittyivät vastaajien mielestä yksilöön ja yksilön mahdollisuuksiin ja kykyihin osallistua ja valita osallistua yhteiskuntaan. Autonomia, kontrolli ja toimijuus nousivat vastauksissa yleisiksi tekijöiksi, erityisesti oman elämän hallintaan liittyen. Myös yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan oli vastaajien mielestä tärkeä teki-

jä mielenterveydessä. Vastaajat ehdottavat myös, että mielenterveyteen kuuluu kyky toimia merkityksellisissä rooleissa, kuten perheessä ja töissä, mutta myös kyky tarkoituksella katkaista siteitä tarvittaessa. Mielenterveyden ydintekijöihin vaikuttavat ulkoiset tekijät ovat vastaajien mielestä erityisesti sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Myös ihmisoikeudet nousivat tärkeäksi tekijäksi mielenterveyden kannalta. (Manwell ym. 2015)

4.3 Mielenterveyden vahvistaminen

Mielenterveyttä tulisi edistää, sillä mielenterveys on ihmiselle tärkeä voimavara, varsinkin nykyisessä muuttuvassa, stressaavassa ja kuormittavassa ympäristössä. Mielenterveys mahdollistaa tasapainoisen elämän, yhteisöissä toimimisen, sekä itsenäisen päätöksenteon edellytykset, kuten myös psyykkisen joustavuuden ja uuden oppimisen. Toisin kuin fyysinen terveys, ei mielenterveydessä ole tapahtunut kehitystä parempaan, sillä hoidon ja palveluiden saatavuus on yhä heikolla tasolla. Mielenterveyshäiriöt ovat Suomessa yleisiä ja aiheuttavat suuren osuuden toimintakyvyn menetyksistä. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020.)

Nuoruudessa omaksutaan monet loppuelämän vakiintuneista elämäntavoista ja tottumuksista, joten nuoruus on tärkeä kehitysvaihe elintapojen, terveyden ja mielenterveyden kannalta. Mielenterveyshäiriöt ovat nuoruudessa yleisiä, ja useat aikuisuuden mielenterveyshäiriöt ovatkin alkaneet jo nuoruudessa. Nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä on tärkeää vahvistaa suojaavia tekijöitä ja vähentää riskitekijöitä. Monilla eri tasoilla on mahdollista vaikuttaa nuorten mielenterveyteen ja laajimmillaan ennaltaehkäisy on kaikkea, mikä vahvistaa mielenterveyttä, terveyttä ja kehitystä. Ennaltaehkäisyä voidaan suunnata myös mielenterveyden riskiryhmiin. (Marttunen & Karlsson 2013: 10, 14.) Mielenterveyttä edistetäänkin Laitilan (2013:7) mukaan vahvistamalla suojaavia tekijöitä ja vähentämällä vahingoittavia tekijöitä, niin yksilö, kuin yhteisö ja yhteiskunta tasolla. Mielenterveyden edistämisessä on tärkeää, että näkökulmana on positiivinen mielenterveys, häiriöihin keskittymisen sijaan.

Mielenterveyden vahvistamisella vaikutetaan myös nuoren kykyihin selvitä elämään kuuluvista haasteista ja vastoinkäymisistä, sekä parannetaan kokemusta elämän mielekkyydestä. Kun halutaan edistää nuorten mielenterveyttä, on tärkeää myös vahvistaa mielenterveystaitoja. Mielenterveystaitoja voidaan vahvistaa esimerkiksi harjoittelemalla tunnetaitoja, arjen rytmin ja arjen taitojen merkityksen havainnollistamisella, lisäämällä rauhoittumiskeinoja, auttamalla selvittämään ristiriitatilanteita, sekä rohkaisemalla nuorta kertomaan huolistaan. (Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä

2022.) Tärkeää olisikin muistaa, että kaikki nuoria kohtaavat aikuiset voivat vahvistaa nuorten mielenterveyttä (Mielenterveystaidot nuorisotyössä).

5 Positiivinen mielenterveys

5.1 Mitä on positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on laaja käsite, jolla on useita määritelmiä. Westerhofin & Keyesin (2010) mukaan positiivisen mielenterveyden luovat yhdessä kaksi tapaa ymmärtää hyvinvointi, jotka ovat emotionaalinen hyvinvointi, sekä psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluu onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemukset, sekä kiinnostus elämää kohtaan. Psykologinen hyvinvointi tarkoittaa, että ihminen ymmärtää omat kykynsä. Tämä onnistuu kuuden asian kautta, jotka ovat: itsensä hyväksyminen, elämän merkityksellisyys, autonomia, positiiviset suhteet muihin, ympäristön hallinta, sekä henkilökohtainen kasvu. Sosiaalinen hyvinvointi sijastaan koostuu viidestä tekijästä, jotka ovat sosiaalinen johdonmukaisuus, sosiaalinen hyväksyntä, sosiaalinen toteutus, sosiaalinen osallistuminen ja sosiaalinen integraatio. Westerhofin ja Keyesin mukaan nämä emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet muodostavat yhdessä positiivisen mielenterveyden. Tässä opinäytetyössä käytetään Westerhofin ja Keyesin mukaista ymmärrystä positiivisesta mielenterveydestä, sillä kuvaus on laaja ja ottaa huomioon sekä ihmisen oman kokemuksen onnellisuudesta ja elämän merkityksellisyydestä, että ymmärryksen omasta kyvykkyydestään ja sosiaalisesta kyvykkyydestään.

Mielenterveyttä ajatellaan usein mielenterveyshäiriön vastakohtana ja mielenterveyden edistämisen ajatellaan mielenterveyspalveluissa tapahtuvan mielenterveysongelman parantamisen kautta. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että positiivinen mielenterveys on erillinen ilmiö mielenterveyshäiriöistä ja positiivinen mielenterveys voi olla ihmisellä hyvä, vaikka mielenterveysongelmia esiintyykin. (ks. esim. Iasiello, Agteren, Keyes & Cochrane 2019.)

Nuorten positiivista mielenterveyttä määrittelevät Vaingankar ym. (2022), sillä heidän mukaansa nuorten positiivisesta mielenterveydestä ei ole tehty juurikaan aikaisempaa tutkimusta, vaikka tutkimusta nuorten mielenterveydestä tehdäänkin paljon. He kävivät läpi nuorten hyvinvoinnista tehtyjä tutkimuksia, joiden pohjalta Vaingankar ym. tulivat tulokseen, että nuorten positiivinen mielenterveys on moniulotteinen ja monisyinen kokonaisuus. Positiivien mielenterveys ylipäättään, on moniselitteinen käsite, jossa voi-

daan painottaa eri asioita, kuten kognitiivista, emotionaalista, ja toiminallista näkökulmaa. Tutkimuksessa selvisi myös viisi uutta käsitettä, jotka vaikuttavat nuorten positiiviseen mielenterveyteen. Nämä käsitteet ovat mindfulness, positiivisuus, usko, itserakkaus, sekä elämänvoimaisuus.

5.2 Positiivisen mielenterveyden vaikutukset

Opiskelijoiden mielenterveyttä ja ahdistusta koronapandemian aikana on tutkittu. Tutkimusten mukaan vaikeista tilanteista selviämiseen auttaa hyvä positiivinen mielenterveys. Vaikeisiin tilanteisiin myös osataan reagoida asianmukaisella tavalla, jos positiivinen mielenterveys on vahva. Positiivisen mielenterveyden taso on yhteydessä ahdistuksen kokemiseen. Hyvän positiivisen mielenterveyden omaavat ihmiset kokivat vähemmän ahdistusta, kun taas huono positiivisen mielenterveyden taso ihmisillä lisää ahdistuksen kokemuksia. (Vandana 2022.)

Positiivisen mielenterveyden muutoksien vaikutusta mielenterveysongelmien kehkeytymiseen on tutkittu eräässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa. Tutkimuksessa tarkastellaan mielenterveyttä kokonaisuutena ja positiivisesta mielenterveydestä käytetään käsitteitä ”kukoistaa”, tarkoittaen hyvää oloa ja pärjäämistä elämässä, ja ”riutua”, tarkoittaen huonoa oloa ja pärjäämistä elämässä. Tutkimuksessa tarkasteltiin 10 vuoden ajan ihmisiä, joilla ei lähtötilanteessa ollut mielenterveysongelmia. Tarkastelun kohteena oli se, kuinka positiivisen mielenterveyden tasot vaikuttivat mielenterveyden häiriöiden kehittymiseen. Tulosten mukaan lisääntynyt mielenterveys vähensi mielenterveysongelmien riskiä ja vähentynyt mielenterveys lisäsi mielenterveysongelmien riskiä. Tutkimuksen tuloksista selviää, että mielenterveyttä kannattaa tutkia kokonaisuutena, sillä mielenterveyden lisääntyminen ehkäisi mielenterveysongelmia ja mielenterveyden heikkeneminen lisäsi mielenterveysongelmien syntyä. (Keyes ym. 2010)

Yhdeksän vuotta myöhemmin Keyesin ym. innoittamana ilmestyi tutkimus positiivisen mielenterveyden vaikutuksesta mielenterveysongelmista toipumiseen. Tutkimuksessa haluttiin laajentaa Keyesin ym. tutkimusta tutkimalla ihmisiä, joilla esiintyi jo valmiiksi masennusta, ahdistusta ja paniikkihäiriötä. Tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, kuinka positiivinen mielenterveys vaikutti mielenterveysongelmista toipumiseen. Tutkimuksessa käytettiin Keyesin ym. mukaan käsitteitä ”kukoistaa” ja ”riutua” kuvaamaan positiivisen mielenterveyden esiintymistä. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että ihmiset, joilla oli suuremmat määrät positiivista mielenterveyttä, parantuivat mielenterveysongelmistaan paremmin kuin ne, joilla oli vähemmän positiivista mielenterveyttä. Tutkimuksen tulosten perusteella ehdotettiin, että mielenterveyspalveluissa olisi tärkeää myös puhua po-

sitiivisen mielenterveyden vahvistamisesta, mielenterveysongelmien hoidon lisäksi. (lasiello ym. 2019.)

6 Tyttöjen mielenterveys

Suomessa mielenterveyden ongelmat ovat nuorilla yleisiä ja on arvioitu, että 10–15 prosentilla lapsista, ja 20–25 prosentilla nuorista on mielenterveydenhäiriöitä. Tutkimuksissa itseraportoidut mielenterveyshäiriöt ovat lisääntyneet erityisesti tytöillä. Tytöillä riski masennukseen on kaksinkertainen poikiin verrattuna murrosiän jälkeen ja valtaosa syömishäiriöistä kärsivistä on tyttöjä. (Aalto-Setälä ym. 2020: 13, 118, 160.) Nuorisobarometri 2020 mukaan tytöt ovat huomattavasti tyytymättömämpiä ulkonäköönsä, terveydentilaansa ja fyysiseen kuntoonsa kuin pojat, mutta toisaalta tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa. (Myllyniemi & Kiilakoski 2021: 65.)

Kouluterveyskyselyn 2019 ja 2021 perusteella tyttöjen mielenterveysongelmat ovat suurempia kuin poikien kaikissa kyselyyn osallistuneissa kouluasteissa (perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio 1. ja 2. vuosi, ammatillinen oppilaitos). Esimerkiksi kohtalainen ja vaikea ahdistuneisuus, sekä vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu ovat lisääntyneet tytöillä reilusti vuonna 2021 vuodesta 2019. 8. ja 9. luokkalaisten kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokevien tyttöjen osuus oli vuonna 2019 19,8 %, kun taas vuonna 2021 osuus oli 30,1 %. Poikien osuudet kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokevista oli vuonna 2019 5,7 % ja vuonna 2021 7,1 %. Positiivisen mielenterveyden kokeminen sen sijaan oli yleisempää pojilla (35,1 %), kuin tytöillä (16,5 %).

Vuonna 2012 julkaistussa tutkimuksessa selvitettiin sitä, ovatko tyttöjen poikia yleisemmät mielenterveysongelmat maailmanlaajuinen ilmiö. Tutkimuksessa tutkittiin nuoria 73 maasta. Mielenterveyttä tutkittiin mittaamalla neljää mielenterveyden tekijää, jotka olivat henkinen rasite, tyytyväisyys elämään, positiivisten vaikutusten kokeminen, sekä elämän tarkoituksellisuuden ja merkittävyyden kokemus. Tutkimuksesta selviää, että tyttöjen mielenterveys on huonompaa poikiin verrattuna kaikkien neljän kriteerin mukaan. Positiivisten vaikutusten ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksissa oli eniten vaihtelua maan mukaan. Joissakin maissa tytöt kokivat enemmän positiivisia vaikutuksia ja elämän tarkoituksellisuutta poikiin verrattuna, kun taas henkinen rasite ja tyytyväisyys elämään oli lähestulkoon joka maassa huonompaa tytöillä. Neljää mielenterveyden tekijää ja sukupuolten eroja näissä verrattiin myös maiden varallisuuteen, epätasa-arvoon ja sukupuolten epätasa-arvoon. Yllättävä löydös oli, että erot sukupuolten

mielenterveydessä olivat suurimmat rikkaissa ja tasa-arvoisissa länsimaissa, kuten Suomessa ja Ruotsissa. (Campbell ym. 2021.)

Erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat erityisesti tyttöjen mielenterveyteen, on tutkittu paljon. Sosiaalinen media on tutkimuksissa noussut yhdeksi tyttöjen mielenterveyttä merkittävästi heikentäväksi tekijäksi. Tutkimusten mukaan runsas sosiaalisen median käyttö lisää tytöillä mielenterveysongelmia ja tyytymättömyyttä elämään. Tutkimuksissa on selvinnyt, että mitä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa käytetään sitä suurempia vaikutukset ovat. Tutkijat ovat kuitenkin huomioineet, että käyttömäärää enemmän vaikuttaa se, mitä sosiaalisessa mediassa tehdään. (Ks. esim. Twenge, Haidt, Lozano & Cummins 2022; Oberle ym. 2020; Hartas 2019.) Koronapandemia on vaikuttanut nuorten mielenterveyteen heikentävästi, ja lisännyt erityisesti tyttöjen mielenterveysongelmien esiintymistä (Ks. esim. Hafstad, Sætren, Wentzel-Larsen & Augusti 2022; Hosain ym. 2022.) Kiusaaminen ja nettikiusaaminen ovat myös tekijöitä, jotka vaikuttavat erityisesti tyttöjen mielenterveyteen heikentävästi. (Ks. esim. Hamal, Neupane & Rimpela 2019; Islam, Khanam & Kabir 2021.)

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksillä pyrin selvittämään, onko HNNKY:n Queendomin tyttötyöllä mahdollisuuksia lisätä tyttöjen mielenterveyttä. Tyttötyöllä on tarkoituksena lisätä tyttöjen hyvinvointia. Hyvinvointiin kuuluu osaltaan myös hyvä mielenterveys. HNNKY:n Queendomin tyttötyö ei kuitenkaan ole varsinaista mielenterveystyötä, eikä tarkoituksena ole hoitaa mielenterveyden häiriöitä, mutta mielenterveyden vahvistaminen on tärkeä osa työtä. Kaikki nuoria kohtaavat aikuiset voivatkin osaltaan vahvistaa nuorten mielenterveyttä arkisissa tilanteissa esimerkiksi aidolla kohtaamisella ja kuuntelemisella (Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä 2022.) Keskityin mielenterveyden positiiviseen puoleen, kuten positiiviseen mielenterveyteen, sekä mielenterveyteen hyvinvoinnin osa-alueena.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten työntekijät tukevat Queendomilla kävijöiden mielenterveyttä?
2. Millaista tukea Queendomin kävijät tarvitsevat mielenterveyden tukemiseksi?

Opinnäytetyöllä pyrin selvittämään, onko Queendomin tyttötyöllä mahdollista vastata tyttöjen heikompaan mielenterveyteen ja tyytyväisyyteen elämästä. Queendomin tyttötyö on ensisijaisesti kohdistettu jollakin tavalla heikommassa asemassa oleville tytöille. HNNKY ja Queendom saavat opinnäytetyön myötä tärkeää tietoa toiminnan vaikutuksista ja tarpeellisuudesta, ja opinnäytetyötä voidaan hyödyntää esimerkiksi rahoitusta haettaessa.

7.2 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, työntekijöiden puolistrukturoidulla haastattelulla. Hirsjärven & Hurmeen (2015: 41–42) mukaan haastattelun tarkoituksena on selvittää ja tuoda esiin haastateltavan ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita, suorasti tai epäsuorasti. Yksinkertaisimmillaan haastattelua voi kuvata keskusteluna, jolla on jokin tarkoitus. Haastattelulle ja keskustelulle onkin yhteistä se, että kielellinen ja ei-kielellinen kommunikaatio välittävät ajatuksia, tunteita, tietoa ja mielipiteitä, sekä se, että molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Haastattelu eroaa kuitenkin keskustelusta siinä, että haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa, joten haastattelulla on ennalta suunniteltu päämäärä. Haastattelu myös toteutuu haastattelijan johdolla. Tätä opinnäytetyötä varten haastateltiin kolmea Queendomin työntekijää. Haastattelujen toteuttamisen aikaan Queendomilla oli neljä työntekijää, joista yksi oli vasta aloittanut. Vasta aloittanut työntekijä rajattiin pois kohderyhmästä, sillä haastattelukysymykset vaativat syvempää tietoa toiminnan vaikutuksista ja kävijöiden tarpeista. Haastattelut toteutettiin kasvokkain huhtikuun 2023 aikana. Haastattelut nauhoitettiin. Haastateltaville toimitettiin infokirje (Liite 1), joka allekirjoitettiin haastattelun ja sen ehtojen ymmärtämiseksi ja suostumukseksi. Haastattelut kestivät 15 minuutista 40 minuuttiin.

Hirsjärvi & Hurme (2015: 47) toteavat, että puolistrukturoidusta haastattelusta puhutaan usein lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotona, jossa jokin haastattelun näkökulma on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Puolistrukturoitu haastattelu sopii käytettäväksi silloin, kun halutaan tietoa tietyistä asiasta, joten haastateltavalle ei ole tarvetta antaa suurta vapautta haastattelussa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Hirsjärven & Hurmeen (2015: 47–48) mukaan puolistrukturoidusta haastattelusta voidaan puhua myös teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa haastattelu on kohdennettu tiettyihin teemoihin. Teemahaastattelu on kuitenkin lähempänä strukturoimattomaa haastattelua kuin lomakehaastattelua, mutta puolistrukturoimattomaksi haastatteluksi voidaan kutsua teemahaastattelua, sillä haastattelun teemat on ennalta määritetty. Tässä opinnäytetyössä haastattelukysymykset (Liite 2) on teemoiteltu. Haastattelu-

teemoja on kolme: toiminnan tavoitteet ja tavoitteiden toteutuminen, mielenterveysosaaminen, sekä mielenterveyden huomioiminen työssä.

7.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä käytin analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä, joka on Tuomin & Sarajärven (2018: 80) mukaan perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysia voidaan pitää metodin lisäksi väljänä teoreettisena kehyksenä ja se voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin, jolloin kaikkien kirjoitettujen, kuultujen, tai nähtyjen sisältöjen analyysin voidaan ajatella perustuvan sisällönanalyysiin tavalla tai toisella. Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa kahteen ryhmään, joista toiselle tyypillistä on, että sitä ohjaa tietty teoreettinen tai epistemologinen aseointi ja toisessa ryhmässä ovat ne analyysitavat, joita eivät ohjaa tietyt teoriat tai epistemologia, mutta joissa teorioita ja epistemologisia lähtökohtia voidaan vapaasti soveltaa. Jälkimmäiseen ryhmään kuuluu sisällönanalyysi.

Sisällönanalyysillä dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentilla voidaan tässä yhteydessä tarkoittaa monia asioita, kuten kirjoja, haastatteluja, keskusteluja, päiväkirjoja ynnä muuta. Sisällönanalyysillä tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

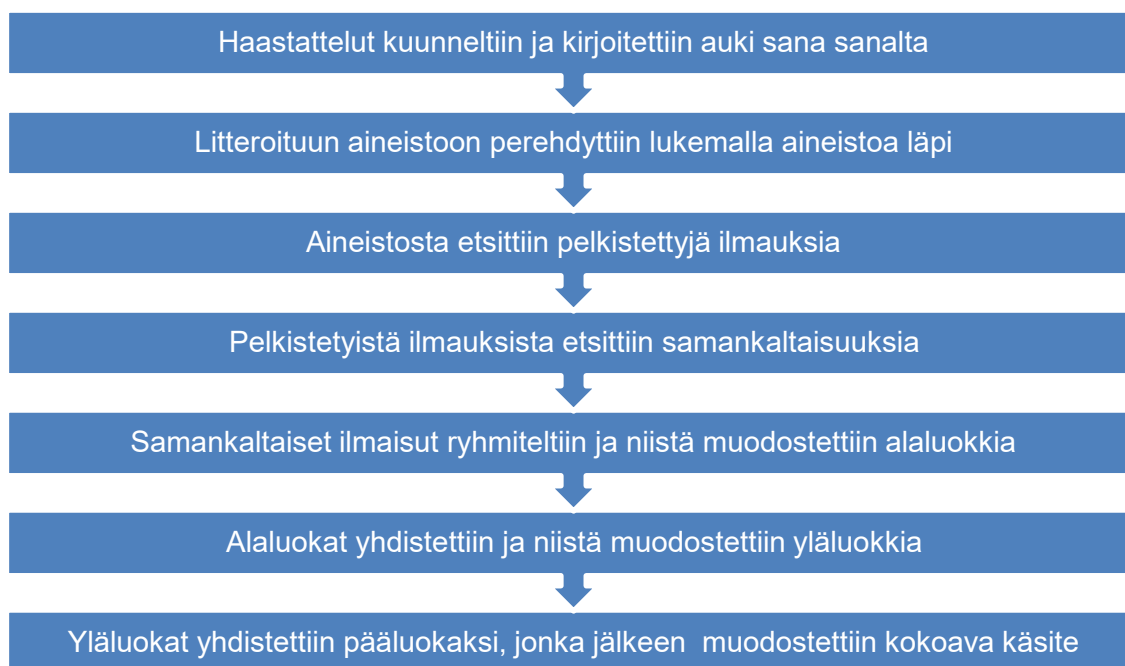
Aineistoon tutustuminen, sen järjestäminen ja luokittelu, eli koodaus, aineiston analysointiprosessi, tulkinta ja keskustelu aineiston kanssa muodostavat tutkijan ja aineiston kohtaamisen kokonaisuuden. Ennen kuin päästään varsinaiseen aineiston analyysiin, on aineistoon ensin tutustuttava, ja sitä on järjestettävä ja luokiteltava. Nämä vaiheet ovat perustana aineiston kanssa keskustelemiselle eli analyyttisten teemojen keskinäiselle vertailulle ja analyysiin perustuvien kokonaisuuksien ja mallien muodostamiselle. Aineiston kanssa keskustelua tarvitaan, sillä sen perusteella voidaan suhteuttaa löydökset aiempiin tutkimustuloksiin ja teoreettiseen keskusteluun. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.)

Opinnäytetyössä aineistoon alettiin tutustua jo ensimmäisen haastattelun jälkeen. Haastattelut litteroitiin ja niitä alettiin pohtimaan mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Aineistoon tutustuminen ja alustavien analyysien tekeminen olisikin hyvä aloittaa samaan aikaan aineiston keruun aloittamisen kanssa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.)

Aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta ovat osatehtäviä, joita aineiston kanssa tehdään. Ne ovat erillisiä vaiheita, mutta liittyvät silti yhteen. Osatehtäviä voidaan painottaa eri tavoin, mutta kaikkia osatehtäviä kuitenkin tarvitaan, ja kaikki vaiheiden eri tehtävät tulisi osata tunnistaa, sillä esimerkiksi pelkkä aineiston luokittelu ei ole vielä aineiston analyysiä. Analyysin vaiheet ovat 1. Tutkimusongelman asettaminen ja tutkimuskysymysten tarkentaminen 2. Aineiston keruutavan valinta ja aineiston keruu 3. aineistoon tutustuminen, järjestäminen ja rajaaminen 4. aineiston luokittelu ja teemojen tai ilmiöiden löytäminen 5. aineiston analyysi ja teemojen tai ilmiöiden vertailu ja tulkintasäännön muodostaminen 6. tulosten koonti, tulkinta ja koettelu suhteessa aineistoon ja sen ulkopuolelle 7. teoreettinen dialogi, uudelleen hahmottaminen, käytännön vaikutukset, sekä jatkotutkimustarpeen identifiointi. Nämä vaiheet tapahtuvat osittain päällekkäin ja limittyvät tiivistä yhteen, eivätkä vaiheet seuraa toisiaan jatkumona, vaan usein vaiheiden välillä joudutaan käymään useita kertoja edestakaisin. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.)

Aineiston tutustumis-, järjestämis- ja rajaamisvaiheessa on opittava tuntemaan aineisto, jotta aineiston ja tutkimusongelman välinen vuoropuhelu mahdollistuu. Aineisto tarjoaa harvoin suoria vastauksia tutkimusongelmaan, joten tarvitaan analyttisiä kysymyksiä, jotka tarkentuvat aineistoon tutustuttaessa. Yksi tapa tutustua vielä epämääräisenä massana näyttäytyvään aineistoon, on nauhoitetussa haastattelussa litterointi. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Litterointi tarkoittaa äänitallenteen muuttamista tekstiksi ja tekstiksi puretut tallenteet muodostavatkin tutkimusaineiston. Litteroinnin tarkkuustason määrittävät tutkimuskysymys ja analyysitapa. Kun analyysitapana on sisällönanalyysi, on tarpeellista litteroida haastattelut sanatarkasti, ja myös keskeiset puheenpiirteet on tuotava esiin, sillä haastattelussa puhutut sisällöt ovat analysoitavana. Toisaalta minimipalautteet (kuten mm tai hmm), sekä tauot, äänensävyt ja päällekkäispuhunnat voidaan jättää pois. (Ruusuvuori & Nikander 2017.) Tässä opinäytetyössä litteroin haastattelut sanatarkasti, jättäen kuitenkin pois minimipalautteet, äänensävyt, sekä tauot, sillä opinäytetyössä analyysitavaksi valikoitui sisällönanalyysi.

Tässä opinäytetyössä analyysi tehtiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä Milesin ja Hybermanin (1994) Yhdysvaltalaisen perinteen mukaisesti. Analyysiyksiköt valitaan tarkoituksenmukaisesti aineistosta, jotta tutkimusaineistosta saadaan muodostettua teoreettinen kokonaisuus. Analyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa ensin aineisto redusoidaan, eli pelkistetään, sen jälkeen aineisto klusteroidaan, eli ryhmitellään ja viimeisenä vaiheena aineistosta luodaan teoreettiset käsitteet, eli abstrahoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)



Kuva 2. Opinnäytetyössä käytetyn aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet. (Sarajärvi & Tuomi 2018)

8 Analyysin tulokset

Analyysin tuloksina muodostettiin kolme pääluokkaa, jotka ovat mielenterveyttä vahvistavat toimet, työn toteutuminen ja vaikuttavuus, sekä toiminnan ja tarpeiden kohtaaminen. Tulokset selitetään avaamalla alaluokkien, yläluokkien ja pääluokkien muodostamat taulukot. Tuloksia havainnollistetaan myös haastatteluista otetuilla sitaateilla.

8.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavina oli kolme Queendomien työntekijää. Haastateltavia oli pieni määrä, sillä haastattelujen toteuttamisen aikaan työntekijöitä oli neljä, joista yksi oli vasta aloittanut. Päätin rajata vasta aloittaneen työntekijän pois, sillä työntekijällä ei ollut vielä riittävästi kokemusta toiminnan vaikuttavuudesta ja kävijöiden tarpeista.

Haastateltavilta selvitettiin koulutustausta, kuinka kauan oli Queendomilla työskennellyt, sekä muu omaa tutkintoa vastaava työkokemus. Haastateltavilla oli kaikilla sosionomin tutkinto ja vaihtelevasti lisäkoulutusta. Queendomilla haastateltavat olivat työskennelleet melkein kahdesta vuodesta neljään kuukauteen. Yksi työntekijöistä oli ollut myös aikaisemmin töissä Queendomilla noin vuoden verran. Muu omaa tutkintoa vastaava työkokemus oli vaihtelevaa, ja taustaa löytyi muun muassa lasten, nuorten, perheiden, ja kehitysvammaisten kanssa tehtävästä työstä.

8.2 Työn vaikuttavuus ja tavoitteiden toteutuminen

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Tavoitteiden toteutuminen Tarpeiden tunnistaminen Tavoitteiden vaikutukset Palaute Työntekijän kokemus vaikuttavuudesta	Toiminnan onnistumiset	Työn toteutuminen ja vaikuttavuus
Haastavat ilmiöt Pahoinvoinnin lisääntyminen Kohderyhmän tavoittaminen Kävijöiden sitouttaminen toimintaan	Toiminnan haasteet	

Kuva 3. Alaluokat ja yläluokat, jotka muodostavat pääluokan työn toteutuminen ja vaikuttavuus.

Kaikki haastateltavat kokivat työnsä merkitykselliseksi ja vaikuttavaksi. Haastatteluissa tuli esiin, että työntekijät kokivat pystyvänsä vaikuttamaan kävijöiden elämään positiivisesti jo pienilläkin asioilla. Nuorten kohtaaminen ja kuunteleminen, sekä läsnäolo tulivat usein esiin vastauksissa. Työntekijät kokivat, että työn tavoitteet toteutuvat yleensä hyvin. Vastauksissa tuotiin esiin, että vaikka tavoitteet yleisesti toteutuvatkin ainakin ihan hyvin, on onnistuminen kiinni myös ryhmästä. Tavoitteiden toteutumista haastavat ryhmässä nuorten välille muodostuvat suhteet ja ryhmän saaminen kasaan ja riittävän tiiviiksi tarpeeksi nopeasti.

”Kyl mä arvoisin et se on aika suurikin se vaikuttavuusaste, varsinkin nyt ku on oikeesti oppinu tuntee noit nuorii tosi hyvin nii kyl mä sanoisin että siel on saanu muodostettuu ja tuettu myös semmosissa haasteissa mitä siin on ollu siin nuoren elämässä...” H1

”No onhan se oma työ vaikuttavaa, että jos mä kerron konkreettisesti mitä mä oon vaikka tänään töissä tehny, se on just silleen et, no leivoin mokkapaloja ja istuin teekuppi kädessä ja juttelin koulusta, mutta onhan se niille kävijöille joille meidän toiminta on kohdennettu ja tarpeellista ku se voi olla osalle se ainut vapaa-ajan paikka missä tulee kohdattua muita ku vaikka omia perheenjäseniä niin onhan se tosi vaikuttavaa, ihan jo silleen jos ajattelee että kuinka meille ihmisille on tärkeetä tulla nähdyksi ja kohdatuksi” H2

”Kyllä mä sanoisin, että ne [tavoitteet] toteutuu lähtökohtaisesti aina ainaki silleen ihan hyvin et se on paljon kyllä toki ryhmästä kiinni et millasii ilmiöitä siellä muuten herää ja kylhän se on sitä myös et miten nuoret toimii keskenään...” H1

Haastateltavat toivat vastauksissaan esille myös sen, että toiminnan tavoitteet on laadittu vastaamaan nuorilta ja alueelta nouseviin haasteisiin. Tavoitteiden koettiin siis olevan tarpeellisia ja vaikuttavia. Vastauksista tulee ilmi, että työntekijät tunnistavat nuorten haasteita ja tuen tarpeita. Vastauksissa tulee myös esille, että työntekijät pysyvät havaitsemaan toiminnan onnistumisia. Toiminnan onnistumisesta kertoo myös nuorten antama palaute.

”...ne tavoitteetki on tehty siitä lähtökohdasta et mille oikeesti on tarvetta ja mitkä on niit tärkeitä asioita ja ne on pohjautunu niihin havaintoihin mitä tääl on tehty...” H1

”...esimerkiks siinä yhdessä ryhmässä ne ei enää laita sinne ryhmä Whats-Appiin viestiä, vaan ne keskenään viestii omissa jutuissaan, nii se kertoo siitä, että se on onnistunu jo esimerkiks se vertaissuhteiden tukeminen.” H2

”...meiän perustoiminta mitä me tarjotaan on kuitenkin tosi sellasta onnistunutta ja saadaan hirveesti hyvää palautetta ja näin” H3

”...semmosta mitä palautettaki saadaan, tai tehään havaintoja täällä ryhmässä et voidaan huomata, että tytöt rohkaistuu enemmän, tai ystäväystyy jonku toisen kävijän kanssa... et ne on sellasia ehkä isoimpia saavutuksia mun mielestä mitä voidaan tarjota nuorille...” H3

Toimintaa haastavina tekijöinä tulee kaikkien haastateltavien vastauksissa esiin vaikeudet tavoittaa kohderyhmään kuuluvia nuoria, sekä nuorten sitouttaminen toimintaan. Haastateltavat tuovat esiin vaikeuden tavoittaa erityisesti vanhempia kävijöitä. Vastauksissa tulee esiin myös kohderyhmän uupuneet ja yksinäiset tytöt, joita on vaikea löytää toimintaan. Haastateltavien mukaan nuoret, joita on vaikein tavoittaa, kaipasivat toimintaa myös kaikista eniten. Toisena toiminnan haasteena tuodaan kaikkien haastateltavien vastauksissa esiin nykyajan haastavat ilmiöt. Korona, sota, talouskriisi ja somen tuomat haasteet tuovat haastateltavien mukaan uudenlaisia haasteita sekä nuorten mielenterveyteen, että toimintaan. Päivitystä osaamiseen juuri näiden ilmiöiden tuomien haasteiden kohtaamisessa toivotaan lisää. Myös tyttöjen lisääntynyt pahoinvointi tuodaan esiin haasteellisena asiana toiminnassa.

”...se mitä ollaan jo nyt nähty tässä tällä hetkellä toiminnassa nii nuoret on vähemmän sitoutuneita mihinkään...nuorilla on hirveen isoja haasteita lähtee ylipäättään mihinkään ja osallistuu mihinkään ja me tehään jatkuvasti töitä sen eteen et löydetään ees näitä haavoittuvassa asemassa olevia tyttöjä, koska ne voi olla tosi piilossa, mut sit samaan aikaan ne tarvii tukea ja tottakai kaikki tarvii sosiaalisia kontakteja jossain määrin, et jokainen nuori varmasti toivoo et on joku ystävä ja on joku turvallinen aikuinen...” H3

”...sitte taas mitä taas viime vuosina on tapahtunu et on ollu koronat ja sodat ja talouskriisi niin ne varmaan aiheuttaa myös nuorissa uudenlaisia mielenterveyden haasteita, niin ehkä semmonen tietynlainen päivittäminen siihen, että mitä oikeesti perheissä ja nuorten elämässä tällä hetkellä tapahtuu. Minkälaiset asiat esimerkiksi vaikuttaa siihen et nuoret on niin uupuneita tällä hetkellä ja miten me voitais siihen vaikuttaa esimerkiksi just näitten vanhempien kohalla, ku tuntuu et niit on nii vaikee saada meidän tiloihin ... et tavallaan miten saada ne uupuneet, väsyneet, ehkä syrjäytyneetkin, yksinäiset nuoret, oikeesti miten me löydetään heiät ja varsinki ku puhutaan 15+ ikäsistä, koska siinä se pahoinvointi selkeesti on lisääntyny nyt koronanki jälkeen...” H2

Vastauksista huomataan, että työ on vaikuttavaa, mistä kertovat niin työntekijöiden omat kokemukset ja havainnot, kuin myös käsijöiden antama palaute. Hankalat ilmiöt tuovat haasteita toiminnalle, mutta työntekijät ovat tunnistaneeet haasteita aiheuttavat asiat. Työntekijät tunnistavat myös kävijöiden tarpeita ja pystyvät yleensä vastaamaan tarpeisiin toiminnalla

8.3 Mielenterveyden tuki

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Läsnäolo Sanoittaminen Kohtaaminen ja keskustelu Mielekäs tekeminen Rohkaiseminen	Yksilöllinen tuki	Mielenterveyttä vahvistavat toimet
Vertaissuhteiden tukeminen Kaveritaitojen vahvistaminen Ryhmädynamiikan tukeminen Mielekäs tekeminen	Ryhmän tukeminen	

Kuva 4. Alaluokat ja yläluokat muodostavat pääluokan mielenterveyttä tukevat toimet

Mielenterveysosaaminen oli työntekijöillä vaihtelevaa. Osaaminen vaihteli täysin riittäväksi koetusta, siihen, että osaamista koettiin tarvittavan vielä paljon lisää. Kaikki haastateltavista kokivat kuitenkin, että heillä oli vähintään perusosaaminen mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista, sekä perusvalmiudet mielenterveyden arkiseen tukemiseen työssä. Osaamista kaivattiin erityisesti haastavampien tilanteiden, sekä uusien ilmiöiden tuomien haasteiden kohtaamiseen.

Haastateltavat kokivat, että vaikka työ ei olekaan varsinaista mielenterveystyötä, tulevat mielenterveysasiat esille työssä paljonkin. Mielenterveyden tukemisen koettiin ole-

van arkisissa asioissa auttamista. Kaikki haastateltavat myös kokivat, että työllä pystyy vaikuttamaan kävijöiden mielenterveyteen vahvistavasti. Haastatteluvastauksissa tuli esille, että työntekijät kokevat, että jo pienillä ja arkisilla asioilla voidaan parantaa mielenterveyttä paljon.

”...jotenki tässäki työssä on [mielenterveys] kuitenkin aika isossaki roolissa, vaikka ei määriteltäiskää et me tehtäis vaikka mielenterveystyötä tässä...” H3

”...pystyy ehkä tukemaan semmosissa arkisissa tilanteissa mitä tulee vastaan ja tavallaan tietää mielen hyvinvoinnista silleen perusasiat...”H1

”Jos aattelee sillee jotenki vaakana vaikka semmosia mielenterveyttä haastavia tekijöitä ja sitte niitä positiivisen mielenterveyden tekijöitä nii ehkä jos aina jonku yhen jutun saa sinne meiän toiminnalla niitä positiivisia, et onko se sitte vaikka se aikuisen merkitys tai sit joku et saa olla toisten nuorten kanssa, tai se että saa tehdä jotain mielekästä tekemistä, tai löytää itestään jonku hyvän puolen tai vaikka sellanen et tulee tänne vähän huonolla fiiliksellä ja lähtee vähän paremmalla fiiliksellä et siin mun mielestä me tekee aika paljonki, et tämmösellä yhdellä jutulla sitä vaakuppia voi aika paljonki sit kallistaa pois sieltä haasteitten puolelta” H3

Mielenterveyttä tukevaa toimintaa oli vastausten mukaan erityisesti nuorten kohtaaminen ja kuunteleminen. Ylipäätään se, että ollaan läsnä nuorelle, koettiin tärkeänä asiana kävijöiden tukemisessa. Kaikki haastateltavat toivat esille sen, miten tärkeää nuorille on, että on paikka, jossa on aikuisia, jotka ovat läsnä nuorille ja kiinnostuneita heidän asioistaan. Myös asioiden sanoittaminen koettiin tärkeänä mielenterveyttä vahvistavana asiana.

”...ylipäätään semmonen nähdyksi, kuulluksi tuleminen, jotenki se, että pysähdytään jokaisen nuoren äärelle aina ku he tulee...” H2

”Just niitä arjessa esiintyviä haasteita, just onks ne sit ne kaveritaidot tai jotenki haastavat tunnetilat nii varmasti se sanottaminen on aika pitkälti sitä, niistä oikeestaan vaa keskusteleminen...ehkä just tärkeintä on se, että tarjoo mahdollisuutta niistä asioista keskustelemiseen. Mä sanoisin et semmonen läsnäolo ja just niiden tunteiden ja fiilisten sanottaminen on ehkä semmosta mikä on täällä meiän työssä tärkeintä.” H1

”...Meiän ykkösjuuttu on et me tarjotaan joku tällänen turvallisempi tila, mihin nuoret voi tulla viettää sitä vapaa-aikaa ja jossa niillä on mahdollisuus vaikka ohjaajan kanssa puhua jos on mielessä jotain asioit, nii seki et pääsee puhumaan niistä asioista, tai ylipäätään se et joku kohtaa sut ja on kiinnostunu susta, nii vaikket sä ois valmis tai halukas puhumaa mistään, mutta että on semmonen olo et joku on kuitenkin siinä just in case.” H3

Tärkeänä asiana nostettiin haastatteluissa esiin myös ryhmän tukeen liittyvät asiat. Vertaissuhteet ja vertaissuhteiden tukeminen nostettiin usein esiin tärkeänä tavoitteena mielenterveyden kannalta. Työntekijät kokivat tärkeänä ryhmädynamiikan tukemisen ja nuorten välisten suhteiden tukena olemisen. Haastateltavat toivat esiin myös esimerkiksi kaveritaitojen vahvistamista. Vastauksissa tuotiin esiin myös sitä, että kohderyhmään kuuluvilla tytöillä on usein taustalla yksinäisyyttä ja sosiaalisten taitojen vaikeuksia joihin toiminnalla pyritään myös vaikuttamaan. Muut ihmiset ovat työntekijöiden mukaan tärkeitä mielenterveydelle

”...Meillä se [mielenterveyden tukeminen] lähtee myöski tietyl tapaa niistä meiän tavoitteista et, siel on just vaikka sitä osallisuutta ja vertaisuutta niin kylhän ne on semmosia asioita mitkä äärettömän paljon voi sitä mielenterveyttäki tukea, mutta sitten ehkä just vaikka näiden meiän nuorempien kävijöiden kanssa, miksei vanhempienki mut just semmoset tunteet, kaveritaidot, niin semmoset ehkä niiden käsittely ja niiden sanottaminen ja nii se mun mielestä ehkä täs meiän työssä ainakin on lähtökohtaisesti ehkä eniten läsnä semmosta mielenterveyttä tukevaa ... varsinki ehkä noiden nuorempien kaa, just sen vertaisuuden mä ehkä nostasin esille et sen vahvistamisen ja ne kaveritaidot niin ne on kyl ihan äärettömän tärkeitä niiden kans.” H1

”...porukassa, yhteisössä, mä aattelen et se meiän tärkein työ on nimenomaan se, että me luodaan se sellanen paikka, missä he voi kohdata toisiaan ...ja sitten siinä toiminnan lomassa sellasta jatkuvaa havainnointia et mitä niitten nuorten välillä tapahtuu ja jos siel on jotaki sanottamattomia asioita, sä huomaat jotaki vireystilojen muutoksia, siis sehän on just semmosta et on neljätoista tuntosarvea kokoajan pystyssä ... on semmonen työkalu myöski nuorten välillä heiän vuorovaikutuksessaan, koska nimenomaan se tuki on myös sitä, että auttaa heitä siinä heiän välisessä vuorovaikutuksessa ja myöskin siinä nähdyksi, kuulluksi tulemisessa toisilleen, silleen et kaikilla ois hyvä meininki sit lähteä sieltä pois ja olla siellä.” H2

Mielenterveyden tukemiseen liittyvät asiat olivat haastatteluissa nousevien asioiden perusteella siis sekä yksilöiden tukemiseen liittyvät tekijät, sekä nuorten välisen ryhmädynamiikan tukemiseen liittyvät asiat. Vastauksissa tulee esiin, että muiden ihmisten kohtaaminen on tärkeä mielenterveyttä vahvistava tekijä. Muiden ihmisten tuki voi olla sekä työntekijältä saatua tukea että muiden nuorten antamaa vertaistukea. Vastauksissa nostetaankin esiin, että toiminta perustuu vahvasti vertaisuuteen ja vertaissuhteiden luomiseen.

8.4 Toiminnan ja tarpeiden kohtaaminen

ALALUOKAT	YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKKA
Vertaissuhteet Turvallisempi tila viettää aikaa Turvallisia aikuisia Mielekästä tekemistä Omien vahvuuksien löytäminen Identiteetin kehittäminen	Kävijöiden tarpeet	Toiminnan ja tarpeiden kohtaaminen
Suunnittelu Reflektointi ja raportointi Vuorovaikutuksen tuki Rohkaisu ja kannustaminen Läsnäolo ja kuunteleminen Tukeminen Turvallisuus	Tarpeisiin vastaaminen	

Kuva 5. Pääluokan toiminnan ja tarpeiden kohtaaminen muodostavat ala- ja yläluokat.

Haastatteluissa tuli usein esille, että toiminnassa turvallisemman tilan periaate on hyvin tärkeä osa työtä. Turvallisempi tila auttaa haastateltavien mukaan käsittelemään nuorten kanssa erilaisia asioita, kuten nuorten omia oikeuksia. Turvallisemman tilan kautta nuorilla on myös paikka, jossa heidät kohdataan hyväksyvästi ja tilassa saa olla täysin oma itsensä. Vastauksissa tuli esille, että toimintaan osallistuvat nuoret ovat usein siinä iässä, että omaa identiteettiä vielä etsitään. Turvallisempi tila auttaa nuoria pohtimaan omia halujaan ja tarpeitaan, ilman ulkopuolelta tulevia vaikutuksia ja paineita. Turvallinen tila myös mahdollistaa sen, että nuoret uskaltavat tuoda omaa pahaa oloaan esille erilaisilla tavoilla.

”...me ollaan käyty paljon tota turvallisempaa tilaa esimerkiks läpi ja niitä et millaisi oikeuksia nuorilla on niissä arkisissa tilanteissa vaik siellä koulussa, jos tulee joku ristiriita niis kaveriporukoissa, tai tälläsii ilmiöitä on tosi paljon käsitelty sen jälkeen... kyl mä koen että ehdottomasti pystyy tukemaan [mielenterveyttä] tässä työssä ja varmasti meillä esimerkiksi just vahvimmiten ton turvallisemman tilan kautta et siihen voi aina palata... silleen et toteutuus tää vaikka siel kouluympäristössä ja toteutuus se täällä meillä.” H1

”...se perusta et tää on turvallisempi tila, nii löytyy joku sellanen turvallisempi tila missä viettää sitä vapaa-aikaa ja on muita nuoria ja on aikuisia joil on aikaa kohdata ja kuunnella, kyl se osottaa jo et täällä halutaan käydä, niin ne tavoitteet toteutuu niitten kanssa...” H3

”...se mistä me puhutaan paljon turvallisemman tilan yhteydessä, et tulee hyväksytyksi sellasena ku on, nii sillä voi olla merkitys et jossain yhdessä paikassa saa sen kokemuksen...” H3

Haastatteluista tulee ilmi, että tärkeä osa tavoitteiden toteuttamista, on toiminnan suunnittelu, sekä toiminnan jälkeinen reflektointi ja raportointi. Tavoitteiden toteutumista seurataan toiminnan jälkeisellä reflektoinnilla ja pohdinnalla siitä, mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä toisin. Tärkeintä työtä tavoitteidenkin toteutumisen kannalta kuitenkin nähtiin olevan perusohjaustyö. Kävijöiden oma osallistuminen toiminnan suunnitteluun nostettiin myös tärkeäksi asiaksi. Vertaisuuden merkitys nousi myös tässä pääteemassa tärkeäksi asiaksi. Haastatteluvastausten perusteella yksi tärkeimmiksi koetuista tehtävistä työntekijöille onkin vertaissuhteiden tukeminen.

”Mä sanoisin et se kaikki lähtee kyllä siitä suunnittelutyöstä, että kun ryhmä aina alkaa nii toki siihen alkuun liittyy paljon semmosta havainnointia ja sellasta et se ryhmä pitää tulla tutuks, että täysin näitä tavoitteita pysyy, tai niiden toteutumista tavotella, mut mä sanoisin et se suunnittelu kyllä tukee tosi paljon, ja se että oppii tuntemaan ne nuoret... ryhmän toiminnan jälkeinen reflektointi ja raportointi sitte taas ehkä tavallaan herättelee sitä pohdintaa et miten ne [tavoitteet] ilmenee siellä ja miten sitä ryhmän toimintaa vois vielä kehittää. Mä sanoisin et se ois semmosen prosessi et se lähtee siit nuorten tuntemisesta, sitte tavallaa se suunnittelu tukee sitä, ja sitte myöski se reflektointi ja raportointi.” H1

”...se perustuu siihen vertaisuuteen, et tytöt toimii toistensa kanssa ja itse luo sitä toimintaa myös, et siitä tulee se osallisuus tosi vahvasti ja sitte tietenki toiminnan mielekkyys myös et pääsee vaikuttaa siihen toimintaan...” H3

”...se että ylipäättään nuoret on mukana siinä toiminnan suunnittelussa niin se on mun mielestä jo semmosen iso osa noita kaikkia tavoitteita.” H2

”...ite yritän omassa työssäni myös silleen, että ensin minun tehtävä on luoda se turvallinen ilmapiiri, missä on rento ja hyvä olla, ja sen jälkeen mä yritän tehdä itsestäni vähän niinku tarpeetonta silleen, että tukisin niitä vertaissuhteita niin paljon että siellä tulis tavallaan jo kytköksiä...” H2

Haastateltavat toivat vastauksissaan esiin myös nuorten tarpeen rohkaisulle ja tuelle. Haastateltavien mukaan toiminnassa nuoret tuovat esiin omia epävarmuuksiaan ja saattavat ilmaista, että eivät osaa jotakin asiaa, vaikka eivät ole edes kokeilleet. Työntekijät pyrkivätkin työssään rohkaisemaan nuoria ja olemaan tukena uusien asioiden kokeilemisessä. Tärkeänä asiana tuodaan esiin, että nuoria pyritään rohkaisemaan tuomaan omia mielipiteitään esille. Osallisuuden vahvistamista pyritään myös vahvistamaan ja tukemaan toiminnalla.

”...osallisuus siinä, että tytöt saa semmosta rohkeutta ilmasta niit omia ajatuksia ja huomaa et niil omilla ajatuksilla on väliä...” H3

”...toiminnan kautta et me pyritään tuomaan niitä semmosii onnistumisen kokemuksia tytöille ja auttaa löytämään niitä omia vahvuuksia...” H3

”...näkee nuorissa sen hyvän ja puhuu ääneen sitä ja kertoo ääneen, että mitä taitoja tässä tarvitaan ja jotenki huomaa sen hyvän niissä nuorissa... ja sanottaa sitä ääneen...” H2

Toiminta vastaa kävijöiden tarpeisiin hyvin, sillä toimintaa suunnitellaan vastaamaan alueelta nouseviin tarpeisiin. Nuorille on vastausten mukaan tärkeää ylipäättään saada mukavaa tekemistä, samalla kohdataen muita nuoria turvallisessa ympäristössä.

9 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää Queendomin toiminnan mahdollisuuksia vastata tyttöjen heikompaan mielenterveyteen vahvistamalla positiivista mielenterveyttä. Toiminta ei ole varsinaisesti mielenterveystyötä, mutta mielenterveys näkyy toiminnassa kaikkien haastateltavien mukaan suurestikin, erityisesti arkisena tuen tarpeena. Tulosten perusteella tyttöjen mielenterveyttä on mahdollista tukea työllä ja mielenterveyttä tuetaan jo toiminnassa. Toiminnan tavoitteiden koetaan jo vahvistavan mielenterveyttä toiminnan ohessa. Kävijöiden tuen tarpeet ovat hyvin selvillä, ja toiminnalla pystytään hyvin vastamaan tarpeisiin.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä oli selvittää, kuinka työntekijät Queendomilla vahvistavat kävijöiden mielenterveyttä. Tulosten perusteella mielenterveyden tukeminen tapahtuu usein juuri toiminnan tavoitteiden avulla, sillä itsetunnon, osallisuuden ja vertaissuhteiden vahvistamisen uskottiin vahvistavan myös mielenterveyttä suuresti. Erityisesti vertaissuhteiden merkitys nostettiin esiin hyvin usein, ja tärkeänä mielenterveyttä vahvistavana keinona koettiin olevan kaveritaitojen vahvistaminen ja vertaissuhteiden tukena oleminen.

Työntekijät nostivat usein esiin myös nuorten kohtaamisen ja kuuntelemisen, sekä läsnäolon tärkeänä tekijänä nuorten tukemisessa. Varsinkin nuoren pahan olon kohtaaminen nostettiin tärkeäksi asiaksi. On kuitenkin huomioitava, että toiminta on ryhmämuotoista, joten yksittäisen nuoren asioihin ei voida toiminnalla puuttua kovin syvällisesti. Tärkeäksi kuitenkin koettiin se, että jokainen nuori kohdataan ja toiminnassa on mahdollista käsitellä ja ottaa puheeksi myös hankalia tunteita ja asioita. Työntekijät kokivat nuorille tärkeänä asiana myös sen, että toiminta tarjoaa nuorille turvallisen tilan viettää aikaa muiden nuorten kanssa. Myös turvallisten ja kiinnostuneiden aikuisten merkitys koettiin suurena.

Mielenterveyden suojatekijät, jotka vahvistavat mielenterveyttä, tulivat usein esille toiminnassa vahvistettavina asioina. Suojatekijöitä ovat esimerkiksi hyvä itsetunto, turvallisuus, tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmissuhteet, sekä sosiaalinen tuki ovat mielenterveyttä vahvistavia suojatekijöitä (Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä 2022.) Toiminnalla oli työntekijöiden mielestä mahdollista vahvistaa mielenterveyttä toiminnassa, ja mielenterveyden tuen nähtiin olevan paljon juuri arkista auttamista. Nämä tekijät tulivat usein esille sekä kävijöiden tarpeina että työntekijöiden antamana tukena. Mielenterveyden haasteiden esiintymiseen vaikutti työntekijöiden mielestä myös kävijöiden ikä. Osa huomautti, että varsinkin vanhemmilla kävijöillä mielenterveys tulee usein esiin, ja mielen myllerrys kuuluu myös nuoruuteen. Mielenterveysongelmat ovatkin yleisiä nuorilla, nuorten mielenterveyshäiriöitä tulisi ennaltaehkäistä (Marttunen & Karlsson 2013: 10, 14).

Toinen opinnäytetyön tutkimuskysymys oli selvittää, millaista tukea Queendomin kävijät tarvitsevat mielenterveyden tukemiseksi. Työntekijöiden haastatteluissa tulee esille, että kävijöiden tuen tarpeet ovat hyvin linjassa toiminnan tavoitteiden kanssa. Toiminnan tavoitteet onkin laadittu vastaamaan havaittuihin tarpeisiin. Työntekijöiden mukaan kohderyhmään kuuluvilla tytöillä on usein taustalla erilaisia hankalia tekijöitä, kuten yksinäisyyttä, uupuneisuutta ja sosiaalisia hankaluuksia. Toiminnalla pyritäänkin vahvistamaan nuorten vertaissuhteita, ja työntekijät kokivat olevansa tärkeässä roolissa olemalla tukena nuorten välisissä vertaissuhteissa.

Työntekijät toivat ilmi, että tyttöjen mielenterveyttä haastavat tällä hetkellä erilaiset ilmiöt. Koronan sekä somen tuomat vaikutukset tuotiin esille tyttöjen mielenterveyttä mahdollisesti haastavina tekijöinä. Näiden ilmiöiden vaikutuksia tyttöjen mielenterveyteen on myös tutkittu, ja niiden on useissa tutkimuksissa huomattu heikentävän tyttöjen mielenterveyttä (ks. esim. Hafstad, Sætren, Wentzel-Larsen & Augusti 2022; Hossain ym. 2022; Ks. esim. Twenge, Haidt, Lozano & Cummins 2022; Oberle ym. 2020; Hartas 2019.)

Tutkimuksissa on pidetty tärkeänä, että pelkästään haasteisiin keskittymisen sijaan, olisikin tärkeää vahvistaa positiivista puolta mielenterveydestä. Positiivisen mielenterveyden vahvistaminen onkin tärkeää, sillä se voi ehkäistä myös mielenterveysongelmien syntymistä. (ks. esim. Iasiello ym. 2019; Keyes ym. 2010; Aalto-Setälä ym. 2020:18–19.) Työntekijöiden mukaan toiminnassa juuri positiivisen mielenterveyden vahvistaminen on tärkeää, eikä varsinaisiin mielenterveyden haasteisiin voidakaan toiminnalla vaikuttaa, sillä se ei ole varsinaista mielenterveystyötä. Työssä on kuitenkin

tärkeää vahvistaa ja tuoda näkyväksi juuri positiivisia asioita, sekä nuorissa itsessään, että yhteisessä toiminnassa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyössä selvitettiin Queendomin toiminnan mahdollisuutta vaikuttaa kävijöiden mielenterveyteen vahvistavasti. Opinnäytetyötä varten haastateltiin Queendomin työntekijöitä. Haastateltavaksi valikoituivat työntekijät, sillä kävijöiden haastattelulle ei välttämättä olisi saatu tarpeeksi tietoa toiminnan vaikutuksista. Queendomin kävijät ovat myös usein ujoja ja hiljaisia, ja työntekijät arvoivat, että heidän haastattelemisensa saattaisi olla haastavaa.

Yhteistyökumppanin toiveena oli saada tietoa kävijöiden tarpeista ja toiminnan vaikuttavuudesta, jotta opinnäytetyö toisi heille hyödynnettävää tietoa. Opinnäytetyön tuloksista selviää, että työ on tarpeellista ja vaikuttavaa, joten opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi rahoitusta hakiessa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että toiminta on tärkeää ja merkityksellistä kävijöille ja toiminnan tavoitteet toteutuvat toiminnassa hyvin. Tulokset osoittavat myös, että työntekijät vahvistavat työllään tyttöjen mielenterveyttä ja mielenterveyden vahvistaminen on myös tarpeellista.

Tuloksia ja johtopäätöksiä ei voi suoraan yleistää muuhun toimintaan, sillä opinnäytetyöllä selvitettiin juuri Queendomin työntekijöiden toimintaa ja kävijöiden tarpeita. Johtopäätöksiä tyttöjen mielenterveyden tuen tarpeista ja siitä, minkälainen tuki on toimivaa, voidaan kuitenkin mahdollisesti soveltaa myös muualla tehtävässä työssä, jos työn toiminta ja tavoitteet, sekä kävijäkunta on samankaltaista.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan pohtia kolmen käsitteen avulla, jotka ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Opinnäytetyön uskottavuutta lisää se, että aineisto on kerätty ja analysoitu mahdollisimman asianmukaisesti ja huolellisesti. Luotettavuutta opinnäytetyössä lisää se, että tutkimuksen eteneminen on kuvattu jokaisessa vaiheessa totuudenmukaisesti. (Juuti & Puusa 2020.) Opinnäytetyössä on noudatettu ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019), sekä hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK).

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa se, että olen itse ollut harjoittelussa Queendomissa. Vaikka olen opinnäytetyötä tehdessäni pyrkinyt objektiivisuuteen, vaikuttavat

omat kokemukseni ja havaintoni työstä ja kävijöiden tarpeista näkökulmaani opinnäytetyötä tehdessä. Olen kuitenkin pyrkinyt olemaan tietoinen omista asenteistani ja ajatustani ja olemaan mahdollisimman objektiivinen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös haastateltavien vähäinen määrä. Haastateltavien vähäinen määrä vaikutti myös aineiston laajuuteen, mikä tulee myös ottaa huomioon luotettavuutta arvioidessa.

Opinnäytetyön vahvuutena on aiheen ajankohtaisuus ja tärkeys. Nuorten hyvinvointi ja mielenterveys on heikkoa ja erityisesti tytöt kärsivät heikosta mielenterveydestä. Mielenterveyden hoito myös puhuttaa paljon, sillä hoidon saaminen Suomessakin voi olla huonoa. Mielenterveyteen olisi tärkeää puuttua ennaltaehkäisevästi, jolloin nuorten vapaa-ajan viettopaikoilla voi olla suuri merkitys mielenterveyden tukemisessa.

Opinnäytetyöllä selvitettiin vain Queendomin mahdollisuuksia vahvistaa tyttöjen mielenterveyttä. Aihetta olisi hyvä tutkia myös laajemmin, esimerkiksi selvittämällä useamman tyttötyön toimijan mahdollisuuksia tukea tyttöjen mielenterveyttä ja hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä myös selvitettiin vain työntekijöiden näkemyksiä kävijöiden tuen tarpeesta ja toiminnan onnistumisesta. Jatkossa olisikin hyvä saada selville myös kävijöiden omia näkemyksiä aiheesta.

Lähteet

Aalto-Setälä, Terhi & Huikko, Eeva & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri 2020: 18–19, 13, 118, 160. Kouluikäisten mielenterveysongelmiin tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vantaa. Viitattu 2.11.2022.

Anttonen, Erja 2017:11–19. Sukupuolisensitiivinen nuoriso- ja aikuistyö Suomessa. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 38. Viitattu 11.11.2022.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia 2016:1759. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Teoksessa Suomen lääkärilehti. Vuosikerta 71, Nro 24. Viitattu 20.9.2022.

Bahman, Airin & Honkasalo, Veronika 2016: 29–31, 31–32. Kulttuurisensitiivinen sukupuoli. Monikulttuurinen sukupuolisensitiivinen työ setlementtiliikkeessä. Setlementtijulkaisuja 44. Fram, Vaasa. Viitattu 11.11.2022.

Boomkens, Cynthia & Metz, Judith W. & Schalk, Rene M. J. D. & Van Regenmortel Tine M. R. F. 2019. The girls work method: what is the role of empowerment in building girls' agency? De methodiek van het meidenwerk: Wat is de rol van empowerment in het ontwikkelen van agency bij meiden? Viitattu 24.9.2022.

Campbell, Olympia L K & Bann, David & Patalay, Praveetha 2021. The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. <<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>>. Viitattu 14.9.2022.

Comprehensive mental health action plan 2013–2030 2021. Geneva: World Health Organization; 2021. <<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240031029>>. Viitattu 20.10.2022.

Galderisi, Silvana & Heinz, Andreas & Kastrup, Marianne & Beezhold, Julian & Sartorius, Norman 2015. Toward a new definition of mental health. <<https://doi.org/10.1002/wps.20231>>. Viitattu 17.11.2022.

Hafstad, Gertrud Sofie & Sætren, Sjur Skjørshammer & Wentzel-Larsen, Tore & Augusti, Else-Marie 2022. Changes in Adolescent Mental and Somatic Health Complaints Throughout the COVID-19 Pandemic: A Three-Wave Prospective Longitudinal Study. <<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.009>>. Viitattu 23.9.2022.

Hamal, Manisha & Neupane, Subas & Rimpela, Arja Hannele 2019. Risk factors of cyberbullying and its association with perceived health among Finnish adolescents. Viitattu 20.9.2022.

Hartas, Dimitra 2019. The social context of adolescent mental health and wellbeing: parents, friends and social media. Viitattu 21.9.2022.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015: 41–42, 47, 47–48. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press. Viitattu 5.11.2022.

Hossain, M. Mahbub & Nesa, Fazilatun & Das, Jyoti & Aggad, Roaa & Tasnim, Samia & Bairwa, Mohan & Ma, Ping & Ramirez, Gilbert 2022. Global burden of mental health problems among children and adolescents during COVID-19 pandemic: An umbrella review. <<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>>. Viitattu 23.9.2022.

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023. Viitattu 4.5.2023.

lasiello, Matthew & van Agteren, Joseph & Keyes, Corey L.M. & Muir Cochrane, Eimear 2019. Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness. Viitattu 20.9.2022.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki. Viitattu 4.5.2023

Islam, Md Irteja & Khanam, Rasheda & Kabir, Enamul 2021. Depression and anxiety have a larger impact on bullied girls than on boys to experience self-harm and suicidality: A mediation analysis. Viitattu 22.9.2022.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Viitattu 4.5.2023

Keyes, Corey L. M. & Dhingra, Satvinder S. & Simoes, Eduardo J. 2010. Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness. <<https://doi.org/10.2105%2FAJPH.2010.192245>>. Viitattu 20.9.2022.

Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Perustulokset, nuoret 2019 ja 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tiedot päivitetty 4.10.2021. <https://samppu.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=199373&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293>. Viitattu 12.9.2022.

Laitila, Minna 2013:7. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia. Opas strategiseen suunnitteluun. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere. Viitattu 6.12.2022.

Manwell, Laurie A & Barbic, Skye P & Roberts, Karen & Durisko, Zachary & Lee, Cheolsoo & Ware, Emma & McKenzie, Kwame 2015. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. <<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/6/e007079.full.pdf>>. Viitattu 22.11.2022.

Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013: 10, 14. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere. Viitattu 6.12.2022.

Mielenterveystaidot nuorisotyössä. Suomen Mielenterveys ry. <<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/>>. Viitattu 2.3.2023.

Mulari, Heta & Eischer, Heli & Uusitalo-Herttua, Mari 2018: 8–11. Tyttötyö kääntyi 2010-luvulle. Teoksessa Tyttötyön kansio. Setlementtijulkaisuja 30. Suomen Setlementtiliitto ry, Helsinki. Viitattu 14.9.2022.

Myllyniemi, Sami & Kiilakoski, Tomi 2021: 65. Hyvinvointi ja kuuluminen. Teoksessa Berg, Päivi & Myllyniemi, Sami (toim.) Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, opetus- ja kulttuuri-ministeriö. Hansaprint. Viitattu 14.11.2022.

Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä. Suomen Mielenterveys ry. <<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa/>>. Viitattu 7.12.2022.

Oberle, Eva & Ji, Xuejun Ryan & Kerai, Salima & Guhn, Martin & Schonert-Reichl, Kimberly A. & Gadermann, Anne M. 2020. Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors for mental health in adolescence: A population-level study. Viitattu 21.9.2022.

Queendom – Tyttöjen ja nuorten naisten olohuone 2022. HNNKY. <<https://www.hnnky.fi/toiminta/tyttojen-olohuone/>>. Viitattu 1.1.2023.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere. Viitattu 27.2.2023.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere. Viitattu 26.2.2023.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. 6.3.3 Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.11.2022.

Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä 2022. Mieli. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>>. Viitattu 2.12.2022.

Toimintasuunnitelma 2023, 2022. Helsingin NNKY. Viitattu 2.12.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: 80, 89. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Viitattu 26.2.2023.

Twenge, Jean M. & Haidt, Jonathan & Lozano, Jimmy & Cummins, Kevin M. 2022. Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. <<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>>. Viitattu 20.9.2022.

Vaingankar, Janhavi Ajit & Subramaniam, Mythily & Seow, Esmond & Chang, Sherilyn & Sambasivam, Rajeswari & Luo, Nan & Verma, Swapna & Chong, Siow Ann & van Dam, Rob M. 2022. Youth Positive Mental Health Concepts and Definitions: A Systematic Review and Qualitative Synthesis. <<https://doi.org/10.3390/ijerph191811506>>. Viitattu 14.11. 2022.

Vandana, Gupta 2022. Mental Health and Anxiety among Students during COVID-19. Viitattu 20.9.2022.

Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020: 11. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. Viitattu 6.12.2022.

Westerhof, Gerben J & Keyes, Corey L. M. 2010. Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. <<https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>>. Viitattu 26.10.2022.

Infokirje

Tyttötyö vahvistamassa mielenterveyttä

Kuten varmasti tiedätte, olen tekemässä opinnäytetyötä, jossa Queendom on työelämäkumppanina. Opinnäytetyön nimi on (tällä hetkellä) Tyttötyö vahvistamassa mielenterveyttä. Tarkoitukseni on selvittää, kuinka Queendomin tyttötyö vaikuttaa tyttöjen mielenterveyteen ja onko toiminnalla mahdollista vastata tyttöjen heikkoon mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön idea syntyi siitä, että useiden tutkimusten ja kyselyiden mukaan tytöillä on selvästi heikompi mielenterveys maailmanlaajuisesti, myös Suomessa. Tyttöjen koettu tyytyväisyys elämään ja koettu mielenterveys on esimerkiksi kouluterveyskyselyissä huolestuttavan heikkoa. Ajatukseni oli siis selvittää, olisiko tyttötyöllä mahdollista vastata tyttöjen pahaan oloon ja vahvistaako toiminta tyttöjen mielenterveyttä. Mielenterveystaitoja pystyy vahvistamaan kaikessa nuorten kanssa tehtävässä työssä ja Queendomin toiminnan tavoitteilla voisi olla myös mielenterveyttä vahvistavia vaikutuksia. Opinnäytetyö toteutetaan työntekijöiden yksilöhaastattelulla, jossa selvitän esimerkiksi toiminnan tavoitteiden toteutumista ja kuinka toiminnan tavoitteet soveltuvat mielenterveyden vahvistamiseen, työntekijöiden mielenterveysosaamista ja mielenterveyden huomioimista työssä.

Haastatteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja osallistumisen voi myös keskeyttää missä vaiheessa vain, myös silloin, kun haastattelut on tehty, jolloin en käytä haastattelumateriaalia opinnäytetyössä. Haastattelut nauhoitetaan. Haastattelumateriaali säilytetään omalla henkilökohtaisella tietokoneellani salasanan takana. Haastattelumateriaali säilytetään kuusi kuukautta. Yksittäistä työntekijää ei pysty tunnistamaan vastauksista, mutta täyttä anonymiteettiä ei voida taata, sillä lainauksista saattaa tunnistaa oman vastauksensa. Saatte haastatteluvastaukset kuitenkin luettavaksenne, jolloin voitte varmistaa, että olen ymmärtänyt ja kirjannut vastauksenne oikein. Jos teillä on kysyttävää, olkaa yhteydessä minuun!

Olen ymmärtänyt ja hyväksyn yllä olevat tiedot osallistuessani haastatteluun:

Haastattelukysymykset

Taustatiedot

- Mikä koulutus sinulla on?
- Kuinka kauan olet ollut omaa tutkintoa vastaavassa työssä? (Minkä tyyppisessä?)
- Kuinka kauan olet ollut Queendomilla töissä?

Toiminnan tavoitteet ja tavoitteiden toteutuminen:

- Mitä työhösi kuuluu?
- Kuinka toiminnan tavoitteita käytännössä toteutetaan?
- Kuinka hyvin uskoisit toiminnan tavoitteiden toteutuvan?
- Kuinka arvioisit oman työsi vaikuttavuutta?
- Koetko pystyväsi vaikuttamaan kävijöiden elämään/hyvinvointiin/mielenterveyteen työlläsi?

Mielenterveysosaaminen:

- Minkälaista mielenterveysosaamista sinulla on?
- Mitä ajattelet mielenterveyden ja positiivisen mielenterveyden olevan?
- Mitä ajattelet mielenterveyden tukemisen olevan erityisesti tässä työssä?
- Koetko tarvitsevasi enemmän mielenterveysosaamista mielenterveyttä vahvistaksesi? (Minkälaista mielenterveysosaamista koet tarvitsevasi enemmän?)

Mielenterveyden huomioiminen työssä:

- Tuleeko mielenterveys esille työssäsi? / Kuinka mielenterveysasiat näkyvät työssäsi?

- Minkälaista tukea koet kävijöiden tarvitsevan?

- Uskoisitko, että toiminnan tavoitteilla pystyisi vahvistaa tyttöjen mielenterveyttä?
/ Miten uskoisit, että toiminnan tavoitteet mahdollisesti vahvistavat mielenterveyttä?

- Tulisiko mielestäsi mielenterveyden vahvistamista varten kehittää uutta toimintaa, vai pystyykö toiminnalla nykyisellään vahvistamaan mielenterveyttä?