

OPINNÄYTETYÖ

Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen pilotointi verkkovälitteisesti

Anniina Heiskanen

Yhteisöpedagogi (AMK)

Järjestö- ja nuorisotyö (210 op)

10/2023

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu

Koulutuksen nimi: Yhteisöpedagogi (AMK) Järjestö- ja nuorisotyö

Tekijät: Anniina Heiskanen

Opinnäytetyön nimi: Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen pilotointi verkkovälitteisesti

Sivumäärä: 39 ja liitesivua 32

Työn ohjaaja: Kristiina Vesama

Työn tilaaja: Nuorten Turvasatama -hanke

Opinnäytetyön tarve sai alkunsa, kun Nuorten Turvasatama -hankkeen kohderyhmä eli lastensuojelun sijaishuollossa asuvat ja asuneet ovat haavoittuvaisessa asemassa ja tarvitsevat tukea hyvinvointinsa vahvistamiseen. Nuorten Turvasatama -hankkeessa oli tarvetta systemaattisemmille työpajakokonaisuuksille. Tarkoituksena oli saada konkreettisia ja toiminnallisia ratkaisuja sekä toimenpiteitä, kuinka nuorten hyvinvointia voisi vahvistaa ryhmätoimintojen ja vertaistuen avulla.

Opinnäytetyö keskittyi ryhmätoimintaan, joiden teema oli psyykkinen hyvinvointi. Toiminnallinen osuus koostui verkkovälitteisistä Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajoista, jotka toteutettiin Nuorten Turvasataman Discord-palvelimella. Kohderyhmänä työpajoissa oli lastensuojelun sijaishuollossa asuvat ja asuneet 15–29-vuotiaat nuoret, joilla oli kiinnostus osallistua työpajoihin, eivätkä olleet vielä selkeällä polulla hyvinvointinsa suhteen tai muuten vain olivat kiinnostuneet aiheesta ja omasta hyvinvoinnistaan. Työpajojen aiheina olivat nuorilta eniten kannatusta saaneet aiheet eli omat vahvuudet ja itsetuntemus, sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet, ahdistuneisuus, stressi ja ajanhallinta sekä selviytyminen kriisitilanteista.

Tavoitteena oli saada hyödyllinen opinnäytetyö Nuorten Turvasatama -hankkeelle sekä muille samankaltaisille toimijoille. Halusin luoda konkreettisen toimintamallin liittyen nuorten hyvinvointiin, vertaisuuteen ja ryhmätoimintoihin. Verkkovälitteisen nuorisotyön ja lastensuojelun kehittäminen ja sen mahdollisuudet liittyivät olennaisesti opinnäytetyöhön. Nuorten osallisuuden vahvistaminen ja hyvinvoinnin lisääminen työpajojen avulla olivat myös keskeisiä tavoitteita.

Toimenpiteitä olivat Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen suunnittelu ja niiden toteuttaminen. Työntekijöille ja osallistujille suunnattujen palautekyselyiden avulla sai hyödyllistä palautetta sekä kehittämissuhteita opinnäytetyöhön liittyen. Lisäksi tärkeitä toimenpiteitä olivat havainnointi ja raportointi. Analyysissa on hyödynnetty SWOT-analyysia Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen hyvistä ja huonoista puolista, havainnointia sekä raportointia.

Uutta tietoa syntyi erityisesti opinnäytetyön tuotoksen eli toimintamallin avulla. Toimintamallissa on esitelty tarkemmin kaikkien viiden Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen sisältö ja ohjeet niiden toteuttamiseksi. Toimintamalli on hyödynnettävissä jokaiselle, jotka toimivat nuorten parissa etenkin verkkovälitteisessä toimintaympäristössä.

Asiasanat: Vertaistuki, ryhmätoiminta, verkkovälitteinen/digitaalinen nuorisotyö, verkkovälitteinen lastensuojelu, ennaltaehkäisevä lastensuojelu, psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: Community Educator (Bachelor's degree) NGO and youth work

Author: Anniina Heiskanen

Title: Piloting Mind Well-being Secrets Workshops via online

Number of Pages: 39 and 32 attachment pages

Supervisor: Kristiina Vesama

Commissioned by: Youth Safe Harbor Project

The need for the thesis arose when the Youth Safe Haven Project's target group, in other words, young people who is living or have lived in substitute childcare, is being in vulnerable position and need the support to strenghten their well-being. The project was needing for a whole systematic workshop. The aim was to get concrete, functional solutions and actions on how to strengthen the well-being of young people through group activities and peer support.

The thesis focused on the group activity with the theme of psychic well-being. The functional part consisted 'Mental Well-being Secrets' workshops, which were being held on Youth Safe Harbor Discord-server via online. The target group was 15-29-year-olds living or have lived in substitute care, who were interested in participating and were not yet on a clear path towards their well-being, or were simply interested in the topic and their own well-being. The workshops included the topics that received the most support from the young people; own strengths and self-awareness, social situations and relationships, anxiety, stress and time management, and coping with crisis situations.

My goal was to create a useful thesis for the Youth Safe Haven project and for other similar projects. I wanted to create a concrete action plan regarding to the well-being, peer support, and group activities of the young people. Developing online youth work, child protection and its opportunities are relating essentially to my thesis. Strengthening youth participation and well-being through workshops were my central goals as well.

My actions were planning and implementing of the Mind Well-being Secret workshops. Feedback surveys pointed for the employees and participants gave me useful feedbacks and development suggestions regarding to the thesis. Furthermore, essential actions were observation and reporting as well. In the analysis, I have utilized SWOT analysis to examine the good and the bad sides of the workshops, observation, and reporting.

New information were produced especially with the production of the thesis, in so called a new operational model. In the model has been showcased precisely each of the five content of the workshops and the instructions for execution. The model is possible to utilize for everyone who work with youths, especially online.

Keywords:Peer support, group activities, online/digital youth work, online child protection, preventative child protection, strengthening mental well-being.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | TILAAJAN ESITTELY | 9 |
| | 2.1 Nuorten Turvasatama -hanke..... | 9 |
| | 2.2 Pesäpuu ry..... | 11 |
| | 2.3 Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta | 13 |
| | 2.4 Osallisuuden aika ry..... | 15 |
| 3 | PSYKKISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN LASTENSUOJELUSSA VERTAISUUDEN AVULLA | 17 |
| | 3.1 Ehkäisevä lastensuojelu | 17 |
| | 3.2 Psykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen..... | 17 |
| | 3.3 Vertaisuus ja vertaistukiryhmät | 18 |
| 4 | DIGITAALINEN/VERKKOVÄLITTEINEN NUORISOTYÖ..... | 20 |
| | 4.1 Digitaalinen nuorisotyö..... | 20 |
| | 4.2 Discord-palvelin ja sen käyttö | 20 |
| | 4.3 Digitaalisen nuorisotyön hyödyt..... | 21 |
| 5 | KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT | 22 |
| | 5.1 Yhteiskehittäminen | 22 |
| | 5.2 Kyselyt ja havainnointi | 24 |
| 6 | AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET | 29 |
| | 6.1 Työntekijöiden palautekysely | 29 |
| | 6.2 Osallistujien palautekysely | 32 |

| | |
|---|----|
| 6.3 SWOT-analyysi havainnoinnin ja kyselyiden pohjalta..... | 36 |
| JOHTOPÄÄTÖKSET | 38 |
| LÄHTEET | 40 |
| LIITTEET | 43 |

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön keskiössä oli psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen ja sen edistäminen verkkovälitteisessä nuorisotyössä. Toiminnallisessa ja tutkimuksellisia elementtejä sisältävässä opinnäytetyössä suunnittelin ja toteutin Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajakokonaisuuden, jonka kohderyhmänä oli lastensuojelun sijaishuollossa olevat ja olleet 15–29-vuotiaat nuoret.

Opinnäytetyö sisältää tilaajan eli Nuorten Turvasatama -hankkeen ja sen taustaorganisaatioiden esittelyn. Nuorten Turvasatama -hanketta koordinoi Pesäpuu ry ja mukana ovat myös Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta sekä Osallisuuden Aika ry. Kaikkien kolmen taustaorganisaation toimintaan kuuluu lastensuojelun kehittäminen ja lastensuojelun piirissä olevien ja olleiden nuorten kanssa tehtävä merkityksellinen työ.

Teoriaosuus jakautuu kahteen laajempaan kokonaisuuteen, jotka ovat psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen lastensuojelussa vertaisuuden avulla ja digitaalinen/verkkovälitteinen nuorisotyö. Psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen lastensuojelussa vertaisuuden avulla on opinnäytetyön kannalta tärkeä käsitellä teoriaosuudessa. Lisäksi käyn tarkemmin läpi verkkovälitteistä nuorisotyötä yleisellä tasolla sekä nostan esille Discord-palvelimen käytön, koska työpajat järjestettiin Discord-palvelimella.

Tutkimukselliseksi kehittämistyönmenetelmiksi valikoitu kysely työntekijöille, jotka toimivat apuohjaajina työpajoissa sekä työpajaan osallistuneille oli erillinen kysely palautteen keräämistä varten. Kyselyiden tarkoituksena oli kerätä hyödyllistä informaatiota työpajojen onnistumisista ja mahdollisista kehittämiskohteista. Tietoa kerätessä oli myös ehdottoman tärkeää noudattaa anonymiteettiä, koska Nuorten Turvasatama -hankkeen toiminta perustuu anonymiteettiin vahvasti. Lisäksi yhteiskehittäminen työpajaan osallistujien kanssa ja havainnointi oli tärkeitä sekä hyödyllisiä tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmiä opinnäytetyössä.

Analyysi-osiossa käsitteelin kyselyiden avulla saatuja aineistoja läpi yksityiskohtaisesti. Palautekyselyt sisälsivät enimmäkseen positiivista palautteita ja onnistumisia. Esille nousi myös kullanarvoisia kehittämissuhteita, joita hyödynsin SWOT-analyysissä sekä johtopäätöksiä tehdessä. Johtopäätös-osiossa käsitteelin työn lopputuotosta sekä opinnäytetyön merkitystä tilaajalle, itsearviointia, tilaajan palautetta sekä yleisesti ammattialalle ja ammattilaisille.

Oppinäytetyön tarve sai alkunsa, kun Nuorten Turvasatama -hankkeen kohderyhmä eli lastensuojelun sijaishuollossa asuvat ja asuneet ovat haavoittuvaisessa asemassa ja hyötyvät mahdollisesti tuesta ja tiedosta liittyen psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja oman jaksamisen edistämiseen. Minua myös mietitytti ja kiinnosti, voisiko vertaisuuteen perustuvilla verkkovälitteisillä työpajoilla olla myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Halusin kehittää matalan kynnyksen työpajakokonaisuuden nuoria kiinnostavista aiheista ja saada nuorten ääntä kuuluviin jo työpajojen teemojen valitsemisessa. Osallistujia varten työpajoja järjestettiin, jonka vuoksi oli äärimmäisen tärkeää, että jo suunnitteluvaiheessa potentiaalisilla osallistujilla oli vaikuttamismahdollisuus työpajojen aiheiden valitsemisessa.

Halusin pilotoida psyykkiseen hyvinvointiin keskittyvän työpajakokonaisuuden Nuorten Turvasatama -hankkeessa, koska sellaista ei ollut aiemmin järjestetty ja koin, että se voisi mahdollisesti hyödyttää nuoria. Nuorten Turvasataman Discord-palvelin on suunnattu 13-29-vuotiaille lastensuojelun sijaishuollossa asuville ja asuneille nuorille. Nuorten Turvasatama on kehittämishanke, jonka yhtenä toiminnan tarkoituksena on vahvistaa sijaishuollossa asuvien ja asuneiden hyvinvointia, joten oppinäytetyö oli samassa linjassa ja yhtenäinen myös hankkeen toiminnan kanssa, joka oli tilaajan toive. Tilaaja mahdollisti vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa työpajat. Nuorten Turvasatama -hankkeen markkinoinnissa on käytössä tietyt väriteemat, jonka perusteella työpajojen toimintamalli ja mainoksien väriteema tilaajan toiveesta valikoitui tietyntylaiseksi.

Tavoitteena oppinäytetyössä oli saada tehtyä käytännönläheisesti merkittävää työtä. Tarkoituksena oli saada konkreettisia ja toiminnallisia ratkaisuja sekä toimenpiteitä, kuinka nuorten psyykkistä hyvinvointia voisi vahvistaa ryhmätoimintojen ja vertaistuen avulla. Päädyin suunnittelemaan ja toteuttamaan Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajat verkkovälitteisesti Nuorten Turvasataman Discord-palvelimella.

Kohderymänä työpajoissa oli lastensuojelun sijaishuollossa asuvat ja asuneet 15–29-vuotiaat nuoret, joilla oli kiinnostus osallistua työpajoihin, eivätkä olleet vielä välttämättä selkeällä polulla hyvinvointinsa suhteen tai muuten vain olivat kiinnostuneita aiheesta ja omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Toteutin Discord-palvelimella viisi työpajaa liittyen psyykkiseen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen. Työpajojen teemoina olivat nuorilta eniten kannatusta saaneet: omat vahvuudet ja itsetuntemus, sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet, ahdistuneisuus, stressi ja ajanhallinta sekä selviytyminen kriisitilanteista. Teemat olivat sellaisia, jotka todennäköisesti hyödyttäisivät jokaista jossakin kohtaa elämää ja täten voivat

koskettaa hyvinkin montaa, jossakin elämänvaiheessa ei ainoastaan nuoruudessa. Teemat olivat sellaisia, joista on mielestäni todella tärkeää keskustella nuorten kanssa mahdollisimman turvallisessa ilmapiirissä ja hyvässä hengessä.

Tavoitteena oli saada hyödyllinen opinnäytetyö Nuorten Turvasatama –hankkeelle ja olla osana tekemässä tärkeää lastensuojelun kehittämistyötä. Tilaajan toiveena oli, että varsinainen toteuttaminen olisi luontevasti osana Nuorten Turvasataman viikoittaisia ohjelmia. Tavoitteena oli saada hyödyllistä ja konkreettista tietoa muille samankaltaisille toimijoille sekä ihan jokaiselle, jotka toimivat nuorten parissa etenkin verkkovälitteisesti. Halusin saada toiminnallisen työpajakokonaisuuden aikaan liittyen nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, vertaisuuteen ja ryhmätöimintoihin liittyen, josta muodostuisi verkkovälitteisiin työpajoihin suunnattu toimintamalli. Tilaajan toiminnan tarkoitus on kehittää lastensuojelutyötä erityisesti ryhmätöimintoja Discord-palvelimella, joten tilaajan toiveesta työpajat liittyvät siihen. Verkkovälitteisen nuorisotyön kehittäminen ja sen mahdollisuudet liittyivät olennaisesti opinnäytetyöhön. Nuorten osallisuuden vahvistaminen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääminen työpajojen avulla olivat myös merkittäviä tavoitteita. Sopivien ja kiinnostavien teoretietojen ja lähteiden hyödyntäminen sekä uuden oppiminen olivat opinnäytetyön ydin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kaikista tärkein tavoite oli, että nuoret saisivat tulevaisuuteensa mahdollisesti työkaluja ja luotettavaa tietoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen itseään kiinnostavista aiheista.

2 TILAAJAN ESITTELY

2.1 Nuorten Turvasatama -hanke

Nuorten Turvasatama -hanke on kolmen organisaation/järjestön yhteinen kehittämishanke. Nuorten Turvasatama -hanketta koordinoi Pesäpuu ry ja lisäksi toteuttajina ovat myös Auta lasta ry:n Veturointi-toiminta, ja Osallisuuden aika ry. Yhdistävä tekijä näille kolmelle organisaatiolle on vahva halu ja osaaminen kehittää lastensuojelua entistäkin paremmaksi. Keskeisessä roolissa on myös lastensuojelun omakohtaista kokemusta omaavien tiedon ja osaamisen hyödyntäminen.

Nuorten Turvasatama on turvallinen verkkovälitteinen yhteisö Discord-palvelimella. Nuorten Turvasatama on paikka yhteiselle hauskanpidolle, kaikenlaiselle mukavalle tekemiselle ja asialliselle keskustelulle sekä lastensuojelun kehittämis- ja vaikuttamistoiminnalle. Kohderyhmänä on lastensuojelupalveluiden piirissä olevat tai olleet 13–29-vuotiaat nuoret. Lastensuojelun palveluiden piirissä olevat ja olleet nuoret tarkoittavat kaikkia avo-, sijais- ja jälkihuollossa olevia ja olleita nuoria 13–29-vuotiaita nuoria. Heidän lisäksensä Nuorten Turvasataman Discord-palvelimelle ovat tervetulleita sijaisperheiden biologiset lapset ja sijoitettujen lasten kotiin jääneet sisarukset. Nuorten Turvasatamaan osallistuminen on kohderyhmälle täysin maksutonta ja onnistuu kätevästi sekä puhelimella että tietokoneella. Nuorten Turvasatama Discord-palvelin on auki kellon ympäri. Nuorten Turvasataman työntekijät eli ylläpitäjät ovat paikalla pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin. (Pesäpuu ry 2023a).

Toiminnan tarkoituksena on lastensuojelun piirissä olevien ja olleiden nuorten tukeminen ja auttaminen verkkovälitteisesti Discord-palvelimella. Lisäksi keskiössä on verkkovälitteisen tuen, vertaistuen ja osallistumismuotojen kehittäminen nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Nuorten Turvasatama -hankkeessa kokemustaustaiset työntekijät projektipäällikön johdolla työskentelevät lastensuojelunpiirissä olevien ja olleiden nuorten tukena arjessa ja vapaa-ajalla. Nuorille tarjotaan kannustusta, rohkaisua, tietoa ja mielekästä tekemistä. Lisäksi järjestetään lastensuojelun kehittämis- ja vaikuttamistoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on vähentää yksinäisyyttä, lisätä hyvinvointia sekä vahvistaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä vahvistaa ammattilaisten ja päättäjien osaamista ja tietoa nuorten hyvinvointia tukevista asioista.



Kuva 1: Nuorten Turvasatama –hankkeen logo (Nuorten Turvasatama).

Nuorten Turvasataman Discord-palvelimella järjestetään erilaista ja monipuolista yhteistä tekemistä, esimerkiksi levyraatia, tietovisoja sekä kahvi- ja pelihetkiä. Työpajat ja teemakeskustelut ovat myös olennainen osa Nuorten Turvasataman arkea. Työpajoja on ollut erilaisista teemoista esimerkiksi yksinäisyyteen, arjenhallintaa, lastensuojeluun, syömishäiriöihin sekä seksuaalisuuteen liittyen. Ohjelmiin sekä Discord-palvelimen käyttöön muutenkin voi osallistua joko kirjoittamalla tai puhumalla itselleen sopivana ajankohtana. Discordissa ollaan anonyymisti, joten käyttäjät ovat siellä nimimerkillä. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa itse toteutettavan tekemisen sisältöön ja toteuttamiseen, näin lisätään nuorten osallisuutta. Nuoret voivat lähettää työntekijöille eli ylläpidolle kerran viikossa yksityisviestejä, jolloin he saavat luottamuksellisesti tukea, apua ja kannustusta arkeen sekä vapaa-aikaan. Nuorten Turvasatamaan pääsee liittymään erillisen kutsulinkin kautta. Nuorten Turvasataman Discord-palvelin on osoitettu vain nuorille sekä vierailijoille. Vierailijoita Nuorten Turvasatamassa on keskimäärin kerran kuukaudessa. (Pesäpuu ry 2023a).



Kuva 2: Nuorten Turvasatama -hankkeen juliste (Nuorten Turvasatama).

2.2 Pesäpuu ry

Pesäpuu ry on lastensuojelun kehittämissyhteisö, joka tekee yleishyödyllistä toimintaa. Pesäpuu ry on perustettu vuonna 1998. Pesäpuu ry:n toimintaa tukee Sosiaali- ja terveysministeriö (STEA) Veikkauksen tuella. “Jokainen lapsi lastensuojelussa on turvassa, osallinen, arvokas ja rakastettu” on Pesäpuu ry:n visio. Pesäpuu ry toimii valtakunnallisesti koko Suomen alueella. Toiminnan tarkoituksena on kehittää lastensuojelua ja sen perhehoitoa entistäkin paremmaksi. Tarkoituksena on edistää ja lisätä lapsen ja nuoren terveyttä, hyvinvointia ja kasvua. Osallisuuden ja kuulluksi tulemisen vahvistaminen on olennaista Pesäpuu ry:n toiminnassa. (Pesäpuu ry 2023b).

Pesäpuu ry järjestää monenlaisia erilaisia koulutuksia, kehittää lastensuojelun ja perhehoidon työmenetelmiä. Kehittämistoimintaan yhdistetään tutkimusta ja tuotekehittelyä liittyen lasten-

suojeluun ja sen perhehoitoon. Pesäpuu ry tiedottaa ja viestii erityisosaamisestaan ja toiminnastaan sekä vaikuttaa lasten oikeuksien toteuttamiseen koko yhteiskunnassa. Toimintaperiaatteet perustuvat suunnitelmallisuuteen ja yhteistyöhön. Niiden tarkoitus on olla lapsilähtöisiä ja avoimia. Pesäpuu ry tekee tiivistä yhteistyötä lastensuojelun asiakkaiden, perhehoidon sekä muiden lastensuojelun toimijoiden kanssa. Kansallisella tasolla yhteistyötä tehdään alan järjestöjen, koulujen, kuntien ja valtion viranomaisten sekä yksityisten yritysten kanssa. Pesäpuu ry tekee myös kansainvälistä yhteistyötä. (Pesäpuu ry 2013c).

Pesäpuu ry:n toiminta perustuu siihen, että jokainen lapsi ja nuori sijaishuollossa sekä heidän vanhempansa sekä läheisensä kokevat itsensä tärkeiksi ja ovat ainutkertaisia omana itsenään. Pesäpuu ry vahvistaa heikoimmassa asemassa olevien lasten ja nuorten asemaa ja kykyä toimia yhteisön jäsenenä. Tärkeänä pidetään lapsen ja nuoren avunsaantia taustaan katsomatta. Syrjintään ja epäkohtiin puuttuminen sekä ratkaisuihin tarttuminen on toiminnan ydin. (Pesäpuu ry 2021d).

Pesäpuu ry:n toiminta on moninaista. Siihen kuuluu perhehoito ja sen kehittäminen. Pesäpuu ry järjestää PRIDE-valmennusta, jossa on mahdollisuus pohtia sijais- tai adoptiovanhemmuutta. Valmennus kestää noin puoli vuotta. (Pesäpuu ry 2023e).

Kehittämistoimintaa järjestetään lasten ja nuorten kanssa. Ikähaarukka on laaja eli 0-vuotiaasta 29-vuotiaaseen asti. Kehittämistoiminnan ydin on luottaa lasten ja nuorten mahdollisuuksiin ja kykyyn osallistua ja olla tärkeä osa kehittämistoimintaa. Lasten ja nuorten kokemustieto on rinnastettavissa ammattilaisten sekä tutkimustiedon kanssa. (Pesäpuu ry 2023f). Suunnitelmallinen lastensuojelu näkyy toimintamallien ja työkalujen kehittämisessä lastensuojelun tueksi. Sen tarkoituksena on, että lastensuojelun ammattilaiset voivat tehdä työtään mahdollisimman hyvin lapsen tarpeet huomioiden. Lapsilähtöisyys ja avoimuus ovat arviointimallien ydin. (Pesäpuu ry 2023g).

Turvallisen sijaishuollon merkitystä on pitkään korostettu Pesäpuu ry:ssä. Lastensuojelun tehtävänä on luoda lapsille ja nuorille turvalliset olosuhteet. Turvallisuutta on käsitelty ja määritelty erilaisissa foorumeissa ja tilaisuuksissa. (Pesäpuu ry 2023h). Pesäpuu ry:n toimintaan kuuluu myös koulun ja lastensuojelun yhteistyö, kehittämiskumppanuus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidoissa tukeminen. (Pesäpuu ry 2023i).



Kuva 3: Pesäpuu ry:n logo (Pesäpuu ry).

2.3 Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta

Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnassa kokemusasiantuntijat eli Veturit työskentelevät lastensuojelun piirissä olevien ja olleiden nuorten ja heidän lähiverkostojensa tukena, edistävät nuorten osallisuutta sekä kehittävät lastensuojelua. Veturilla tarkoitetaan lastensuojelun kokemusasiantuntijaa, jolla on omakohtaista kokemusta lastensuojelusta. Veturointi-toiminnan nimi “Veturointi” muodostuu sanoista vertaistuki ja mentorointi. Veturointi –toimintaa on tällä hetkellä Oulussa ja Turussa. Veturointi –toiminta on saanut alkunsa Oulusta vuonna 2015. Turussa toiminta on alkanut vuonna 2017. Auta Lasta ry toteuttaa Veturointi-toimintaa yhteistyössä alueellisten ja valtakunnallisten kumppanien kanssa. Toimintaa toteutetaan Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA) Veikkauksen tuella. (Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022).

Veturointi-toiminta on yleishyödyllistä toimintaa, johon yhdistyy kokemukseen perustuva tuki ja asiantuntijuus. Veturointi-toiminta on julkisen sektorin palveluita täydentävää toimintaa. Tarkoituksena on tukea nuorten hyvinvointia, vahvistaa osallisuutta sekä edistää toimijuutta eri yhteisöissä ja olla mukana lastensuojelun palvelujen kehittämisessä. Veturointi-toiminnalle on tarvetta, koska lastensuojelun palveluiden piirissä olevilla ja olleilla nuorilla esiintyy enemmän esimerkiksi kiusaamista, väkivaltaa, seksuaalista häirintää, mielenterveys- ja päihdeongelmia, koulunkäynnin vaikeuksia, rikollisuutta verrattuna ikätovereihinsa. (Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022).

Veturointi-toiminnassa edistetään nuorten toimijuutta, tuetaan nuoria arjessa sekä vapaa-ajalla, vahvistetaan nuorten hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Keskiössä on myös kokemusasiantuntijoiden ja nuoren osallisuuden vahvistaminen lastensuojelun toiminnassa ja sen kehittämisessä. Veturointi-toimintaan kuuluu monipuolisesti erilaista toimintaa, joita ovat yksilötuki, ryhmätoiminta, etätuki, tapahtumat, valmennukset, koulutukset sekä kehittämis- ja vaikuttamistyö. (Auta Lasta ry:n Veturointi –toiminta 2022).

Veturointi-toimintaan kuuluu olennaisesti myös työntekijöiden eli kokemusasiantuntijoiden valmentaminen, työllistyminen sekä heidän tukemisensa. He saavat toiminnan avulla vertaistukea ja uusia näkökulmia omien lastensuojelun kokemusten käsittelyyn. He saavat myös tukea ja valmiuksia kokemusasiantuntijana toimimiseen. (Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022).

Veturointi-toiminta järjestää erilaista toimintaa, jonka kohderyhmänä on lastensuojelun piirissä olevat ja olleet noin 15–26-vuotiaat nuoret. Veturointi-toimintaan kuuluu nuorille suunnattu yksilötuki. Yksilötuki on nuoren tarpeista lähtevää sekä nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta. Yksilötoiminta voi esimerkiksi olla viestittelyä, soittelua, kävelyllä käymistä tai kuulumisten vaihtoa kahvin merkeissä. Tarkoituksena on, että nuoret saavat tukea ja kannustusta itselleen tärkeisiin asioihin ja mielekästä tekemistä arkeensa ja vapaa-aikaan. Lisäksi nuorten sosiaaliset verkostot laajenevat ja omat voimavarat vahvistuvat sekä avun vastaanottaminen muualtakin helpottuu Veturointi-toiminnan avulla. (Auta Lasta ry:n Veturointi –toiminta 2022).

Ryhmätoimintaa ja tapahtumia järjestetään monipuolisesti Veturointi-toiminnassa ympäri vuoden. Toimintaa on laidasta laitaan, kuten vierailuja sijaishuollon yksiköissä, työpajoja, avointa toimintaa, retkiä ja harrastustoimintaa. Toiminta voi olla esimerkiksi kynttiläpaja, piknik, askartelu- ja pelihetki. Ryhmätoimintojen suunnittelussa otetaan huomioon nuorten toiveet ja ideat, jotta toiminta olisi nuorilähtöistä. Veturointi-toiminnassa on myös erilaisia etätuen muotoja, kuten esimerkiksi Veturointi-chat Tukinetissä ja nuorille suunnatut työpajat Zoomilla sekä anonyymiä yksilötukea Ylitse MentorApp:issä. Toiminta tukee nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Lisäksi nuoret saavat mielekästä tekemistä ja uutta tietoa itselle merkityksellisiin asioihin. (Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022).

Veturointi-toimintaan kuuluu myös kokemusasiantuntemukseen perustuva kehittämis- ja vaikuttamistoiminta. Kehittämis- ja vaikuttamistoimintaan kuuluu alan opiskelijoiden ja ammattilaisten kouluttaminen, vierailut ryhmissä, yhteiskehittämisspäivät, puheenvuorot, konsultointi

sekä foorumien järjestäminen. Kokemusasiantuntemuksen avulla alan ammattilaiset ja opiskelijat saavat tietoa, näkökulmia ja välineitä nuorten kohtaamiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn. (Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022).



Kuva 4: Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnan logo (Auta Lasta ry).

2.4 Osallisuuden aika ry

Osallisuuden aika ry on järjestö, jonka tavoitteena on edistää lastensuojelun asiakkaiden osallisuutta. Osallisuuden aika ry kehittää lastensuojelutyötä sekä lastensuojeluiden palveluita asiakasnäkökulmasta. Osallisuuden aika ry on perustettu vuonna 2014. Perustamassa on ollut mukana lastensuojelun palveluiden asiakasnuoria ja alan ammattilaisia. Osallisuuden aika ry:n tarkoitus on edistää lastensuojelun asiakasnuorten kokemustiedon ja äänen kuulumista sosiaalityössä. Visiona Osallisuuden aika ry:ssä on, että jokainen lastensuojelun tukea tarvitseva lapsi ja nuori kokee lastensuojelun vaikuttavaksi. (Osallisuuden aika ry 2023).

Osallisuuden aika ry kerää ja tuottaa lastensuojelun asiakasnuorten näkemyksiä heitä koskevista palveluista kehittäjäryhmien avulla. Kehittäjäryhmässä nuori voi jakaa kokemuksiaan lastensuojelusta ja kehittää lastensuojelua entistäkin paremmaksi oman kokemuksensa kautta. Näitä tietoja viestitään eteenpäin päättäjille ja hyödynnetään alan ammattilaisten kouluttamiseen. Kehittäjäryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Ryhmä muodostuu nuorista, joilla on omakohtainen kokemus lastensuojelun asiakkuudesta. Kehittäjäryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia lastensuojelusta. Kehittäjäryhmässä käsitellään myös erilaisia teemoja, kuten esimerkiksi rajoitustoimenpiteet ja luottamus. (Osallisuuden aika ry 2023).

Osallisuuden aika ry auttaa kuntia perustamaan ja käynnistämään uusia kokemusasiantuntija- ja kehittäjäryhmätoimintoja. Vaikuttamistyötä tehdään nostamalla kokemustietoa julkiseen keskusteluun sekä viedään tietoa päättäjille. Esiin halutaan tuoda lastensuojelun onnistumisia ja kehittämistarpeita. Osallisuuden aika ry lisää ihmisten tietoisuutta ja poistaa lastensuojeluun liittyviä leimoja ja ennakko-luuloja olemalla aktiivisesti mukana julkisessa keskustelussa. (Osallisuuden aika ry 2023).

Osallisuuden aika ry järjestää koulutuksia yhteiskehittämisestä ja tarjoaa kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja erilaisiin seminaareihin ja koulutuspäiville. Koulutusta ja konsultointia järjestetään alan ammattilaisille ja opiskelijoille. Osallisuuden aika ry:ssä yhteiskehittäminen on palveluiden kehittämistä ja tiedon tuottamista yhdessä nuorten ja alan ammattilaisten kanssa. Lastensuojelussa voi yhdessä miettiä, kuinka lastensuojelun asiakasnuorten kokemukset saadaan paremmin kuuluviin lastensuojelun kehittämisessä. Lisäksi Osallisuuden aika ry voi olla tukena ja apuna kehittämässä lastensuojelulaitoksen arkea ja käytänteitä yhteiskehittämisen avulla. (Osallisuuden aika ry 2023).



Kuva 5: Osallisuuden aika ry:n logo (Osallisuuden aika ry).

3 PSYKKISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN LASTENSUOJELUSSA VERTAISUUDEN AVULLA

3.1 Ehkäisevä lastensuojelu

Ehkäisevällä lastensuojelulla turvataan lasten kasvua ja kehitystä. Tarkoituksena on myös edistää lapsen hyvinvointia sekä tukea vanhemmuutta. Ehkäisevä lastensuojelu on tukea, jota voidaan antaa nuorisotyössä, koulussa, päivähoitossa sekä sosiaali-terveyspalveluissa. Tukea voidaan myös järjestää osana sijaishuoltoa. (Finlex 2022.) Ehkäisevän lastensuojelun piiriin haakeutuakseen lapsella, nuorella tai perheellä ei tarvitse olla erityisiä huolia ja murheita. Ehkäisevä lastensuojelu koskee kaikkia lapsia ja nuoria. Lapsilla ja nuorilla on oikeus saada tukea ja erilaisia palveluita. (Forsberg & Ritala-Koskinen & Törrönen 2006, 149.) Ehkäisevästä lastensuojelusta on apua lapsille, nuorille ja heidän perheelleen. Varhaisen puuttumisen ansiosta moni sijoituspäätös jäisi tekemättä ja säästyttäisiin inhimilliseltä kärsimykseltä. (Luikku 2022, 35.) Ajoissa saatu apu ja tuki on kaikkien etu ehkäisevässä lastensuojelussa (Osallisuuden aika ry 2017).

Ehkäisevän lastensuojeluun kuuluu olennaisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen ja edistämiseen liittyvät tehtävät. (Kosonen 2011, 62–63.) Se on ennen kaikkea lasten ja nuorten hyväksi tehtävää työtä (Forsberg & Ritala-Koskinen & Törrönen 2006, 149). Ehkäisevän lastensuojelutyön merkitys korostuu, kun lapsen ja perhe eivät ole lastensuojelun asiakkaana. Ehkäisevää lastensuojelutyötä tehdään puuttumalla asioihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Kosonen 2011, 62–63.)

Tärkeintä on huomioida lapsen etu. Ehkäisevään lastensuojelua on lasten ja nuorten kasvuolojen seuraaminen sekä niiden kehittäminen tarpeen vaatiessa. Lisäksi siihen kuuluu palvelujärjestelmän kehittäminen. (Kosonen 2011, 62–63.) Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen kasvuun ja kehitykseen sekä hyvinvointiin. Ehkäisevällä lastensuojelun tarkoitus on antaa hyvät edellytykset lapsuuteen ja nuoruuteen. (Forsberg & Ritala-Koskinen & Törrönen 2006, 149.)

3.2 Psykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen

Hyvinvointi voidaan jakaa karkeasti kolmeen osa-alueeseen, joita ovat fyysinen-, sosiaalinen- ja psyykinen hyvinvointi (Peda.net-yleislisenssi). Keskityn opinnäytetyössä psyykkiseen eli

henkiseen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen. Psykkinen eli henkinen hyvinvointi on itsensä arvostamista ja mielen hyvinvointia. Hyvä itsetunto tukee psyykkistä hyvinvointia. Psykkiseen hyvinvointiin liittyy oman elämän mielekkyys ja turvallisuuden tunne. Siihen liittyy olennaisesti kyky käsitellä vastoinkäymisiä ja haasteita sekä kuinka selviytyä niistä parhaalla mahdollisella tavalla. (Hailuodon kunta 2022.)

Psyykkistä hyvinvointia edistää mielekkäät harrastukset ja itsensä toteuttaminen. Merkityksellinen työ ja opiskelu tukevat psyykkistä hyvinvointia. Tärkeät ihmissuhteet edistävät psyykkistä hyvinvointia. Rentoutuminen ja elämästä nauttiminen kuuluu myös tärkeänä osana psyykkiseen hyvinvointiin. Siihen vaikuttaa myös fyysinen hyvinvointi. (Hailuodon kunta 2022.)

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu myös vaikeudet. Hyvän mielen huomaa helpommin, kun joskus voi huonommin. Myönteinen suhtautuminen helpottaa ja auttaa vastoinkäymisistä eteenpäin. Muiden auttaminen voi tuottaa itselle hyvää mieltä ja tuoda merkityksellisyyden tunnetta. (Hailuodon kunta 2022.)

Psyykkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi:

- Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen
- Vaikeuksien kestäminen kohtuullisissa määrin
- Suhtautuu asioihin myönteisesti ja avoimesti
- Tyytyväisyys omaan elämään
- Oma jaksaminen on hyvää

(Hailuodon kunta 2022.)

3.3 Vertaisuus ja vertaistukiryhmät

Vertaisuus on ihmisten välinen suhde, joka muodostuu erilaisissa elämäntilanteissa. Vertaisuus syntyy, kun ihmisillä on samankaltaisia kokemuksia ja elämäntilanteita. Vertaisuutta toisilta ihmisiltä voi tarvita esimerkiksi sairastumisen tai kriisitilanteen yhteydessä. Vertaisuutta voi kokea myös opiskelussa, työssä tai harrastuksissa. (Mikkonen, I & Saarinen, A 2018, 26.) Opin- näytetyössä korostuu samankaltaisten kokemusten omaaminen liittyen lastensuojelun sijais- huollossa asumiseen. Keskityn oppinäytetyössä ryhmän keskinäiseen tukeen, yhteiseen keskus- teluun sekä rohkeuteen keskustella mielenhyvinvointiin liittyvistä teemoista.

Vertaistukiryhmässä on yleensä 6–12 osallistujaa. Vertaistuki voi kokoontua viikoittain tai se voi olla kurssimuotoista ja kokoontua monena päivänä. Ne voivat olla suunnattu eri kohderyhmille ja erilaisia elämäntilanteita varten. Ryhmä samankaltaisten kokemuksen jakavia ihmisiä voi muodostaa ohjattuna turvallisen toipumisympäristön. Ohjaajien tehtävä on mahdollistaa puitteet vertaisuuden kehittymiselle. Tärkeää on huomioida turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä rauhallinen paikka sekä ajankohta. Keskustelun pysyminen teemassa on tärkeää, jossa ohjaaja voi tarvittaessa rajata keskustelua. Jokaisella osallistujalla tulisi olla mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan tai halutessaan olla kuuntelijan roolissa. Toimivan ryhmän muodostaa tunteiden hyväksyntä, avoin keskustelu sekä sallivuus. (Suomen Mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus 2010, 9.)

Vertaistukiryhmien tarkoitus ja tehtävä on, että kyseisen ryhmän osallistujat saavat käsitellyä asiaa valitun teeman ympärillä sekä saavat peilauspintaa toisten samankaltaisista kokemuksista. Yleensä painoarvo on ryhmäkeskusteluissa, joissa puhutaan osallistujien tunteista, näkemyksistä ja omakohtaisista kokemuksista. Ryhmissä voidaan käyttää myös erilaisia työskentelytapoja, kuten erilaisia harjoitteita ja parityöskentelyä uusien oivallusten saamiseksi. (Suomen Mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus 2010, 9.)

4 DIGITAALINEN/VERKKOVÄLITTEINEN NUORISOTYÖ

4.1 Digitaalinen nuorisotyö

Digitaalisesta nuorisotyöstä voi käyttää myös nimitystä verkkovälitteinen nuorisotyö. Digitaalinen nuorisotyö on teknologian ja digitaalisen median käsittelemistä/hyödyntämistä nuorisotyössä. Sitä voi hyödyntää laaja-alaisesti välineenä, sisältönä tai toimintana. Digitaalinen nuorisotyö ei ole välttämättä erillinen nuorisotyön menetelmä, vaan voi olla osa mitä tahansa nuorisotyön muotoa esimerkiksi osana nuorten tieto- ja neuvontatyötä tai etsivää nuorisotyötä. Ei ole myöskään tarpeen erotella toisistaan digitaalista nuorisotyötä ja kasvokkain tapahtuvaa nuorisotyötä. Tärkeää on, että digitaalista nuorisotyössä pätee samat arvot kuin missä tahansa nuorisotyössä. (Lauha & Nölvak, 2019, 17.)

Digitalisaatio on osa nuorten elämää monin eri tavoin. Digitaalisen nuorisotyön tehtävä on tukea nuoren kasvua ja kehitystä sekä edistää osallisuutta digitaalisessa maailmassa. Ydinajatuksena digitaalisessa nuorisotyössä on, että teknologian hyödyntäminen olisi suoraan yhteydessä nuorille suunnattujen palveluiden laadussa ja saavutettavuuden helppoudessa. Digitaalisen nuorisotyön avulla voidaan tarjota nuorille enemmän mahdollisuuksia ja yhteisiä tiloja, joissa he voivat kehittää omaa ajatteluaan ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. (Verke 2022.)

Digitalisaatio vaikuttaa yhteiskuntaan ja nuoriin. Teknologia ja digitaalinen media on vahvasti läsnä nuorten jokapäiväisessä elämässä. Digitaalinen nuorisotyö on edellytys pysyä ajan tasalla. Nuorten voimaantumisen ja toimijuuden tukeminen on tärkeää digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Nuorisotyön on tapahduttava nuorille luontaisissa digitaalisissa ympäristöissä. Nuorisotyötä voi tehdä erilaisissa verkkoyhteisöissä ja sosiaalisen median palveluissa. Nuorten tukeminen teknologiataidoissa on tärkeä osa digitaalista nuorisotyötä. (Lauha & Nölvak, 2019, 15–16.)

4.2 Discord-palvelin ja sen käyttö

Discord-palvelin on keskusteluun tarkoitettu ladattava maksuton ohjelma. Se toimii verkkovälitteisesti sekä puhelimella, että tietokoneella. Discord-palvelimella voi keskustella kirjoittamalla sekä puhumalla ja laittamalla ääniviestejä. (Nuortenkoski 2022.)

Se on palvelin, jonka avulla voi helposti olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja tekee yhdessä hengailusta sekä olemisesta vaivatonta. Voit viettää aikaa esimerkiksi koulukavereiden, peliyhteisön tai maailmanlaajuisen yhteisösi kesken. Discord-palvelimen voi jakaa aihekohtaisiin kanaviin, jossa voi jakaa sisältöä toisille ja seurata toisten jakamia sisältöjä. (Discord 2022.)

Discord-palvelimen käyttäminen on helppoa. Rekisteröitymiseen tarvitsee sähköpostiosoitteen ja käyttäjätunnuksen. Discord-palvelimessa voi lisätä kavereita ja liittyä muiden ylläpitämille palvelimille kutsulinkin kautta. Halutessaan voi myös perustaa oman palvelimen. (Nuortenkoski 2022.)

4.3 Digitaalisen nuorisotyön hyödyt

Digitaalisen nuorisotyön hyödyt ja mahdollisuudet ovat laaja-alaiset. Digitaalisen nuorisotyön ansiosta nuoret voivat monipuolisemmin olla yhteydessä muihin ihmisiin, ystävistä heitä kohtaviin ammattilaisiin. Osallistuminen erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin moninaistuu, kun osallistuminen on mahdollista myös verkkovälitteisesti paikasta riippumatta. Digitaalinen nuorisotyö elää ajassa ja omaksuu ketterästi uudenlaisia verkkovälitteisiä alustoja ja menetelmiä, joissa nuoret viettävät aikaansa ja hengailevat. (Verke 2023.)

Digitaalisen nuorisotyön ehdoton vahvuus on mahdollisuus osallistua matalalla kynnyksellä mukaan toimintaan. Useimmalla verkkovälitteisillä alustoilla voi olla täysin anonymisti, joka madaltaa kynnystä entisestään. Digitaalinen nuorisotyö soveltuu nuorten tavoittamiseen ja heidän kanssansa kommunikointiin hyvin. Palveluiden saavutettavuus paranee digitaalisen nuorisotyön ansiosta sekä nuorisopalveluiden piiriin voi löytää yhä useampi uusi nuori, joita ei välttämättä kasvokkain nuorisotyö ole tavoittanut. Lisäksi sen avulla pysyy ajan tasalla nuorten elämään liittyvissä ilmiöissä. (Verke 2021.)

Nuorella on luontainen tarve kuulua osaksi yhteisöä. Digitaalisen nuorisotyön ansiosta voi löytää helpommin itselleen turvallisen yhteisön, jossa he kohtaavat samankaltaisia ihmisiä. He voivat jakaa yhteisiä mielenkiinnon kohteita sekä saada toisiltaan vertaistukea. Digitaalisen nuorisotyön kautta voi tutustua uusiin ihmisiin ja sitä kautta myös innostua näkemään toisia myös kasvokkain. (Verke 2021.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tutkimuksellinen kehittämistyö opinnäytetyössä sai alkunsa Nuorten Turvasatama -hankkeen kenttätyöstä, jossa on herännyt huoli nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista sekä omasta mielenkiinnosta psyykkistä hyvinvointia ja sen vahvistamista kohtaan. Lisäksi halusin saada selville, onko nuorille hyötyä verkkovälitteisistä ja vertaistuellisista mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen liittyvistä työpajoista. Tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää Mielen hyvinvoinnin salaisuus työpajojen toimintamalli, jota samankaltaiset toimijat ja nuoria kohtaavat aikuiset voisivat tarvittaessa hyödyntää etenkin verkkovälitteisissä palveluissa ja vertaistukeen perustuvissa toiminnoissa. Lisäksi Nuorten Turvasatama -hankkeessa on toteutettu mielen hyvinvointiin liittyviä yksittäisiä työpajoja, joten halusin luoda laajemman ja systemaattisemman kokonaisuuden, jotta nuoret mahdollisesti saisivat kokonaisvaltaisemman hyödyn työpajoihin osallistumisista. Kolmannen sektorin palvelut perustuvat matalan kynnyksen toimintaan, joten tilaajan toiveesta työpajat olivat sellaisia, että pystyi osallistumaan yksittäisiin työpajoihin, etteivät ne suoranaisesti olleet jatkumoa toisilleen.

5.1 Yhteiskehittäminen

Tutkimuksellisista kehittämistyömenetelmistä tärkeimpänä ja arvokkaimpana menetelmänä koin yhteiskehittämisen nuorten kanssa. Yhteiskehittäminen on nuoren ja ammattilaisen välillä tapahtuva dialoginen prosessi, jossa korostuu vastavuoroisuus. Yhteiskehittämisen avulla voidaan kehittää toimintatapoja vastaamaan paremmin nuorten tarpeita ja toiveita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.) Halusin, että nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa ja olla mukana päätöksen teossa, mitkä teemat Mielen hyvinvoinnin -salaisuus työpajoihin lopulta päätyivät. Nuoret olivat avain asemassa työpajojen sisältöön vaikuttamisessa, koska heitä varten työpajoja alun perinkin suunniteltiin ja tehtiin.

Hyödynsin yhteiskehittämistä järjestämällä nuorille äänestyksen, jossa vaihtoehtoina olivat erilaisia teemoja liittyen työpajojen potentiaaliin sisältöihin. Äänestykseen vastasi yhteensä 16 eri nuorta. Varmistaakseni mahdollisimman monen nuoren äänen saamisen, halusin äänestyksen vastanneiden kesken arpoa lahjakortin, joka innostaisi vastaamaan järjestämäni äänestykseen. Discord-palvelimella on erilaisia tekstikanavia, jotka on nimetty aihepiiriin mukaan. Nuorten Turvasatama -palvelimella on käytössä "vaikuttaminen-ja-toiveet-kanava", jonka tarkoituk-

sena on saada nuorten ideoita ja toiveita esille, joten äänestykselle kanava oli erinomainen valinta. Äänestykseen osallistuminen toteutui hyvin helpolla ja matalakynnyksisellä tavalla eli nuoret pystyivät emojilla reagoimalla valita itseä puhuttelevimmat teemat. Äänestyksessä oli huomioitu eettisyys, koska nuorille tiedotettiin äänestyksen liittyvän opinnäytetyöhön ja perustelu, mihin ääniä tultiin käyttämään. Alla olevissa kuvissa, näkyy saateteksti sekä varsinainen äänestystulos.

-vaikuttaminen-ja-toiveet | Tänne voi kirjoitella vapaasti toiveita ja ehdotuksia sekä v...

Anskuli 17.11.2022 11:16
Moikka! [@Tapahtumailmoitukset](#) [@Lastensuojelun kehittäjät ja vaikuttajat](#)

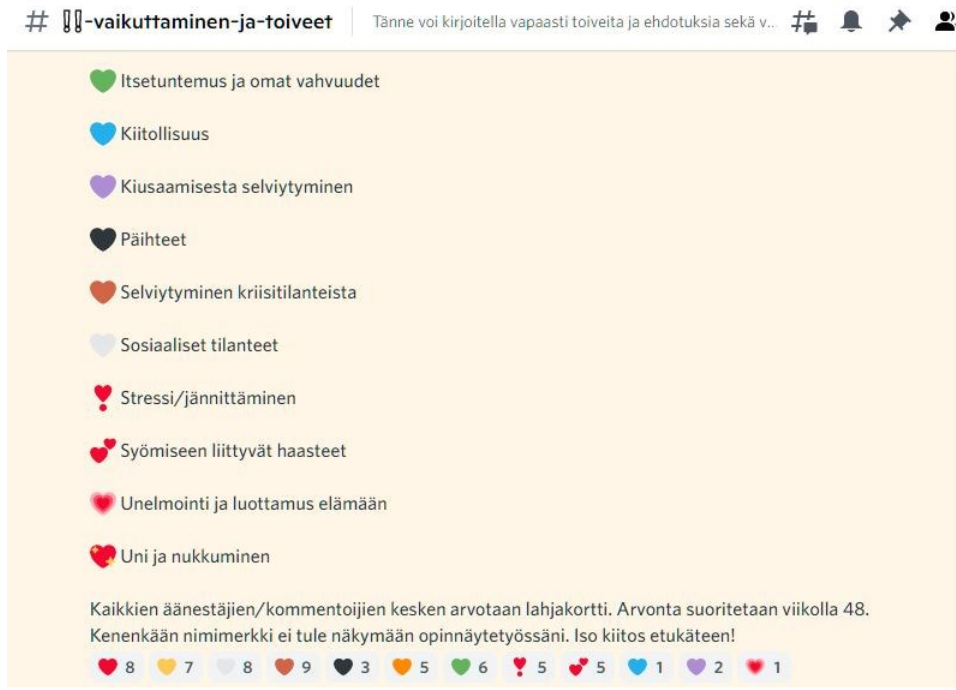
Tiivistys alla olevasta tekstistä: teen opinnäytetyötä Turvasatamassa ja järjestän tämän yhteydessä työpajoja. Voit äänestää mieluisampia työpajan aiheita.

Olen ylläpitäjä Nuorten Turvasatamasta sekä työskentelen Auta Lasta ry:n Veturoinnissa. Opiskelen myös yhteisöpedagogiksi eli nuoriso- ja järjestötyötä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö on jäljellä opinnoistani. JEE! (Osalle tuttua jo. 😊)

Haluan tehdä opinnäytetyöni täällä serverillä. Suunnitelmana minulla on järjestää hyvinvointiryhmän kokeilu Nuorten Turvasatamassa. Järjestäisin siis vertaistuellisia työpajoja liittyen lastensuojelun piirissä olevien ja olleiden mielenhyvinvointiin ja sen vahvistamiseen. Työpajat ovat ensi vuonna alkuvuodesta. Tarkempi ajankohta tarkentuu myöhemmin. Ikäraja on 15-29-vuotiaat, koska silloin alaikäisellä hyvinvointiryhmään osallistuvalla ei tarvitse olla huoltajan suostumusta.

Nyt tarvitsisinkin teidän apuunne liittyen työpajojen sisältöihin. Haluaisin kuulla, millaiset aiheet teitä voisi mahdollisesti kiinnostaa. Äänestä seuraavista aiheista mieluisimpia, tai kommentoi alle oma ehdotuksesi. Saa äänestää useampaa ja ehdotuksia saa laittaa myös yksityisviestillä minulle.

- Ahdistuneisuus
- Ajanhallinta
- Ihmissuhteet



Kuva 6: Yhteiskehittämisen avulla valikoitui työpajojen teemat (Nuorten Turvasatama 2023).

5.2 Kyselyt ja havainnointi

Tutkimuksellisen kehittämistyönmenetelmäksi valikoitui kysely. Kysely toteutetaan yleensä sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyn onnistuminen edellyttää vastaajien huomioinnin kyse-lyä laadittaessa. Kyselyn sopiva pituus ja ulkoasun selkeys vaikuttavat kyselyn onnistumiseen. Kyselyn avulla saadaan näppärästi selville, mitä vastaajat ajattelevat ja millaisena he ovat ko-keneet työpajojen onnistumiset sekä mahdolliset kehittämiskohteet. (KvantiMOTV 2023.) Google Forms:illa luodun kyselyn avulla kartoitin parhaiten Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen onnistumisia ja mahdollisia kehittämiskohteita. Halusin toteuttaa palautteen kerää-misen kyselyiden avulla, koska voisin täten kerätä palautetta anonyymisti.


Halusin tiedon keräämisen olevan mahdollisimman moniäänistä, joten tein palautekyselyn osal-listujille sekä työntekijöille, jotka toimivat työpajojen aikana ohjauksessa apuna ja tukena. Työ-pajan osallistujilta palautteen kerääminen tapahtui heti työpajan päätteeksi, jotta kokemus olisi mahdollisimman tuoreessa muistissa. Jokaisessa työpajan toteutuksessa minulla oli mukana työpari, jotta toteuttaminen olisi mahdollisimman sujuvaa ja pystyin varmistamaan paremmin,

että jokainen osallistuja tuli kuulluksi sekä samalla sain palautetta myös toiselta ohjaajalta. Työpajan toteutukseen valitsin työparikseni sekä Nuorten Turvasatama -hankkeen toisen työntekijän sekä Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnan työntekijän, jotta sain sitä kautta myös erilaista näkemystä työpajojen onnistumisiin sekä mahdollisten kehittämiskohteiden kartoittamista varten. Huomioin palautekyselyä tehdessäni, että kysely vastaisi kohderyhmää, jolle palautekysely oli tarkoitettu.

NUORTEN TURVASATAMA

Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajat

Arviointi Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajoista opinnäytetyötä varten työntekijöille.



Mihin työpajaan osallistuit tänään työntekijänä?

Ti 7.2. Omat vahvuudet ja itsetuntemus
 Ti 14.2. Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet
 Ti 21.2. Ahdistuneisuus
 Ti 28.2. Stressi ja ajanhallinta
 Ti 7.3. Selviytyminen kriisitilanteista

Mitä työpajan ohjaaminen antoi sinulle?

Oma vastauksesi _____

Kerro mikä oli onnistunutta työpajassa.

Oma vastauksesi _____

Onko jotain, miten työpajaa voisi kehittää?

Oma vastauksesi _____

Miten työpaja mielestäsi hyödytti osallistujia?

Oma vastauksesi _____

Muuta palautetta/terveisiä. Sana on vapaa.

Oma vastauksesi _____

Kiitos vastauksestasi!


Lähetä
Tyhjennä lomake

Kuva 7: Palautekysely työntekijöille (Google Forms 2023).

NUORTEN TURVASATAMA

Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajat

Palautekysely Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajojen onnistumisesta opinnäytetyötä varten.



Mihin työpajaan osallistuit tänään?

Ti 7.2. Omat vahvuudet ja itsetuntemus
 Ti 14.2. Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet
 Ti 21.2. Ahdistuneisuus
 Ti 28.2. Stressi ja ajanhallinta
 Ti 7.3. Selviytyminen kriisitilanteista

Ikä:

15–17-vuotias
 18–24-vuotias
 25–29-vuotias

Onko jotain, mitä sinusta olisi voinut tehdä toisin työpajassa?

Oma vastauksesi

Arviosi/havaintosi siitä, mitä sait työpajasta. Voit valita useamman vaihtoehdon.

Sain mukavaa tekemistä arkeen/vapaa-aikaan.
 Sain tukea arjessa jaksamiseen.
 Sain tukea ja keinoja itsestä huolehtimiseen.
 Sain hyödyllistä tietoa liittyen mielen hyvinvointiin.
 Opin uutta mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta.
 Sain vertaistukea ja kannustusta itselleni.
 Minua kuunneltiin ja mielipidettäni arvostettiin.
 Muu: _____

Muuta palautetta/terveisiiä. Sana on vapaa.

Oma vastauksesi

Kiitos vastauksestasi!

Lähetä
Tyhjennä lomake

Kuva 8: Palautekysely osallistujille (Google Forms).

Mielen hyvinvoinnin salaisuus työpajat toteutettiin Discord-palvelimella pääsääntöisesti ”mielenhyvinvointi-tekstikanavaa” käyttämällä, joten tutkimuksellisten kehittämistyönmenetelmien kannalta havainnointi työpajojen aikana ja sen jälkeen oli helposti mahdollista. Työpajojen aikana syntyvä keskustelu jäi tekstimuotoon, joten siihen oli helppo palata analyysivaiheessa. Havainnointi myös rikastutti tutkimuksellisten kehittämistyönmenetelmien käyttöä opinnäyte-työssä.

6 AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

Analyysissa esittelin tarkemmin opinnäytetyön varsinaista aineistoa. Analysoin tuloksia työkokemuksen ja havaintojen kautta sekä lopuksi tein niistä yhteen koottuja päätelmiä SWOT-analyysin avulla. Tarkoituksena oli tulosten ymmärtäminen ja olennaisten tulosten sekä mahdollisten kehittämistarpeiden tunnistaminen, jotka hyödyttäisivät tilaajaa.

Käsittelin analyysi osiossa työntekijöille sekä osallistujille suunnatun palautekyselyn sekä omien, työkokemuksen ja kyselyiden perusteella tehdyn SWOT-analyysin. Analysoin oleellisia tietoja opinnäytetyön kannalta sekä nostin esille esimerkki kommentteja havainnollistamaan analyysiosiota.

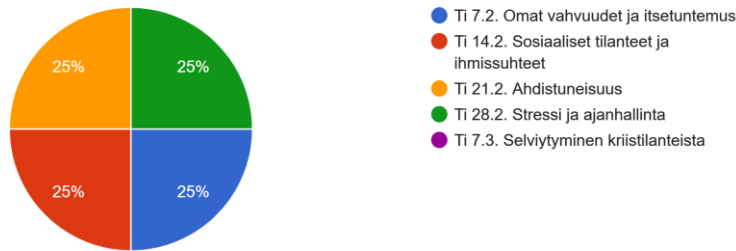
6.1 Työntekijöiden palautekysely

Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajoihin toteuttamiseen osallistui kaksi työntekijää apuohjaajan roolissa, joista toinen oli Nuorten Turvasataman -hankkeen työntekijä sekä toinen Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminnan työntekijä. Jokaisessa työpajassa oli mukana yksi apuohjaaja. Lähetin apuohjaajalle linkin kyselyyn työpajan päätteeksi, jotta saatava palaute oli mahdollisimman tuoreessa muistissa. Työpajoja oli yhteensä viisi ja kyselyyn sain neljä vastausta, joten yhdestä työpajasta palaute jäi valitettavasti puuttumaan. Kyselyyn vastaamiseen lähetin tarvittaessa muistutusviestin, jotta saisin mahdollisimman kattavan vastaustuloksen. Työntekijöille suunnatut kysymykset olivat enimmäkseen avoimia kysymyksiä, koska oletin saavani tällä tavalla työntekijöiden palautteista parhaiten hyödyllistä tietoa opinnäytetyöhön. Palautekyselyn tulokset olivat pääsääntöisesti myönteisiä ja kannustavia.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mihin työpajaan työntekijä osallistui. Vastauksista selvisi, että Selviytyminen kriisitilanteista -työpajaan en saanut työntekijältä vastausta. Oletan, että inhimillisen unohduksen tai muiden kiireiden vuoksi, yksi vastaus palautekyselyyn jäi kokonaan saamatta.

Mihin työpajaan osallistuit tänään työntekijänä?

4 vastausta



Kuvio 1: Työntekijän osallistuminen työpajaan (Google Forms).

Toiseen kysymykseen eli mitä työpajan ohjaaminen antoi työntekijälle, nousi esille työpajan herättävän ajatuksia ja sai pohtimaan käsiteltä teemaa myös työntekijässä itsessään. Verkkovälitteisen toiminnan toteutuksesta työntekijä koki saavansa uutta tietoa. Palautekyselystä nousi myös esille tärkeä näkökulma, että kasvokkain ja verkkovälitteinen kohtaaminen eroaa toisistaan. Verkkovälitteisessä kohtaamisessa äärimmäisen tärkeää pohtia, kuinka myötätunnon saa välitettyä nuorelle.

“Oli ilo katsoa työskentelyäsi (olet kasvanut ammatillisesti niin paljon sinä aikana kun ollaan yhdessä töitä tehty!) ja työpaja antoi myös itselle ajateltavaa ja viritti omaa mieltä käsiteltävään teemaan.”

“Tietoa siitä, miten toimintaa verkossa voidaan toteuttaa. Ohjaaminen on erilaista verkkovälitteisesti. Myös discord palvelimena tuli tutuksi.”

“Tarkkaan piti pohtia mitä nuorelle vastaa, kun hän kertoo kipeitä kokemuksia. Verkkovälitteisesti keskustelu ei ole helppoa, ja oli meilenkiintoista pohtia, miten chattiin saa välitettyä sen empatian, joka kehonkielestä normaalisti näkyisi.”

Kolmannessa kysymyksessä eli kerro mikä oli onnistunutta työpajassa, nousi esille, että työpajojen yhteisen keskustelun kysymykset olivat tarkkaan mietittyjä ja työpajojen rakenne oli mietitty myös huolellisesti. Analyysin perusteella voin todeta, että työntekijöiden näkökulmasta työpajojen rakenne oli toimiva ja selkeästi mietitty, joka oli yhtenäinen opinnäytetyön tavoitteen kanssa.

“Kysymykset olivat herätteleviä. Rakenne oli hyvä, sillä vaikeampia fiiliksiä herättävät kysymykset alkupuolella ja loppua kohti kevennystä ja toivon herättelyä. Olit rauhallinen ja huomioiva ohjaaja.”

“Jälleen toiminta oli hyvin strukturoitua. Kysymykset oli hyviä, tälläkertaaan menttiin jo syvällisempiin aiheisiin. Keskustelu myös rajattiin hyvin pysymään aiheessa.”

“Tykkäsin erityisesti kuvista, jotka visuaalisesti antoivat tietoa ja ajattelun aihetta stressiin ja ajanhallintaan liittyen. Niiden pohjalta oli helppo tarttua keskusteluun!”

Neljännessä kysymyksessä eli onko jotain, miten työpajaa voisi kehittää nousi esille, että tärkeimmät kehittämissuhteudet tulevat esille osallistujilta eli nuorilta itseltään. Mielestäni jokainen nuorten kanssa työskentelevän olisi erittäin tärkeää toimia nuorilähtöisesti sekä ottaa nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi vastauksissa nousi esille, että haavoittuvaisiin kokemusten kohtaaminen vaatii taitoa ja hienovaraisuutta, josta olen täysin samaa mieltä.

“Voisi valmiiksi pohtia mitä vastaisi jos nuori kysyy vaikean ja kipeään aiheeseen liittyvän kysymyksen. Ne vetää helposti sanattomaksi.”

“Runko oli toimiva, ja mahdolliset kehittämistarpeet nousevat nuorten kokemusten ja toiveiden pohjalta.”

Viidennessä kysymyksessä kysyin, että miten työpaja mahdollisesti hyödytti osallistujia. Vastauksista nousi esille, että osallistujat mahdollisesti saivat uutta ja hyödyllistä tietoa työpajojen teemaan liittyen, joka oli yksi opinnäytetyön tavoite. Esille nousi myös omien vahvuuksien löytäminen ja olemassa olevan hyvän lisääminen sekä sen huomaaminen. Vertaisuuden ja omien kokemusten jakaminen nousi esille, jonka ympärille halusin jo suunnittelu vaiheessa rakentaa työpajojen rakenteen.

“Antoi ajattelemisen aihetta ja ajatusvääristymiä käsittelevä osuus todennäköisesti myös ihan uutta ja tärkeää tietoa. Lopun voimavarakeskeiset ja toivoa herättävät kysymykset vahvistivat sitä hyvää ja tärkeää, jota jokaisen nuoren sisältä ja ympäriltä löytyy mahdollisista ahdistuksen tuntemuksista huolimatta.”

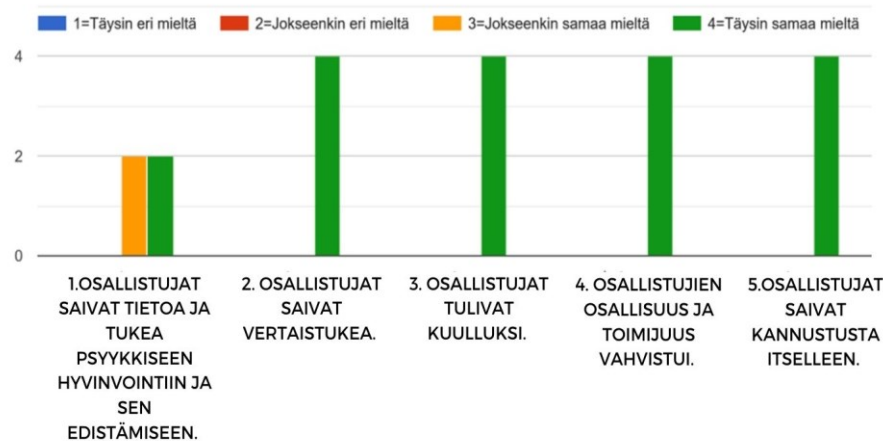
“Pohdintaa omasta itsestä, vahvuuksista ja hyvistä puolista ei voi koskaan olla liikaa. Varsinkin sijaishuollossa kasvaneiden itsetuntemuksen tukeminen on tärkeää.”

“Tarjoaa vertaisuutta yleisen, kaikkia ihmisiä koskettavan aiheen äärellä. Työpaja on hyvä keino kutsua ihmisiä keskusteluun jakamaan omia kokemuksia ja ajatuksia. Joillekin saattoi tulla myös uutta tietoa.”

Kuudennessa arviointikysymyksessä tulokset olivat varsin myönteiset. Työntekijät olivat täysin samaa mieltä työpajojen kohdalla, että osallistujat saivat vertaistukea, tulivat kuulluiksi, osallisuus ja toimijuus vahvistui sekä osallistujat saivat kannustusta itselleen. Osallistujat saivat tie-

toa ja tukea psyykkiseen hyvinvointiin ja sen edistämiseen jakoivat hieman mielipiteitä. Kahdessa vastauksessa oltiin täysin samaa mieltä ja kahdessa vastauksessa jokseenkin samaa mieltä. Pääosin arviointikysymysten kohdalla palaute oli varsin myönteistä.

Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitä hyötyä työpajasta oli osallistujille?



Kuvio 2: Arvio työpajan hyödyistä osallistujille (Google Forms).

Viimeisessä eli seitsemännessä kysymyksessä eli “Muuta palautetta” ei tullut varsinaisesti opinnäytetyön kannalta merkityksellistä palautetta Työntekijät kannustivat minua opinnäytetyöprosessin etenemisessä.

“Hyvää työtä! <3 Tsemppiä opparihommiin!”

“Hyvin sä vedät! <3”

6.2 Osallistujien palautekysely

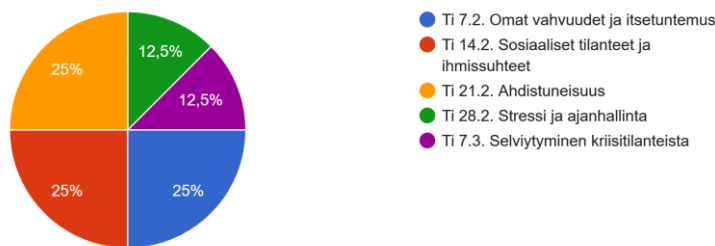
Yhteensä viidessä työpajassa oli 42 osallistujaa. Neljässä työpajassa oli kahdeksan osallistujaa ja yhdessä työpajassa oli kymmenen osallistujaa. Palautekyselyyn vastanneita oli yhteensä 16. Oletettavissa oli, että osallistujilta palautteiden saaminen oli haastavaa, mutta olin tyytyväinen vastausten lukumäärään. Työpajan päätteeksi laitoin palautekyselyn linkin ”mielenhyvinvointitekstikanavalle”, jossa työpajatkin järjestettiin. Osa osallistujista kuittasikin työpajan aikana, että oli vastannut palautekyselyyn. Lähetin myös yksityisviestillä palautekyselyä heille, jotka

syystä tai toisesta lähtivät kesken työpajan pois. Discord-palvelimen luonteeseen kuuluu, että käyttäjät menevät ja tulevat, miten haluavat. Tämä oli jo ennakkoon tiedossa.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin osallistujilta, mihin työpajaan he osallistuivat. Omat vahvuudet -, Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet – ja Ahdistuneisuus - työpajaan palautekyselyyn vastanneita oli jokaisessa neljä. Stressi ja ajanhallinta – ja Selviytyminen kriisitilanteista -työpajaan palautekyselyyn vastanneita oli molemmissa kaksi osallistujaa.

Mihin työpajaan osallistuit tänään?

16 vastausta

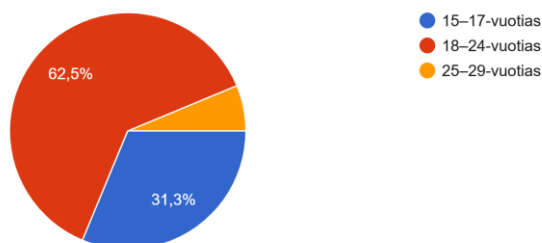


Kuvio 3: Osallistujien osallistuminen työpajaan (Google Forms).

Toisessa ja kolmannessa kysymyksessä kartoitin osallistujien ikää ja sukupuolta. Vastanneiden perusteella enemmistö eli 62,5 % on 18–24-vuotiaita. Noin yhden kolmanneksen eli 31,3 % verran vastanneista on 15–17-vuotiaita. Pienin osuus eli 6,2 % vastanneista on 25–29-vuoden iässä. Sukupuolijakauma nousee esille, että enemmistö eli 68,8 % on naisia. Yhden neljänneksen eli 25 % vastanneista on miehiä. Pienin osuus eli 6,2 % ei halua kertoa sukupuoltaan.

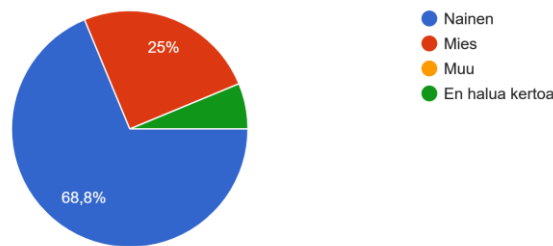
Ikä:

16 vastausta



Kuvio 4: Osallistujien ikä (Google Forms).

Sukupuoli:
16 vastausta



Kuvio 5: Osallistujien sukupuoli (Google Forms).

Neljännessä kysymyksessä selvitin, mikä fiilis työpajaan osallistumisesta jäi osallistujille. Vastauksien perusteella fiilis oli enimmäkseen hyvä, mutta eriävääkin palautetta nousi esille. Teema ja yhteiset keskustelut työpajan saivat miettimään ja jakamaan omia kokemuksia yhdessä muiden osallistujien kanssa. Esille nousi myös, että keskustelu eskaloitui ohi aiheesta ja haasteita ilmeni, kuinka voi käsitellä toisten sekä omia tunteita.

“Positiivinen, oli kiva lukea myös muutakin keskustelua, kuin pelkkiä kysymyksiä ja vastauksia”

“Fiilis työpajasta oli hyvä. Aihe ja kysymykset laittoivat oikeasti miettimään omia kokemuksia ja ajatuksia ihmissuhteista.”

“Vähän hankala, kun ei oikein osannu käsitellä keskustelussa nousseita omia ja toisten tunteita”

“Hyvä fiilis jäi. Tuli monta uutta ajatusta.”

“mukava, lämmin kun sai jutella muiden kanssa ja ylipäättään hyvä”

“Hyvä, vähän keskustelu eskaloitui”

“Aika surkea”

Viidennessä kysymyksessä osallistujilta kysyttiin, mikä työpajassa oli kivaa. Enimmäkseen palautekyselyn tuloksen olivat positiivisia. Mukavana koettiin yhdessä keskusteleminen, ajatusten vaihto ryhmässä, kannustava ilmapiiri sekä sai olla juuri sellainen kuin on. Esille nousi myös apuohjaajan merkitys.

“Kaikki”

“Anskulin esittämät kysymykset ja niihin vastaaminen. Jaoimme erilaisia kokemuksia ja näin mitä muillakin oli sanottavaa.”

“Oli kiva, että kysymyksiä oli valmiiksi mietitty ja tekijäkin vastasi niihin osaltansa. Oli myös kiva huomata, että siellä kannustettiin ja rohkaistiin toisia.”

“Muiden mielipiteiden lukeminen ja omien vastausten pohtiminen”

“Sai jutella isosporukas”

“Tuli hyvämieli ja ihanat keskustelut”

“Sai olla oma ittensä”

“ilmapiiri, aiheet ja jutustelu”

“Se toinen tyyppi joka vissiin oli jonkin sortin apuohjaaja”

Kuudessa kysymyksessä halusin selvittää, olisiko jotain, mitä olisi voinut tehdä toisin suurin osalla vastanneista ei tullut kehitettävää mieleen. Esille nousi keskustelun ajautuminen ohi aiheesta, johon olisin voinut rajaamalla puuttua selkeämmin. Tarvittaessa olisi hyvä ollut avata joitakin kysymyksiä tarkemmin, jos ne jäivät epäselväksi.

“Mielestäni työpajan sisältö oli rakennettu oikein hyvin, enkä koe, että korjattavaa tai muutettavaa on.”

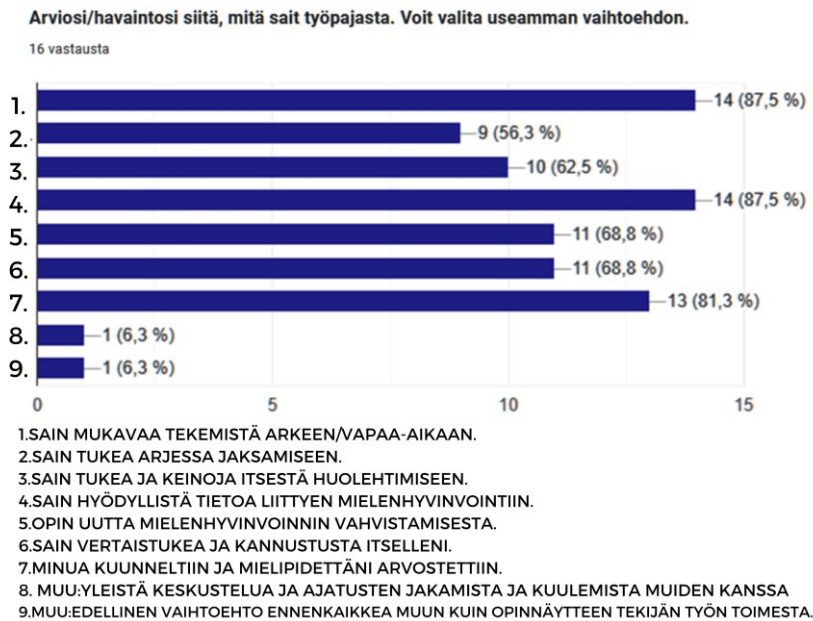
“Pidempiin/vaikeampiin kysymyksiin voisi liittää jonkinlaisen esimerkin. Hieman aukaista, että mitä tällä kysymyksellä haetaan.”

“En koe, että mitään olisi voinut tehdä toisin. Todella hyvin rakennettu kokonaisuus.”

“Tällä kertaa olisi varmaan voinut pysyä aiheessa vähän paremmin :D ”

Seitsemännessä kysymyksessä osallistujat saivat arvioida väittämien perusteella, mitä he saivat työpajasta. Vastauksien perusteella osallistujat saivat eniten mukavaa tekemistä arkeen sekä

vapaa-aikaan, uutta tietoa liittyen mielen hyvinvointiin sekä osallistujat kokivat, että heitä kuunneltiin ja heidän mielipidettensä arvostettiin.



Taulukko 1: Osallistujien arvio/havainnot, mitä saivat työpajoista (Google Forms).

Viimeisessä kysymyksessä osallistujat saivat antaa muuta palautetta ja terveisiä. Palaute oli enimmäkseen kiitoksen osoitusta. Ohessa lainauksia.

“Kiitoksia kivasta illasta! Osallistun mielelläni seuraavaankin työpajaan.”

“Hyvin meni ja näihin on kiva osallistua 😊”

“Kiitos jälleen upeasta työpajasta. Seuraavaa kertaa innolla odotellen!”

“Oot anskuli ihana ❤️”

“Onnea raporttiin! toivottavasti itsekin pidit näiden järjestämisestä 😊”

6.3 SWOT-analyysi havainnoinnin ja kyselyiden pohjalta

SWOT-analyysi oli helppo ja hyödyllinen tapa käsitellä aineistoa. Sen kohteena voi olla toiminto kokonaan tai jokin tietty osa siitä. Siinä esitetään nelikenttään analysoitavan asian vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Vasemmalle puolelle nelikenttään sijoittuu positiiviset asiat ja oikealle puolelle negatiiviset. (Eloranta & Hautala & Kinos & Salonen 2017, 90.)

Yhtenä analyysin apuvälineenä hyödynsin SWOT-analyysia, jonka avulla pystyi helposti käsittelemään aineistoa. SWOT-analyysissä käsiteltiin Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajojen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Vasemmalle puolelle asetettiin positiiviset havainnot ja oikealle puolelle negatiiviset havainnot. Havainnot oli koottu omien havaintojen pohjalta sekä kyselyiden perusteella. Keskeisimpinä havaintoina nostin esille Mielen hyvinvoinnin salaisuus -työpajojen vahvuutena mielenhyvinvoinnin vahvistumisen osallistujilla sekä osallistuminen oli maksutonta, joka mahdollisti osallistumisen tulotasosta riippumatta. Mahdollisuuksista nostaisin esille, että toimintamalli antoi lisää työkaluja nuorten kohtaamiseen sekä vertaisuuden ja omien kokemuksen jakamiseen turvallisuudessa keskusteluympäristössä. Palautteiden perusteella ja havainnoinnin pohjalta keskustelu muiden kanssa oli osallistujille erittäin merkityksellistä. Heikkouksista päällimmäisenä nousi esille mahdolliset kommunikoinnin haasteet verkkoympäristössä toimiessa. Verkkovälitteinen kommunikointi voi herkästi aiheuttaa väärinymmärryksiä eikä korvaa kasvokkaisen kohtaamisen merkitystä, jonka huomasin havainnoinnin tuloksena. Uhkana työpajan järjestämiselle nostamisen arvoista oli, että työpajan aikana keskustelu voi mennä vilkkaaksi, joka hankaloitti, että jokainen osallistuja tulisi kuuluksi sekä joillekin osallistujille oli kuormittavaa käsitellä toisten haavoittuvaisia kokemuksia, jotka nousivat esille kyselyissä sekä havainnoinnin aikana. Kuvassa SWOT-analyysi työpajojen hyvistä ja huonoista puolista.

| SWOT -ANALYYSI | |
|---|--|
| VAHVUUDET | HEIKKOUEDET |
| <p>Työntekijät: Tarve nousut kenttätyöstä Helposti toteutettavissa Hyödyllinen teema</p> <p>Osallistajat: Maksuton Mukavaa ja hyödyllistä tekemistä arkeen ja vapaa- aikaan Edistää osallisuutta ja vertaiskokemusta Mielenhyvinvoinnin vahvistuminen</p> | <p>Työntekijät: Kommunikoinnin haasteet verkkotyössä Kohderyhmän saavutettavuus Haasteet rajata keskustelua Nuorten ymmärtämiseen liittyvät haasteet</p> <p>Osallistajat: Ei korvaa kasvokkaisia kohtaamisia Teemoista nousevat ikävät kokemukset ja niiden käsittely voi olla haastavaa</p> |
| MAHDOLLISUUDET | UHAT |
| <p>Työntekijät Sovellettavissa muualla Työkaluja nuorten kohtaamiseen Uutta tietoa ja osaamista työhön Merkityksellisyyskokemus</p> <p>Osallistajat: Tietoa/tukea mielenhyvinvoinnista Mielenhyvinvointi lisääntyy Luottamus elämään kasvaa Yhteisöllisyyttä ja vertaistukea Turvallinen keskustelu ympäristö</p> | <p>Työntekijät: Sairastuminen Kuormitus Liian vilkas keskustelu Osaamisen puute Kohderyhmän tavoittaminen</p> <p>Osallistajat: Kuormitus toisten kokemuksista Kipeät ja haavoittuvaiset kokemukset nousee esille Ihmisten väliset ristiriidat Nuori ei tule kuulluksi</p> |

Taulukko 2: SWOT-analyysi Mielen hyvinvoinnin salaisuus työpajoista (Canva).

JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toimintamalli etenkin verkkovälitteiseen työpaja työskentelyyn nuorten kanssa toimiville työntekijöille ja pilotoida työpajojen toimintamallia käytännössä Nuorten Turvasatama-hankkeessa. Halusin luoda systemaattisemman työpajakokonaisuuden Nuorten Turvasatama-hankkeelle liittyen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, vertaisuuteen ja täten kehittää verkkovälitteisiä ryhmätoimintoja entistäkin paremmaksi. Erilaisten kirjallisten lähteiden, oman työkokemuksen ja tilaajan toiveiden pohjalta onnistuin luomaan toimintamallin, joka oli yhtenäinen Nuorten Turvasatama-hankkeen markkinoinnissa ja viestinnässä käytetyn värimaailman kanssa. Lopullinen tuotos eli toimintamalli kokonaisuudessa nähtävänä liitteissä. Tuotoksessa esitetty jokaisen viiden työpajan toimintasuunnitelma, jota voi hyödyntää sellaisenaan samankaltaisissa toiminnoissa tai poimia sieltä tiettyjä osia tarpeen mukaan sopimaan omaan työhän sopivaksi.

Työntekijöille ja osallistujille suunnattujen palautekyselyiden pohjalta voin todeta, että työpajojen toteutus oli pääosin onnistunutta ja opinnäytetyön tavoitteiden mukaista. Työntekijöiden palautekyselyistä nousi vahvasti esille, että hyödyllisimmät kehittämisenkohteet nousivat nuorilta itseltään. Nuorille suunnatuissa ryhmätoiminnoissa ja palveluissa ylipäätään oli tärkeintä ottaa nuorten ajatukset ja toiveet esille ja näiden perusteella räätälöidä toiminta palvelemaan parhaiten nuoria. Kohderyhmää varten palveluita luodaan, niin kohderyhmän ääni oli olennaista ottaa huomioon. Osallistujien palautekyselyiden perusteella voin todeta, että ryhmämuotoinen työpaja työskentely, jossa yhteinen keskustelu kysymysten pohjalta osoittautui hyvin merkitykselliseksi osallistujille. Osallistujat nostivat esille myös, jos keskusteluiden teema työpajassa rönnyilee ohi aiheen, niin se ei ole mukavaa. Havainnoinnin pohjalta huomasin, että ohjaajilla oli tässä tärkeä rooli tarvittaessa rajata ja ohjata takaisin teeman pariin, jota voisi jatkossa rohkeamminkin tehdä. Ohjaajat joutuivat tasapainottelemaan riittävän rajaamisen ja osallistujien kuulluksi tulemisen välillä.

Havaintojen pohjalta huomasi, että verkkovälitteisessä työskentelyssä oli otettava huomioon, että työpajojen pituus oli mielestäni enintään kaksi tuntia, jotta se pysyi mielekkäänä ja osallistujilla oli mielenkiinto osallistua työpajaan. Verkkovälitteisen työpajan järjestämisessä oli olennaista ottaa huomioon myös se, että osallistujia tuli ja lähti työpajan aikana. Verkkovälitteisen työpajan rakenne oli hyvä olla sellainen, että osallistuja pystyi osallistumaan haluamansa ajan

sekä osallistujat olivat tervetulleita osallistumaan, missä kohtaa vain työpajan aikana etenkin, kun kyse oli matalankynnyksen palveluista ja tilaajan toiveesta.

Työpajojen järjestäminen oli entuudestaan tuttua, mutta samalla mittakaavalla ja yhtä systemaattisesti en ollut alusta asti suunnitellut sekä toteuttanut vastaavanlaisia työpajoja. Opinnäytetyö prosessin ansiosta koin, että ammatillinen osaaminen lisääntyi ja itsevarmuus työpajojen vetovastuussa oleminen kasvoi. Koin, että opin paljon uutta ja sain hyödyllistä tietoa tulevaisuutta varten ammatilliseen ”työkalupakkiini”.

Olin tyytyväinen opinnäytetyön lopputulokseen. Nuorten Turvasatama -hankkeen projektipäällikkö Krista Kokkonen antoi palautetta opinnäytetyöstä kirjallisena. Kokkosen mukaan opinnäytetyö hyödytti Nuorten Turvasatama -hanketta erinomaisesti.

”Anniina Heiskasen opinnäytetyö hyödytti Nuorten Turvasatama -kehittämishanketta erinomaisesti. Tällainen systemaattisempi lähestymistapa, jossa tietyn verkkovälitteisen menetelmän äärelle pysähdytään ja sen vaikutuksia havainnoidaan, analysoidaan ja raportoidaan, tarjoaa arvokasta tietoa osaksi järjestöjemme kehittämistyötä verkkovälitteisen ehkäisevän lastensuojelutyön parissa. Erityisesti SWOT-analyysi avaa konkreettisia vinkkejä, joita huomioida jatkossa verkkovälitteistä työpajatoimintaa järjestäessämme.” (Kokkonen 2023)

Opinnäytetyön tekemistä pystyin ketterästi yhdistämään osaksi arkista työtäni Nuorten Turvasatama -hankkeessa ja osittain pystyin tekemään opinnäytetyötä myös työajalla. Opinnäytetyön tekemistä helpotti myös se, että Nuorten Turvasatama -hanke oli entuudestaan tuttu. Lisäksi kollegoistani löysin helposti apuohjaajia työpajojen toteutukseen, josta oli minulle todella suuri apu ja tuki. Olin myös erittäin kiitollinen jokaiselle työpajoihin osallistuneille nuorille, jonka vuoksi halusin järjestää lahjakortti arvonnän jokaisen työpajan päätteeksi sekä Nuorten Turvasatama -huppari arvonnän kaikkien työpajaan osallistuneiden kesken. Osallistujat ansaitsivat konkreettisen kiitoksen.

LÄHTEET

Auta Lasta ry:n Veturointi-toiminta 2022. Avustushakemus. Viitattu 3.7.2023.

Discord. Kuvittele paikka.... Viitattu 27.9.2022. <https://discord.com>

Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa & Salonen, Kari 2017. Turun ammattikorkeakoulu. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Finlex. Lastensuojelulaki. Ehkäisevä lastensuojelu 3 a §. Viitattu 27.9.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P3a>

Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Maritta 2006. Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hailuodon kunta 2022. Henkinen hyvinvointi. Viitattu 13.9.2022. <https://www.hailuoto.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/oma-hyvinvointi/henkinen-hyvinvointi/>

Kokkonen, Krista 2023. Tilaajan kirjallinen palaute. 20.9.2023

Kosonen, Maini 2011. Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Helsinki: Tietosanoma Oy.

KvantiMOTV 2023. Kyselytutkimukset. Viitattu 7.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/tutkimus/aineistotyypit.html>

Lauha, Heikki & Nölvak, Kati 2019. Verke & ENTK. Digitalisaatio ja nuorisotyö. (E-kirja.) Helsinki: Grano.

Luikku, Susanna 2022. Salailu ei auta. Haastattelu. Seura 24/2022, 35. Viitattu 15.10.2022 <https://pek.emagz.fi/reader/issue/10266/313166/34>

Mikkonen, I & Saarinen, A 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Nuortenkoski 2022. Discord. Viitattu 11.9.2022. <https://nuortenkoski.fi/osallistu-discord/>

Osallisuuden aika ry 2017. Lastensuojelun aakkoset. Viitattu 15.10.2022 <https://osallisuuden-aika.fi/lastensuojelun-aakkoset>

Osallisuuden aika ry 2023. Osallisuuden aika ry. Viitattu 3.7.2023 <https://osallisuuden-aika.fi/mika-osallisuudenaika>

Peda.net-yleislisenssi. Pieksämäki. 1.1 Terveyden määritelmä. Viitattu 13.9. 2022. <https://peda.net/pieksamaki/peruskoulut/hiekanp%C3%A4%C3%A4n-koulu/jopot/jopo-8-9k2/oppiaineet/terveystieto/terveystieto22/1-terveys/1tm2>

Pesäpuu ry 2023a. Nuorten Turvasatama –hanke. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/nuorten-turvasatama-hanke/>

Pesäpuu ry 2023b. Pesäpuu yhdistys. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/pesapuu/yleista-pesapuusta/>

Pesäpuu ry 2013c. Säännöt 2.12.2013. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2020/01/PESÄPUU-ry-säännöt-3.12.2013.pdf>

Pesäpuu ry 2021d. Pesäpuun vuosikatsaus. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2022/03/Pesapuun-vuosikatsaus-2021-1.pdf>

Pesäpuu ry 2023e. Perhehoidon kehittäminen. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/toiminta/perhehoito/>

Pesäpuu ry 2023f. Lapset ja nuoret kehittäjinä. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/>

Pesäpuu ry 2023g. Suunnitelmallinen lastensuojelu. Viitattu 3.7.2023 https://pesapuu.fi/toiminta/suunnitelmallinen_lastensuojelu/

Pesäpuu ry 2023h. Turvallinen sijaishuolto. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/toiminta/turvallinen-sijaishuolto/>

Pesäpuu ry 2023i. Kehittämiskumppanuus. Viitattu 3.7.2023 <https://pesapuu.fi/toiminta/kehittamiskumppanuus/>

Suomen Mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus 2010.” Kyllä me yhdessä selvittäään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Star-Offiset Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, Yhteiskehittäminen. Viitattu 5.9.2023 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kysy-ja-kuuntele-sijoitetujen-lasten-hyvinvointi-ja-systemaattinen-kuuleminen/yhteiskehittaminen>

Verke. Asenteilla on merkitystä nuorisotyön digitalisaatiossa. Viitattu 26.7.2023. <https://www.verke.org/blogit/asenteilla-on-merkitysta-nuorisotyon-digitalisaatiossa/>

Verke. Digitaalisuus voi olla nuorisotyössä väline, sisältö tai toimintaympäristö. Viitattu 26.7.2023. <https://verke.teachable.com/courses/digitaalisen-nuorisotyon-kaytannot/lectures/9454695>

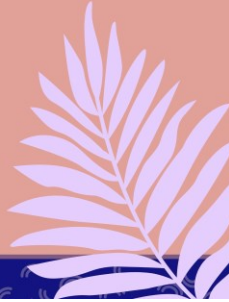
Verke. Digitaalinen nuorisotyö. Tarkoittaa digitaalisen median ja teknologian hyödyntämistä tai käsittelemistä nuorisotyössä. Viitattu 27.9.2022. <https://www.verke.org/verke/digitaalinen-nuorisoty/>

LIITTEET



SISÄLLYS

Alkusanat
Markkinointi
Työpajojen rakenne
Pelisäännöt
Työpajojen esittely
Omat vahvuudet ja itsetuntemus
Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet
Ahdistuneisuus
Stressi ja ajanhallinta
Selviytyminen kriisitilanteista
Kiitokset
Lähteet



Alkusanat

Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajat on suunniteltu ja toteutettu osana Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopintojen opinnäytetyötä. Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajat on pilotoitu toteuttamalla työpajat Nuorten Turvasatama -hankkeessa verkkovälitteisesti Discord-palvelimella vuoden 2023 alussa. Pilotoinnin kohderyhmänä oli lastensuojelun piirissä olevat ja olleet 15-29-vuotiaat nuoret. Toimintamalli ja sen hyödyntäminen soveltuu nuorten parissa työskenteleville etenkin osana verkkovälitteistä työpajatyöskentelyä, jossa keskiössä on mielenhyvinvoinnin vahvistaminen.



Markkinointi



Esimerkkejä:
Työpajojen
markkinoinnissa
käytettäviin
mainoskuviin.



Työpajojen rakenne

Työpajojen rakenne:

Pelisäännöt ja herättelytehtävä

Teeman käsittelyä

Selviytymisen keinoja ratkaisukeskeisesti ja toivon näkökulmasta

Palautekysely/kiitos osallistujille, seuraavan työpajan teema, kannustava tsemppilause

Jäähdyttely

Pelisäännöt

Esimerkkinä: Yhteiset pelisäännöt jokaisen työpajan alkuun:

Osallistuminen oman voinnin ja jaksamisen sekä mielenkiinnon mukaan

Tarvittaessa voi ottaa omaa tilaa ja olla sen aikaa mukana, kun hyvältä tuntuu

Kunnioitetaan muita työpajaan osallistuneita ja ollaan tuomitsematta muita

Jokainen saa olla täysin oma itsensä ja ilmaista vapaasti mielipiteensä

Työpajat eivät korvaa ammattilaisten antamaa tukea ja apua, vaan täydentävät niitä

Työpajan aikana saa kysellä, jos jokin jää jostain syystä epäselväksi tai mietityttää



Työpajojen esittely

Viisi työpajasuunnitelmaa seuraavista teemoista:

- Omat vahvuudet ja itsetuntemus
- Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet
- Ahdistuneisuus
- Stressi ja ajanhallinta
- Selviytyminen kriisitilanteista



Omat vahvuudet ja itsetuntemus

Pelisäännöt

Herättelytehtävä:

Myönteiset vahvuus adjektiivit
Valitse yksi tai useampi sinua kuvaava myönteinen adjektiivi ja jaa se muille sekä perustele halutessasi, miksi juuri valitsit adjektiivin/adjektiivit.

Oliko jokin adjektiivi sellainen, joka ei kuvaa sinua lainkaan?
Oliko jokin adjektiivi sellainen, millainen haluaisit olla tulevaisuudessa?

MYÖNTEISIÄ ADJEKTIVEJÄ:

- Kiitollinen
- Toiveikas
- Oikeudenmukainen
- Harkitseva
- Kekseliäs
- Myötätuntoinen
- Huolellinen
- Innostuva
- Herkkä
- Liikunnallinen
- Avoin
- Sinnikäs
- Ystävällinen
- Rehellinen
- Auttavainen
- Myötätuntoinen
- Luotettava
- Kannustava
- Taiteellinen
- Huumorintajuinen
- Avarakatseinen
- Sosiaalinen

• Jokin muu? Mikä?

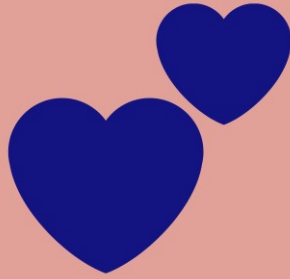


(Pesonen, Anniina & Nurmi, Reetta & Hannukkala, Marjo 2019, 126)

Hyötyjä omien vahvuuksien tunnistamisessa:

Osaat hyödyntää vahvuuksiasi
Saat myönteistä palautetta
Olet tyytyväisempi elämääsi
Onnistut useammin
(Pajunen, Riikka 2019, 93)

Mitä muita hyötyjä omien vahvuuksien
tunnistamisessa on? Onko lisättävää listaan?



Yhteistä keskustelua kysymysten pohjalta:

Kun ihminen tekee jotain, mistä innostuu. Ihminen hyödyntää silloin vahvuuksiaan. Minkä asioiden tekemisestä sinä innostut? Löydä omat vahvuutesi. Mitä muistat "aina" tehneesi mielelläsi?

Jokaisella ihmisellä on tiettyjä yksilöllisiä ominaisuuksia, jotka ovat toisissa tilanteissa heikkouksia ja toisissa tilanteissa vahvuuksia.

- Kun toimit heikkouksillasi, väsytkerkemmin. Missä tilanteissa väsytkerästi?
- Kun toimit vahvuuksillasi, saat energiaa. Missä tilanteissa saat energiaa/virtaa?

Millaista on tunnistaa omia vahvuuksia?

Millaisilla myönteisillä adjektiiveilla sinua on kuvailtu? esim.

Koulussa, harrastuksissa, vapaa-ajalla.

Mistä kaikkesta olet saanut kiitosta muilta?

Sinussa on enemmän vahvuuksia, kuin mitä päältäpäin näkyy.

Mikä voisi olla piilossa oleva vahvuuteni?

Jokaisella on omat vahvuudet, joiden avulla pystyt selviytymään. Mikä ominaisuus sinussa on, jonka ansiosta menet minkä tahansa haasteen läpi?

Mikä oli sinun lapsuuden unelma-ammattisi? Entäpä jos unelmoisit yhtä vapaasti tälläkin hetkellä?

(Pajunen, Riikka 2019, 33–115)



Tsemppilause ja kiitokset osallistujille:

Palautteen kerääminen ja osallistujien kiittäminen

(Lahjakortin arvonta osallistujien kesken)

Seuraavan työpajan tema: Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet

Tsemppilause: Tunnista ja löydä omia vahvuuksiasi jatkossakin. Tee vielä enemmän asioita, jotka saa sinut hyvälle mielelle. Lähdä kokeilemaan rohkeasti uusia asioita, vaikka vähän pelottaisikin.

Jäähdyttely: Luetaan valinnainen satu, koska sadun kuunteleminen auttaa keskittymään, rauhoittumaan ja on rentoa sekä kevyttä tekemistä.

Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhteet

Pelissäännöt

Herättelytehtävä:

Mitä arvostan ihmissuhteissa? Kirjoita kolme ominaisuutta tai asiaa.
 Mitä pelkään ihmissuhteissa? Kirjoita kolme ominaisuutta tai asiaa.
 Mitä toivoisin ihmissuhteilta? Kirjoita kolme ominaisuutta tai asiaa.
 (Lintukangas, Noora 2020, 98)

Omat rajat ja ei:n sanominen:

Ei on sana, jota pyydellään anteeksi ja selitellään liian useasti. Minkä takia ei-sanon käyttäminen on monille niin haastavaa?

Ei:n sanominen voi olla helpompaa esimerkiksi:

- Kun tiedostaa, miksi sanoo ei.
- Ottaa tarvittaessa aikalisän, jos ei ole täysin varma, miksi sanoa ei.
- Jos sanot ei, et muutu huonoksi ihmiseksi.

Tuleeko mieleen muita keinoja, joilla voisi helpottaa ei:n sanomista?

Tunnistatko omia rajojasi ihmissuhteissa?

Kuinka ilmaiset omia rajojasi?

(Juusola, Mervi 2015, 51)

Kysymysten avulla pohditaan ja keskustellaan yleisesti ihmissuhteista:

Mitä ajattelet sitoutumisesta?

Mitä ajattelet pettämisestä?

Millainen riitelijä olet? Kuinka käyttäydyt riita tilanteen aikana?

(Sateenkaari-ihmisten PERHESUHDEKESKUS)

Miten osoitan välittämisen muille? Entä itselle?

Palauta mieleesi menneisyydestäsi jokin kipukohta.

Miten se vaikuttaa ihmissuhteisiisi tällä hetkellä?

(Wikström Sanna 2022. Voimauttavat kysymykset-korttipakka)

Pystytkö ottamaan vastaan apua muilta ihmisiltä?

Onko sinulla ihmisiä ympärilläsi, jotka tukevat sinua ihmissuhteissa?

Moni voi elää harhaluulossa, että pitäisi pärjätä yksin.

Millainen tukiverkosto sinulla on? (Pajunen, Riikka 2019, 33)

Keneen ihmiseen luostat?

Ketkä ihmiset antavat sinulle voimaa juuri nyt?

Kerro tilanne, jolloin toinen ihminen on ilahduttanut sinua?

Millainen on unelmiesi ihmissuhde?

(Pajunen, Riikka 2019, 22)



Tsemppilause ja kiitokset osallistujille:

Palautteen kerääminen ja osallistujien kiittäminen

(Lahjakortin arvonta osallistujien kesken)

Seuraavan työpajan teema: Ahdistuneisuus

Tsemppilause: *Jos koet, työntäneesi ihmisiä pois luotasi, ei ole häpeä pyytää heitä takaisin ja ilmaista omat tuen tarpeensa. Pyydä rohkeasti apua, voit yllätyä, kuinka paljon sinua halutaankaan auttaa.*

Jäähdyttelytehtävä:

Kehotetaan osallistujia kannustamaan/kiittämään/kehumaan toista ihmistä. Pieni teko, mutta sillä voi olla suurempikin merkitys toiselle ihmiselle ja voi piristää toisen päivää. Pienikin hyvä teko lisää hyvää ja hyvä lähtee kiertoon.

Ahdistuneisuus

Pelissäännöt

Herättelytehtävä: Tietovisa ahdistuneisuudesta

1. Ahdistus on tunne, joka kertoo tarpeesta rauhoittua tai pysähtyä.

- a. Totta
- b. Tarua

2. Ahdistus ei ole inhimillinen tunne.

- a. Totta
- b. Tarua

3. Ahdistuksen aikana fiilis voi olla pelokas, hermostunut, levoton ja murheet pyörivät jatkuvasti mielessä.

- a. Totta
- b. Tarua

4. Ahdistus voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten rintaa puristaa, vatsaan koskee, päätä särkee, hikoiluttaa ja sydän tykittää.

- a. Totta
- b. Tarua

5. Itsensä ilmaiseminen ja luova toiminta ei helpota ahdistuksen kohtaamisessa.

- a. Totta
- b. Tarua

Oikeat vastaukset: 1. a. Totta 2. b. Tarua. Ahdistus on inhimillinen tunne. 3. a. Totta 4. Totta 5. b. Tarua. Itsensä ilmaiseminen ja luova toiminta voi helpottaa ahdistuksen kohtaamista.

(Erkko, Anna & Hannukkala Marjo 2013, 173–175)

Mitä sinulla tulee mieleen ahdistuneisuudesta?

Ajatusvääristymät- Tunnistatko erilaisia ajatusvääristymiä?:

Kaikki tekevät silloin tällöin hätäisiä päätelmiä, jotka tarkemmin ajateltuna eivät ole johdonmukaisia. Ahdistus voi heikentää kykyä ajatella joustavasti, jolloin ajatukset voivat vääristyä.

Huoli voi tuntua todelliselta, vaikka tunnistaisi, ettei se ole välttämättä järkevä. Murheiden haastaminen on taito, jossa voi harjaantua.

Alla olevassa kuvassa on esitelty esimerkkejä ajatusvääristymistä, jotka voi tulla automaattisesti.

(Mielenterveystalo.fi 2023)

AJATUSVÄÄRISTYMIÄ 1/2:

Katastrofiajattelu

Ajatellaan, että pahin mahdollinen vaihtoehto käy toteen. "Päättäni on koskenut viime aikoina. Minulla on varmasti joku vakava sairaus."

"Jos epäonnistun tässä, en tule koskaan saamaan ystäviä."



Suurentelu

Nähdään vaikeat asiat todellisempaa suurempina. "Sain kokeesta huonon arvosanan. Olen koko koulun huonoin oppilas."

"Ei huvita eikä jaksakaan siivota. Olen todella laiska ja kelvoton ihminen."



Ajatusten lukeminen

Uskotaan, että mitä muut tuntevat ja ajattelevat. "Hän pitää minua varmasti idioottina, vaikka sanookir toista."

"Joku katsoo minua pitkään, hän ajattelee minusta pahaa."



Yliyleistäminen

Liiallisia yleistyksiä tehdään yksittäisistä tapahtumista. "Kaverit ei pyytäneet minua mukaan ulos. Minua ei koskaan pyydetä mukaan."

"Kaikki katsovat minua kaupassa ja arvostelevat minua."

NUORTEN
TURVASATAMA



AJATUSVÄÄRISTYMIÄ 2/2:

Täytyisi, pitäisi -ajattelu

Käyttäytymistä arvioitaessa ajatellaan jäykästi ja ehdottomasti.

"Pitäisi aina auttaa muita, että en olisi itsekäs."
"Minun pitäisi jaksaa ja olla iloinen."



Henkilökohtaistaminen

Tapahtumien ajatellaan johtuvan aina itsestä. "Hän ei ole vastannut viestiini. Hän on varmasti loukkaantunut tai olen tehnyt jotain väärää."
"Kaikki on minun syytäni."



Itsensä leimaaminen

Itsensä vähättyä ja aliarvioimista. "Olen tyhmä."
"Olen ruma."



Mustavalkoinen-ajattelu

Asiat nähdään erittäin hyvinä tai erittäin huonoina. "Jos hän ei pidä minusta, hän varmasti vihaa minua."
"Muut onnistuvat kaikessa, minä olen kelvoton ja surkea."



(Eskonen, Inkeri & Levander, Mari & Roine, Minna 2017, 75) & (Mielenterveystalo.fi 2023)

Purkukeskustelu ajatusvääristymistä:

Oletko kuullut aiemmin ajatusvääristymistä?
Tunnistatko tällaisia ajattelutapoja itselläsi tai tutullasi?
Tuleeko sinulla mieleen muita esimerkkejä?
Miten tilanteissa voisi ajatella toisella tapaa?

Keskustelua kysymysten pohjalta:

Mitä tekisit nyt, jos et kokisi ahdistuneisuutta?
Miten ahdistuneisuus voi rajoittaa mahdollisuuksia ihmisten elämässä?
(Wikström Sanna 2022. Voimauttavat kysymykset-korttipakka.)
Arvioi mielen hyvinvointiasi asteikolla 1–10. Miten voisit toimia käytännössä, että arvosanasi nousisi kohti kymmentä?
Suhtautumalla hyväksyvästi ahdistuksen tunteeseen ja havainnoimalla lempeästi ajatuksia sinulla on helpompi mennä päivä kerrallaan eteenpäin. Mistä asioista saat voimaa?
Elämässä on sattunut ja tapahtunut kaikenlaista. Miten 10 vuotta vanhempi sinä neuvoisi itseäsi tässä hetkessä? (Pajunen, Riikka 2019, 21)
Mikä on parasta elämässä, kaikesta huolimatta? (Pajunen, Riikka 2019, 32)
Eryteisesti silloin, kun koet hankalia fiiliksiä listaa kiitollisuuden aiheita. Se vie huomion pois epäonnistumisista ja vahvistaa itsetuntoasi.
Kerro asioita, joista olet kiitollinen tällä hetkellä. Yksikin asia riittää. (Pajunen, Riikka 2019, 171)



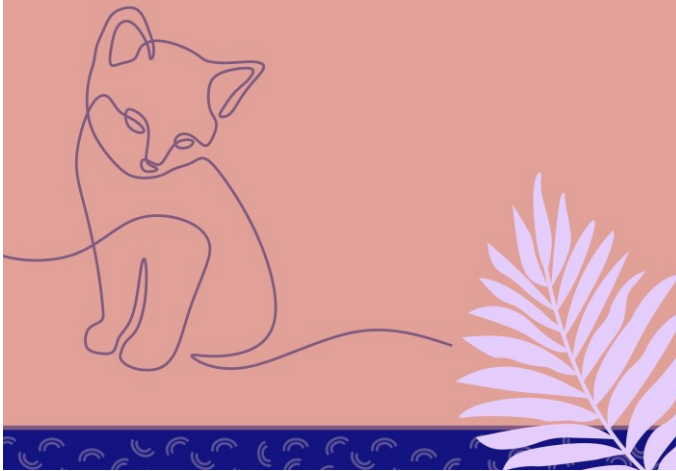
Tsemppilause ja kiitokset osallistujille:

Palautteen kerääminen ja osallistujien kiittäminen

(Lahjakortin arvonta osallistujien kesken)

Seuraavan työpajan teema: Stressi ja ajanhallinta

Tsemppilause: *Ahdistus on vain tunne. Se menee ohi, vaikka et tekisi mitään. Olet vahvempi kuin tunne.*



Jäähdyttely: Kehollinen harjoitus- Tietoinen läsnäolo

Mitä tietoinen läsnäolo on?

Tunnistaa omia tunteita, ajatuksia ja fyysisiä tuntemuksia
Tarkastelee asioita "sellaisina kuin ne ovat"
Itsemyötätunnon harjoittamista
(Orsillo, Susan M. & Roemer, Lizabeth 2011, 138-139)

Tietoisen läsnäolon hyödyt:

Voi auttaa tunnistamaan ahdistuksen ja reagoimaan siihen
Voi oppia näkemään, että et ole ahdistuksesi
Sietämään tukalia tunteita
(Orsillo, Susan M. & Roemer, Lizabeth 2011, 51, 113, 118)

Hengityksen tiedostamisharjoitus:

1. Sulje silmäsi tai anna katseesi levätä kevyesti edessäsi lattialla olevassa kohdassa.
2. Pane merkille, missä kohdassa kehoasi tunnet hengityksen ja anna huomiosi jäädä tähän kohtaan. Se voi olla vatsassasi, kurkkusi takaosassa tai sieraimissasi.
3. Pidä huomio hengityksessäsi, "seuraa" jokaista sisäänhengitystä koko keston ajan ja jokaista uloshengitystä koko keston ajan. Kuvittele, että ratsastat oman hengityksesi aalloilla.
4. Aina kun huomaat, että mielesi on lähtenyt omille teilleen hengityksen parista tuo lempeästi huomiosi takaisin siihen kohtaan, jossa tunnet hengityksesi ja jokaisen sisään- ja uloshengityksen.
5. Aina kun mielesi lähtee harhailemaan, sinun tulee vain tuoda se lempeästi takaisin hengityksesi pariin, aina uudestaan ja uudestaan.
6. Jos huomaat ajattelevasi, että et tee tätä oikein tai että et ole hyvä tässä, pane nuo ajatukset vain merkille ja tuo taas lempeästi huomiosi takaisin hengitykseesi, yhä uudestaan ja uudestaan. Nämä ovat vain ajatuksia, eivätkä ne merkitse sitä, että teet jotain väärin.

Onnittelut, teit juuri tietoisen läsnäolon harjoituksen.
(Orsillo, Susan M. & Roemer, Lizabeth 2011, 141-142)



Stressi ja ajanhallinta

Pelissäännöt:

Herättelytehtävä äänikanavalla:

Kirjoita paperille/puhelimen muistioon asioita, jotka stressaavat/kuormittavat tällä hetkellä. Aikaa on yksi minuutti.

Välissä luetaan rentoutusharjoitus:

Rentouta pään alue:

Laita silmät kiinni. Rentouta koko pään alue yksi osa kerrallaan: korvat, leukaluun alue, purulihakset, posket, leuka, suu, kieli, nenä, otsa ja päänahka. Anna kasvojen olla täysin rentona hetken ajan. Jos tuntuu, että on vaikea rentouttaa kasvojen lihaksia, irvistä hetken aikaa tosi leveästi ja isosti, ja anna kasvojen sen jälkeen rentoutua. (Wikström Sanna 2022. Stressinhallintakortit-pakka)

Rentoutusharjoituksen jälkeen kirjoitetaan toiselle paperille/muistioon uudestaan stressaavat asiat. Aikaa jälleen yksi minuutti.

Purkukeskustelu:

Havaitsetko muutoksia papereissa? Tarpeen ei ole käydä yhdessä läpi asioita, jotka stressaavat, vaan ne jäävät sinulle itselle. Stressitekijöitä kannattaa pohtia. Kun mietit huolenaiheitasi ja stressisi aiheuttajia. Onko ne sellaisia, joihin voit itse vaikuttaa? (Pajunen, Riikka 2019, 33)

Stressi:

Stressi kuuluu elämään. Hetkellisesti hyötyä, mutta pitkään jatkuessa haittaa.

STRESSIN TUNNISTAMINEN:

- Ärtynisyys
- Alakuloisuus
- Huonosti nukuttuja öitä
- Mieli ja keho ylikierroksilla
- Asioiden unohtelu
- Välinpitämättömyys
- Väsymys ja levottomuus



NUORTEN
TURVASATAMA



(Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry 2015, 23–24)

Purkukeskustelu:**Tunnistatko stressiin liittyviä merkkejä?**

Pilko isolta tuntuvat tehtävät pienempiin osiin. Asioiden lykkääminen vie energiaasi, joten hoida haastavimmat jutut mahdollisimman pian. Tunnistatko lykkääväsi asioiden hoitamista? (Pajunen, Riikka 2019, 170)

Palautuminen stressistä:

KEINOJA STRESSISTÄ PALAUTUMISEEN:

- Liikunta
- Musiikki
- Nukkuminen
- Hyvä ruoka
- Myönteinen ajattelu
- Ihmissuhteet
- Rentoutuminen





NUORTEN
TURVASATAMA

(Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry 2015, 23)

Purkukeskustelu:

Mitkä kolme keinoa helpottaisivat stressiäsi parhaiten? (Pajunen, Riikka 2019, 38)

Tuleeko sinulla muita keinoja helpottaa stressiä?

Yhteistä keskustelua kysymysten pohjalta:

Sallitko itsesi levätä ja pitää lepotaukoja? (Pajunen, Riikka 2019, 33)

Pidä taukoja ja salli itsellesi palauttavia lepotaukoja. Kuuntele musiikkia, käy ulkona, tee mitä haluat. Mitä voisit tehdä lepotaukojen aikana? (Pajunen, Riikka 2019, 170)

Missä paikassa koet rauhoittuvasi? Minne menet ja mitä teet, kun haluat varmasti rauhallisen mielen? (Pajunen, Riikka 2019, 55)

Ajanhallinta:

Ajanhallinnan taito auttaa sinua saamaan asioita paremmin aikaan ja vähentää kiireen tunnetta.

(Takamäki, Merja 2016, 25)

Aikavarkaat ovat tapoja, jotka haittaavat rauhallista työskentelyä ja lisäävät kiireen tunnetta.

AIKAVARKAISTA ESIMERKKEJÄ:

- Täydellisyyden tavoittelu
- Netin selaaminen
- Tehtävien lykkääminen
- Ongelmien murehtiminen yksin
- Hankala sanoa ei
- Tekee montaa asiaa samaan aikaan
- Henkilökohtainen kriisi
- Uupumus ja huonotuulusuus



NUORTEN
TURVASATAMA



(Takamäki, Merja 2016, 26–30)

Purkukeskustelu:

Tunnistatko erilaisia aikavarkaita elämässäsi?

Kiireen tunteen helpottaminen:

KIIREEN TUNNETTA HELPOTTAA:

- Asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen
- Listata tekemättömät asiat ylös paperille/puhelimeen 
- Omien rajojen tunnistaminen ja ei:n sanominen 
- Pyrkii keskittymään yhteen asiaan kerralla
- Omista rutineista kiinnittäminen
- Keskustelu luotettavan henkilön kanssa



NUORTEN
TURVASATAMA

(Takamäki, Merja 2016, 32, 35, 50, 54, 72, 77)

Purkukeskustelu:

Tuleeko sinulla mieleen muita asioita/keinoja, jotka voisivat auttaa ajanhallinnassa?



Yhteistä keskustelua kysymysten pohjalta:

Kun minulla on aikaa, mitä teen silloin kaikista mieluiten?

Minkä asioiden tekeminen saa unohtamaan ajankulun? Tee joitakin asioita seuraavan viikon aikana.

Jos sinulla olisi riittävästi aikaa, mitä tekisit?
(Wikström Sanna 2022, Voimauttavat kysymykset)

Tsemppilause ja kiitokset osallistujille:

Palautteen kerääminen ja osallistujien kiittäminen

(Lahjakortin arvonta osallistujien kesken)



Seuraavan työpajan teema: Selviytyminen kriisitilanteista

Tsemppilause: *Luota ja usko itseesi. Älä stressaa, asiat menevät usein omalla painollaan.*

Jäähdyttely:

Vapaamuotoista höpöttelyä ja keskustelua.



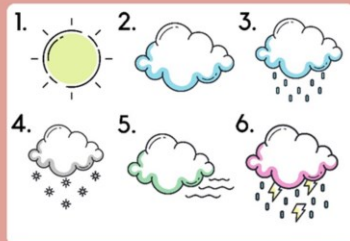
Selviytyminen kriisitilanteista

Pelisäännöt

Herättelytehtävä:

Millä mielellä olen tänään? Sääkuvat: aurinko, puolipilvinen, sade, ukkonen jne.

MILLÄ MIELELLÄ OLEN TÄNÄÄN?






NUORTEN
TURVASATAMA

Mitä sinulla tulee mieleen sanasta kriisi? Voi kuvailla yhdellä tai useammalla sanalla.

Kriisit ovat osa elämää eikä kriisitöntä elämää ole. Mitkä erilaiset tilanteet voivat aiheuttaa kriisiä?

Kriisien jaottelu karkeasti:

KRIISIT VOIDAAN JAOTELLA:

- **Kehityskriisi** (tavanomainen elämäntapahtuma, murrosikä) 
- **Elämänkriisi** (pitkäaikainen rasitus, vanhempien ero, kiusaaminen, työttömyys, sairastuminen) 
- **Äkillinen kriisi** (odottamaton ja voimakas tapahtuma, läheisen kuolema, irtisanominen) 



NUORTEN
TURVASATAMA

(Lintukangas, Noora 2020, 21–23)

Purkukeskustelu:

Oletko aiemmin kuullut kriisien jaottelusta?
Mitä ajatuksia jaottelu herättää?

Kriisin eri vaiheet:

KRIISIN ERI VAIHEET:

Shokkivaihe

- Alkaa heti kriisin alussa
- Ei pysty käsittämään tilannetta
- Saattaa kieltää tilanteen
- Käytös voi olla poikkeavaa
- Tarvitaan usein ihmisten läsnäoloa



Reaktiovaihe

- Pikkuhiljaa kohdataan tilanne
- Käsitys tilanteesta alkaa muodostua
- Muistikuvia tilanteesta
- Tarvitaan kuuntelijaa
- Tarvitaan tukea arjessa



Käsittelyvaihe

- Aletaan ymmärtää tilanne
- Etsitään selviytymiskeinoja
- Kriisi ei ole jatkuvasti mielessä
- Käsitellään muutokset/menetykset
- Toipuminen etenee



Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Tilanteesta tulee osa elämäntarinaa
- Tilanne ei kuluta omaa jaksamista
- Voi tuoda lisää voimavaroja
- Voi nousta raskaita tuntemuksia



NUORTEN
TURVASATAMA

(Lintukangas, Noora 2020, 21–23)

Purkukeskustelu:

Mistä huomaa, että kokee kriisiä?

Oletko aiemmin kuullut kriisin vaiheista?

Kriisi on yksilöllinen prosessi, johon sisältyy erilaisia vaiheita.

Auttoiko kriisin vaiheiden läpikäynti hahmottamaan kriisiä paremmin?

Jäikö mielestäsi jotain olennaista puuttumaan?

Yhteistä keskustelua kysymysten pohjalta:

Se on henkilökohtainen kokemus, minkä määrittää kriisiksi. Toiselle asia voi olla järkytys ja toiselle kuormittava kriisi.

Miten yleensä toimit, jos kohtaat vastoinkäymisen tai kriisin?

Mistä huomaat, että läheiselläsi on suurempi murhe elämässään?

Mitä voimauttavaa voisit sanoa kriisin keskellä itsellesi/muulle?

(Lintukangas, Noora 2020, 22–28) ja (Pesonen, Anniina & Nurmi, Reetta & Hannukkala, Marjo 2019, 77–86,140)

Selviytymisen keinot auttavat purkamaan kuormitusta ja sopeutumaan muutoksiin.

Millaisia erilaisia selviytymiskeinoja on olemassa?

Mitkä keinot ovat huonoja?

Mitkä keinot ovat hyviä?

Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on?

Miten olet selvinnyt aikaisemmista kriiseistä?

Mitä olet oppinut aikaisemmista elämän muutostilanteista/kriiseistä?

(Pajunen, Riikka 2019, 21)



Omia selviytymiskeinoja voi aina vahvistaa. Alla lueteltu erilaisia esimerkkejä selviytymiskeinoista:

SELVIITYMISKEINOJA:

- Harrastan liikuntaa 
- Syön ja nukun hyvin 
- Mietiskelen ja rentoudun
- Hankin asioista lisää tietoa 
- Kirjoitan asioita ylös muistiin
- Löydän uusia tapoja toimia
- Ajattelen myönteisesti 
- Kuuntelen itseäni
- Tunnistan ja kerron tunteistani
- Ilmaisen ja toteutan itseäni 
- Vietän aikaa ihmisten seurassa
- Ilmaisen omia mielipiteitäni ja kokemuksiani
- Pyydän apua ja tuen muita tarvittaessa

NUORTEN
TURVASATAMA

(Pesonen, Anniina & Nurmi, Reetta & Hannukkala, 138)

Yhteistä keskustelua kysymysten pohjalta:

Monet meistä on kokenut ikäviä yllätyksiä ja kriisejä elämässään. Muista sinä olet vahvempi kuin mikään asia itsesi ulkopuolella. Säännölliset rutiinit luovat turvaa ja rytmiä elämään kriisinkin keskellä.

Millaisia rutiineja sinulla on?

Millaisia uusia rutiineja voisit kaivata elämääsi?

(Pajunen, Riikka 2019, 21)



Ihminen tarvitsee murheiden keskellä ymmärrystä ja rohkaisua.

Saat vastaanottaa apua ilman syyllisyyden kokemusta. Kehen voisit turvautua kriisin keskellä?

Millaista apua ja tukea eri kriisitilanteisiin olisi hyvä saada?

Millaisen elämänohjeen/tsempin antaisin itselleni, jos olisin itseni vanhempi, joka toivoo lapselleen onnea kriisin keskellä?

(Wikström Sanna 2022. Voimauttavat kysymykset-korttipakka)

Tsempilause ja kiitokset osallistujille:

Palautteen kerääminen ja osallistujien kiittäminen

(Lahjakortin arvonta osallistujien kesken)

Viimeinen työpaja

Tsempilause:

Salli itsellesi kaikki tunteet. Nauti elämästä valoineen ja varjoineen. Kaikki kulkemasi jäljet kuuluvat tarinaasi. Sä selviät, vaikka eteesi tulisi mitä.

Jäähdyttely:

Voimabiisejä kuunnellaan äänikanavalla, koska musiikin kuuntelu lisää endorfiinin tuotantoa.



Kiitokset

Haluan kiittää erityisesti jokaista osallistujaa, jotka olivat Mielenhyvinvoinnin salaisuus -työpajojen pilotoinnista mukana. Kiitos kollegoilleni, jotka olivat osana työpajojen toteutusta ja antamassa palautetta sekä kiitos myös Humanistiselle ammattikorkeakoululle opinnäytetyöprosessin mahdollistamisesta.



Lähteet

Erkko, Anna & Hannukkala Marjo 2013. Mielenterveys VOIMAKSI. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5.painos. Lahti: Suomen Mielenterveysseura.

Eskonen, Inkeri & Levander, Mari & Roine, Minna 2017. AHDISTUS AISOIHIN. Lasten ahdistuneisuuden fokusoitu kognitiivinen hoito. 1. painos. Helsinki: Luote Oy.
Juusola, Mervi 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Arkmedia oy.

Mielenterveystalo.fi 2023. Ahdistuksen omahoito- ohjelma. 7. Pois vakiintuneista ajatuksista. Viitattu 13.1.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/7-pois-vakiintuneista-ajatuksista>

Orsillo, Susan M. & Roemer, Lizabeth 2011. Mielekkäästi irti ahdistuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

Pajunen, Riikka 2019. Omaa tehtävää etsimässä. Löydä vahvuutesi ja intohimosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Pesonen, Anniina & Nurmi, Reetta & Hannukkala, Marjo 2019. HYVÄN MIELEN KOULU. Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa. 3. painos. Turenki: MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Sateenkaari-ihmisten PERHESUHDEKESKUS. Suhdekupla. Keskustelukortit. Lintukangas, Noora 2020. Selviytymisopas elämän kriiseihin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Takamäki, Merja 2016. Ajanhallinta. Valmennusopas. 3.painos. Helsinki: Viisas elämä.

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry 2015. Rennox -hyvinvointiryhmä nuorille. Ohjaajan käsikirja. 1.painos. Turku: Lightpress Oy.

Wikström Sanna 2022. Stressinhallintakoritit-pakka. 7.painos. Viro: Hidasta elämää.
Wikström Sanna 2022. Voimauttavat kysymykset-korttipakka. 6.Painos. Viro: Hidasta elämää.