

Senja Alasaarela, Jenna Jurvakainen & Katri Kuosmanen

PIENI OPAS MIELENTERVEYDESTÄ - TIETOPAKETTI SINULLE NUORI

Opas nuorille mielenterveydestä

PIENI OPAS MIELENTERVEYDESTÄ - TIETOPAKETTI SINULLE NUORI

Opas nuorille mielenterveydestä

Senja Alasaarela, Jenna Jurvakainen &
Katri Kuosmanen
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Senja Alasaarela, Jenna Jurvakainen & Katri Kuosmanen

Opinnäytetyön nimi: ”Pieni opas mielenterveydestä - Tietopaketti sinulle nuori” – Opas nuorille mielenterveydestä

Työn ohjaajat: Päivi Onkalo & Marjukka Rasa

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 39 + 2 liitettä

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää opas nuorille mielenterveydestä. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Oulun pohjoisen alueen nuorisotilat. Pääasiallisena kohderyhmänä oppaalle olivat 13–17-vuotiaat nuorisotiloilla käyvät nuoret. Tavoitteena oli luoda laadukas opas, joka tarjoaa nuorille helposti saavutettavaa matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä ja auttavista tahoista.

Nuoret tarvitsevat tukea ja neuvontaa mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Yhä useampi nuori kokee tänä päivänä erilaisia mielenterveyden haasteita, ja esimerkiksi masennus sekä ahdistuneisuus ovat selkeässä nousussa etenkin koronapandemian jälkeen. Perusta mielenterveydelle rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa, minkä vuoksi näiden elämänvaiheiden merkitys hyvinvoinnille on olennaista tunnistaa. Ajattelua tulisi sairauskeskeisyyden sijaan kohdistaa lasten ja nuorten arjen perusasioihin ja niiden edistämiseen.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee nuorten mielenterveyttä ja mielenterveyden tukemista. Tietoperustassa käsitellään myös psykoedukaatiota, nuorisotyötä, yhteiskehittämistä sekä tuotekehitystä. Opinnäytetyössä käytetty tieto pohjautui ajankohtaiseen asiantuntijatietoon, jota kerättiin erilaisista sähköisistä ja painetuista lähteistä. Ennen tuotekehitysprosessin aloitusta toteutettiin kysely 13–17-vuotiaille Oulun pohjoisen alueen nuorisotilojen kävijöille. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä anonymisti tietoa nuorilta siitä, mitä he toivoisivat oppaan sisältävän. Nuoret pääsivät vastaamaan kyselyyn nuorisotiloilla esillä olevan QR-koodin kautta. Opasta lähdettiin kehittämään kyselyn vastausten pohjalta.

Opinnäytetyön tuotekehitysprosessi eteni viiden vaiheen mukaan. Näitä vaiheita olivat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnostelu, kehittäminen sekä viimeistely. Tuote toteutettiin yhteiskehittämisenä yhteistyötahon kanssa, jolloin yhteistyötaho osallistui opinnäytetyön jokaisessa tuotekehitysprosessin vaiheessa oppaan tekoon. Ensisijainen vastuu oppaan tekemisestä oli opinnäytetyön tekijöillä. Opas toteutettiin sähköiseen muotoon graafiseen suunnitteluun tarkoitettulla verkkosivusto Canvalla.

Asiasanat: mielenterveys, nuori, nuorisotyö, psykoedukaatio

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Senja Alasaarela, Jenna Jurvakainen & Katri Kuosmanen

Title of thesis: A Small Guide about Mental Health – Information Package for You Young – A guide about mental health for young people

Supervisors: Päivi Onkalo & Marjukka Rasa

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 39 + 2 appendices

The purpose of this functional thesis was to produce a digital guide about mental health for the youth. The guide was made in collaboration with the city of Oulu's youth facilities in the northern region. The main target audience for the guide was young people between the ages of 13–17. The goal was to produce a quality guide which offers easily accessible information about mental health and where to seek help.

Young people need guidance and support when it comes to mental health. Today more and more young people experience difficulties with mental health. Depression and anxiety have been rising especially after the covid pandemic. The foundation for mental health is built in childhood, which is why it is essential to recognize the significance of this stage of life as an important factor in all over wellbeing. Instead of disease-centered thinking the focus should be shifted to supporting the fundamentals of everyday life.

The knowledge base of this thesis consists of up-to-date professional information considering mental health and how to support it, psychoeducation, youth work, product development and co-development. Information about these topics was collected from different kinds of digital and printed materials. Before the beginning of this product development a questionnaire was made for young people between the ages of 13–17 who visit youth houses in the northern region of Oulu. The purpose of this questionnaire was to inquire about opinions from young people regarding the guide, and what they wish the guide would consist of. The questionnaire was accessible through a QR-code, which was distributed to the youth houses in the northern region of Oulu.

The process of this product development consisted of five stages, which were recognizing the need for development, ideation, sketching, developing and then finishing of the product. The guide was produced in co-development with the youth houses in the northern region of Oulu. The authors of this thesis had the primary responsibility for developing the guide. The guide was produced using Canva, a web page which focuses on graphic designing.

Keywords: mental health, young people, youth work, psychoeducation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN	8
	2.1 Psykoedukaatio.....	8
	2.2 Nuorisotyön merkitys nuorten mielenterveyden tukemisessa	10
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	12
4	OPPAAN TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	13
	4.1 Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	13
	4.2 Ideavaihe	17
	4.3 Luonnosteluvaihe.....	18
	4.3.1 Mitä mielenterveys on?.....	20
	4.3.2 Mielenterveyden edistäminen	20
	4.3.3 Kenelle voi puhua?	21
	4.3.4 Tietoa mielenterveyden haasteista	22
	4.3.5 Linkkinurkkaus	23
	4.4 Tuotteen kehittäminen.....	24
	4.5 Tuotteen viimeistely	26
	4.6 Tuotekehitysprosessin arviointi	27
5	POHDINTA	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassa mielenterveyden merkitys on kasvanut muuttuvan ympäristön mukana. Hyvä mielenterveys voidaan nähdä yhä tärkeämpänä voimavarana. Yhteiskunnassamme on turvattava lapsille mahdollisuus esimerkiksi mielenterveystaitoihin, turvalliseen elämään, harrastuksiin ja oppimiseen. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi tulee tuoda kehitysvaiheen edellyttämää tukea mm. kouluympäristöihin ja muihin sosiaali- ja terveysympäristöihin. Lisäksi pyritään vaikuttamaan varhaiskasvatukseen, perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen toimintakulttuureihin sekä lisäämään tietoa erilaisista hyvistä käytännöistä, jotta kasvuikäisten mielenterveystaitoja voidaan vahvistaa. Lapsuudessa ja nuoruudessa rakentuu perusta mielenterveydelle, mutta lähtökohdat tälle kehitykselle vaihtelevat suuresti. Jotta lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea tehokkaasti, tulee lapsuus- ja nuoruusvaiheen merkitys ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tunnistaa. (Vorma ym. 2020, 11, 21, 24.)

Yhteiskunnassa, perheissä ja kouluissa on tapahtunut paljon sellaisia asioita, jotka uhkaavat nuorten tulevaisuutta. Yksinäisyys, syrjäytyminen ja joukko erilaisia mielenterveyden häiriöitä ovat asioita, joita ilmenee nuorilla. Mielenterveydenhäiriöiden kasvun määrässä voidaan puhua jo hätähuudosta, sillä yhä useammalla nuorella on masennusta ja ahdistuneisuutta. (Tays 2020.) Nuorten mielenterveys on viime vuosina puhututtanut paljon, ja etenkin koronapandemia on herättänyt keskustelua sekä huolta nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan. Masennus, psyykkinen kuormitus ja yksinäisyys nuorilla ovat lisääntyneet pandemian aikana, eli pandemia on heikentänyt nuorten mielenterveyttä (Sourander 2022).

Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarisen mukaan Suomessa keskustelu lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyen on liian lääkitys- ja diagnoosikeskeistä. Jos arjen perusasiat eivät ole kunnossa, ei oloa pysty parantamaan lääkkeillä. Diagnoosia oleellisempaa on muokata lapsen elinympäristö sellaiseksi, jossa lapsi kykenee toimimaan, mutta joka myös auttaa lasta hyvään elämään vaativassakin ympäristössä. (STT 2023.) Lapsiasiavaltuutetun vuoden 2023 painopisteenä on erityisesti lasten ja nuorten terveys sekä oikeudet, sillä etenkin viime aikoina mielenterveyden ongelmat, liian vähäinen liikunta sekä terveydelle huonot ruokailutottumukset ovat uhanneet lasten ja nuorten terveyttä. Tavoitteena on ymmärrys lasten ja nuorten terveydestä kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin tilana, jota pystytään tukemaan palveluilla, elintavoilla sekä osallisuudella. (Lapsiasiavaltuutettu 2022, 6–7.)

Positiivisen mielenterveyden käsitteen avulla pyritään ajattelemaan mielenterveyden olevan muutakin kuin mielenterveyden häiriön puutetta, ja ajattelua siirretään pois sairauskeskeisyydestä. Käsitteily positiivisesta mielenterveydestä painottaa ihmisen toiveikkuutta, tunnetta elämänhallinnasta, hyvää itsetuntoa ja oman elämän vaikuttamismahdollisuuksia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022, a.) Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara yhteiskunnalle ja yksilölle. Mielenterveyttä voi yksilöllisesti ylläpitää ja edistää hyvillä elämäntavoilla, mutta myös yhteiskunnallisesti esimerkiksi vahvistamalla mielenterveyttä kouluissa. Väestön hyvää mielenterveyttä edistämällä voidaan samalla estää mielenterveyden häiriöiden kehitystä. (Solin ym. 2018, 1–2.)

Aiheen taustoja mietittäessä pohdittiin erilaisia kysymyksiä, joita ovat esimerkiksi seuraavat: Onko nuorilla tietoa saatavilla olevista mielenterveyspalveluista? Onko nuorilla tietoa siitä, mihin olla yhteydessä silloin, kun on paha olla? Tietävätkö nuoret, milloin on hyvä pyytää apua? Onko nuorilla riittävästi tietoa mielenterveydestä? Onko nuorilla vaikeuksia saada tarvittavaa apua, tukea ja neuvontaa mielenterveyteen liittyvissä asioissa? Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotteena on nuorille suunnattu ensisijaisesti sähköinen opas mielenterveydestä.

2 NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN

Nuoruus on yksi keskeisistä kehitysvaiheista ihmisen elämässä. Nuoruuden merkitys esimerkiksi terveyteen, elintapoihin sekä myös mielenterveyden häiriöihin on merkittävä. (Marttunen ym. 2013,10.) Nuoruudessa psyykinen, fyysinen sekä sosiaalinen kasvu ja kehitys ovat nopeassa muutoksessa. Monet mielenterveyden häiriöistä tulevat ilmi ensimmäistä kertaa nuoruudessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, b). Noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Koululaisten yleisimmät terveyshäiriöt ovat mielenterveyshäiriöt. (Marttunen ym. 2013,10.)

Kun nuori käy läpi murrosikää, ei aina ole helppo määritellä, mikä on normaalia käyttäytymistä ja mikä ei. Ajoittainen huono käytös, ärtyisyys tai masentuneisuus ja ahdistus ovat normaalia murrosiässä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020.) Mielialan vaihtelut ovat osa nuoruutta. Välillä voi olla hyvällä tuulella ja hetken päästä ärtyistä. Mielialanvaihtelut voivat olla hämmentäviä, sillä ne tapahtuvat nopeasti. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Lievä alakuloisuus on normaalia ja kuuluu kehitykseen. Kehitykseen kuuluva alakuloisuus ei haittaa esimerkiksi nuoren koulunkäyntiä tai ystävyys-suhteita, ja nuori pystyy suoriutumaan arjesta tavalliseen tapaan. (Marttunen ym. 2013, 11; Erkkö & Hannukkala 2018, 171.) Nuoruudessa kohdataan monia asioita ensimmäistä kertaa ja esimerkiksi pettymyksen ja menetyksen tunteet voivat saada aikaan mielihäiriötä (Erkkö & Hannukkala 2018, 171). Jos oireet kuitenkin esimerkiksi haittaavat nuoren koulunkäyntiä niin, että suoritustaso laskee ja poissaolot lisääntyvät, voi olla kyse mielenterveyden häiriöstä. Jos nuori ei opi uusia taitoja tai jää jumiin johonkin kehitysvaiheeseen, on syytä huolestua, sillä normaalisti nuori pystyy kehittymään eteenpäin huolimatta huonoista hetkistä. (Marttunen ym. 2013, 11.)

2.1 Psykoedukaatio

Psykoedukaatio tarkoittaa sananmukaisesti mielenterveyteen liittyvää opettamista tai kouluttamista, ja se on alun perin kehitetty skitsofreniapotilaiden sekä heidän omaistensa valmennus- ja opetusohjelmaksi. Nykyään psykoedukaatio -käsite on laajentunut koskemaan kaikenlaista neuvontaa, joka liittyy pitkäaikaisten tai toistuvien mielenterveyshäiriöiden hoitoon, kuntoutukseen

sekä ennaltaehkäisyyn. (Vuorilehto ym. 2014, 129.) Psykoedukaatio tarkoittaa tiedon, tuen ja ohjauksen antamista sairastuneelle ja hänen läheisilleen yksilöllisesti, perhetapaamisin tai ryhmämuotoisesti (Berg & Johansson 2003, 9).

Psykoedukaatio on kehitetty opetukselliseksi menetelmäksi, josta käytetään myös käsitteitä koulutuksellinen perhetyö sekä psykoedukatiivinen perhetyö (Kuhanen ym. 2010, 90). Tiedon jakamista mielenterveyteen liittyvistä asioista kutsutaan psykoedukaatioksi, ja sen avulla voidaan esimerkiksi edistää hyvinvointia tai toimia ennaltaehkäisevästi. Psykoedukaation avulla voidaan välittää todenmukaista tietoa mielenterveydestä, ja keskeistä onkin ohjauksen ja tiedon ajantasaisuus. Kannattavaa olisi kertoa asiakkaalle mm. oireiden ja reaktioiden tavallisuudesta sekä käyttää tavanomaista arkikieltä ja lisäksi kannustaa ja ohjata lisäämään terveellisiä elämäntapoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, c.)

Psykoedukaation sisällölle ei ole olemassa yhtä yhteistä rakennetta tai yhdenmukaista koulutusohjelmaa, eikä sen käyttäminen edellytä erityisiä pätevyyskoulutuksia. Sisältöjä ja menetelmiä yhdistää mahdollisuus muutokseen, tiedon jakaminen sekä hallinnan ja ymmärryksen lisääntyminen. Psykoedukaatio on yhteistyösuhteiden luomista sekä kokemusten ja tiedon jakamista asiakkaan, ammattilaisen ja läheisten välillä. (Kieseppä & Oksanen 2013.) Työtettä käytettäessä käytetään vuorovaikutuksellista keskustelua asiakkaan kanssa ja annetaan asiakkaalle tietoa sekä välineitä, jotka lisäävät esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia (Kuhanen ym. 2010, 92).

Yksi psykoedukaation tavoitteista on vähentää kuntoutujien ja heidän läheistensä stigmaa liittyen psykoosisairauksiin (Kieseppä & Oksanen 2013). Psykoedukaatiossa muuta keskeistä on asianmukaisen, ajantasaisen ja tutkimuksiin perustuvan tiedon levittäminen ja sillä ohjaaminen, asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen, vahvuuksien sekä resilienssin vahvistaminen, terveellisten elintapojen lisääminen sekä varmistaa asiakkaan mahdollisuus saada aiheesta lisätieto luotettavasti ja helposti ymmärrettävästi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, c).

Psykoedukaatio on yksi vaikuttavimmaksi osoitetuista psykoosien psykososiaalisista hoitomuodoista erityisesti silloin, jos se on yhdistettynä perhetyöhön. Mielialahäiriöiden osalta psykoedukaatiota ei ole tutkittu yhtä paljon kuin psykoosi- ja skitsofreniapotilaiden hoidossa. Tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että psykoedukaatiolla on merkittävä vaikutus kaksisuuntaisen mielialahäiriön sairaalahoitojen ja sairaalahoitopäivien määrään. Psykoedukaatio nähdään myös tehokkaana menetelmänä depressiivisten oireiden vähentämiseksi. Lisäksi psykoedukaation on

todettu vaikuttavan myönteisesti syömishäiriöiden, epävakaan persoonallisuuden sekä ahdistuneisuushäiriön hoidossa. (Asikainen 2019, 10–12.) Psykoedukatiivisen perhetyön ohjaajan keskeisiä tehtäviä ovat esimerkiksi tiedon antaminen sekä siitä heräävistä kysymyksistä keskusteleminen, perheen kanssa yhdessä vahvojen sekä heikkojen puolien selvittäminen ongelmien käsittelemisessä, pohtiminen ryhmän kanssa uusia menetelmiä vaikeuksien ratkaisemiseksi, perheen kannustaminen ja motivoiminen sekä myönteisen näkökulman säilyttäminen (Berg & Johansson 2003, 28).

2.2 Nuorisotyön merkitys nuorten mielenterveyden tukemisessa

Nuorisotyötä tehdään monialaisena yhteistyönä, ja se on ennaltaehkäisevää kasvatustyötä. Nuorisopalvelut edistävät tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä parantavat lasten ja nuorten kasvu- ja elinolosuhteita. Lasten ja nuorten oikeuksien toteutumisen edistäminen on nuorisopalveluiden tehtävä, johon pyritään vahvistamalla lasten ja nuorten osallisuutta sekä vaikutusmahdollisuuksia. Jotta lasten ja nuorten oikeudet toteutuisivat, nuorisopalveluissa tuetaan lasten ja nuorten yhteisöllisyyttä, itsenäistymistä ja kasvua, sekä näihin liittyvien taitojen ja tietojen oppimista. (Oulun kaupunki 2023.)

Mielenterveyttä ja mielenterveystaitoja voidaan edistää opettamalla nuorille mielenterveystaitoja erilaisten materiaalien ja työvälineiden avulla (MIELI 2022, a). Nuorisotiloilla nuorten kanssa työskentelyssä hyödynnetään psykoedukaatiota esimerkiksi tiedon jakamisessa, tulevaisuuden suunnittelemisessa yhdessä nuoren kanssa, nuorisotilojen seinillä olevien ilmoitusten ja postereiden muodossa sekä keskustelemalla nuorten kanssa ammatillisesta näkökulmasta.

Nuoren mielenterveyttä voi edistää kohtaamalla, rohkaisemalla, kannustamalla ja huomioimalla nuoren erilaisissa arjen tilanteissa. Aidosti kuunteleva ja kohtaava nuorisotyöntekijä saattaa olla nuoren elämässä tärkeä tuki. Kohtaamisen myötä nuori voi tuntea olevansa merkityksellinen. Nuorisotyöntekijän on hyvä olla läsnä nuorelle ja kiinnostunut hänen elämästään. Nuoren kanssa yhdessä voi pohtia ja sanoittaa nuoren vahvuuksia ja opetella mielenterveystaitoja. Erityisen tärkeää nuorisotyöntekijänä on pitää huolta omasta mielenterveydestään, ja näin ollen näyttää hyvää esimerkkiä muille. Joskus nuorisotyöntekijä voi olla ainoa niin sanotusti neutraali taho, joka lähestyy nuorta hänen omien ehtojensa mukaisesti. (MIELI 2022, a). Nuorisotyössä mielenterveystaitoja

voidaan edistää esimerkiksi pelien kautta, kuten Kadonneen ystävän jäljillä -pelin avulla, jossa nuori pääsee harjoittelemaan taitojaan (MIELI 2023, a).

Opinnäytetyönä tehtävän oppaan avulla voidaan jakaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa mielenterveydestä nuorille sekä edistää kohderyhmän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tiedon avulla voidaan myös ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä sekä muita mielenterveyteen liittyviä haasteita. Kohderyhmä rajattiin Oulun alueen 13–17-vuotiaisiin nuoriin. Rajaamisen avulla kohderyhmä saatiin pidettyä sopivan kokoisena, ja oppaasta pystyttiin tekemään ikäryhmälle ihanteellisin. Nuorilla tarkoitetaan kaikkia alle 29-vuotiaita ihmisiä (Nuorisolaki 1285/2016, 1:3§). Kohderyhmän rajaamiseen vaikuttaa myös nuorisotilojen käyttäjien ikä. Nuorisotiloilla toimintaan osallistuvien ikäraja on rajattu 7–17-vuotiaisiin (Oulun kaupunki 2023).

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Oppaan pitkän aikavälin tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta mielenterveydestä ja mielenterveyden haasteista sekä vähentää mielenterveyteen liittyvää stigmaa, jolloin myös avun hankkiminen ja keskustelu mielenterveydestä voi helpottua. Tämän seurauksena mielenterveyden haasteisiin voidaan puuttua oikea-aikaisesti, mahdollisen mielenterveyshäiriön hoito voi olla helpompaa ja nuori pääsee avun piiriin heti tarvittaessa. Ihanteellista olisi mielenterveyden ongelmien väheneminen nuorten tietämyksen kasvaessa mielenterveydestä ja apua tarjoavista tahoista. Oppaan valmistumisen jälkeen tarkoituksena on pitää opas nuorille saavutettavana, jotta siitä on hyötyä ja apua mahdollisimman monelle nuorelle tulevaisuudessa. Tavoitteena on, että oppaasta hyötyvät erityisesti 13–17-vuotiaat Oulun Pohjoisen alueen nuorisotiloilla käyvät nuoret.

Oppaan lyhyen aikavälin tavoitteena oli tarjota nuorille helposti saavutettavaa matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä ja auttavista tahoista. Lyhyen aikavälin tavoitteisiin lukeutui myös yhteiskehittämisen työotteen käyttö oppaan laatimisessa. Tavoitteena oli tehdä laadukas opas nuorille, jota voi lukea sähköisesti, mutta myös mahdollisesti tulostaa. Laadukkaalla oppaalla tarkoitetaan sitä, että opas on selkeästi kirjoitettu, ulkoasultaan siisti ja sisältää ajankohtaista asiantuntijatietoa. Oppaasta oli tarkoitus tehdä niin sanotusti nuorten näköinen ja kiinnostusta herättävä. Nuorten näköisellä oppaalla tarkoitetaan sitä, että kohderyhmä pääsi vaikuttamaan oppaan sisältöön ja ulkoasu pyrittiin toteuttamaan ulkonäöllisesti ja sisällöllisesti ikäryhmälle sopivaksi sekä kiinnostusta herättäväksi.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulun pohjoisen alueen nuorisotilojen kanssa. Pohjoisen alueen nuorisotiloihin kuuluvat Haukiputaan, Ritaharjun ja Rajakylän nuorisotilat sekä Pateniemen nuorisotila, joka toimii Rajakylän sivutoimipisteenä (Nuorten Oulu 2023, a). Tämän vuoksi opas on suunnattu etenkin kyseisten nuorisotilojen kävijöille. Muita oppaasta hyötyviä kohderyhmiä ovat nuorten kanssa toimivat työntekijät, nuorten vanhemmat ja muutkin nuoret ympäri Oulua.

4 OPPAAN TUOTEKEHITYSPROSESSI

Oppaan tekeminen toteutettiin yhteiskehittämisenä yhteistyötahon sekä Oulun pohjoisen alueen nuorten kanssa. Nuoret pääsivät osallistumaan oppaan suunnitteluun kyselyn avulla. Yhteiskehittämistä tapahtui yhteistyötahon kanssa oppaan ulkomuodosta ja sisällöistä keskustelemalla. Opasta suunniteltiin ja kehitettiin keskusteluiden ja yhteistyötaholta saadun palautteen kautta.

Yhteiskehittämisen avulla voidaan vastata sosiaalihuoltolain mukaiseen vaatimukseen osallisuudesta sekä asiakaslähtöisyydestä. Kyseessä on työote, jossa itse palveluita käyttävät ovat mukana palveluiden toteutuksessa, suunnittelussa ja arvioinnissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.) Yhteiskehittämällä varmistetaan palveluiden hyöty asiakkaalle. Ennen kehittämisen aloitusta olisi hyvä miettiä, mitkä ovat sen tavoitteita, jotta kehittämiseen osallistujat eivät joudu kokemaan pettymystä. Parhaassa tapauksessa yhteiskehittämällä tuotetaan parempia palveluita, tuotteita ja lisätään ihmisten kokemusta osallisuudesta. Uusien näkökulmien etsimisessä yhteiskehittäminen on hyvä keino, ja jotta yhteiskehittäminen onnistuu, kannattaa toimijat sitouttaa kehittämistoiminnan eri vaiheisiin. Lisäksi olisi suotuisaa olla avoin ja ennako-oletukseton, osallistaa kohderyhmää, antaa kaikille mahdollisuus mielipiteen jakamiseen ja kiinnittää huomiota koko prosessin aikaiseen viestintään. (Nieminen ym. 2021, 5, 17–18.)

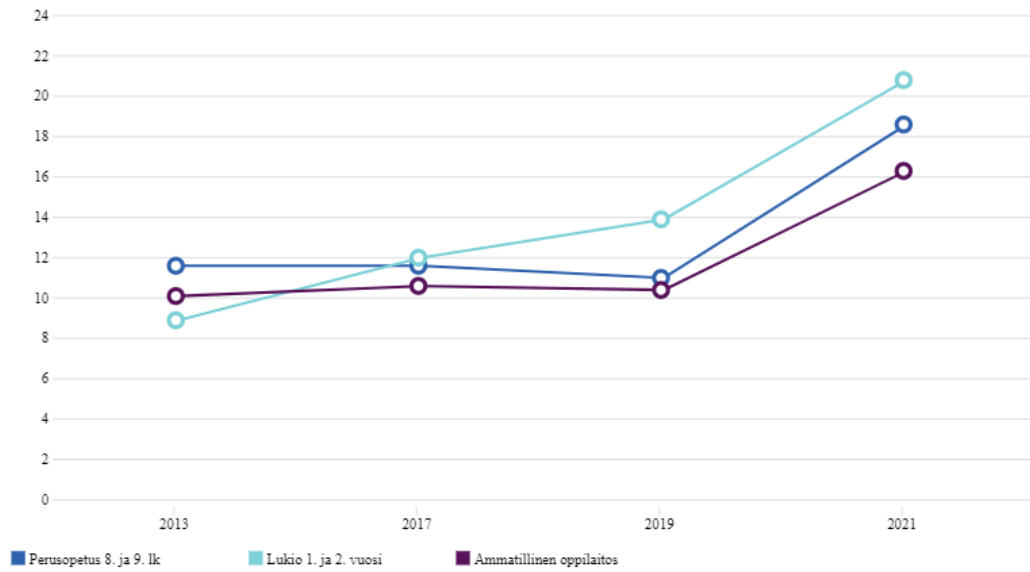
Opas on informaation välittämisessä käytettävä tuote, joten tuotteen tuotekehitysprosessi sisältää myös tuotekohtaisia työmenetelmiä ja -vaiheita. Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ongelman ja kehittämissivaiheiden tunnistaminen, seuraavina vaiheina ovat ideointi ratkaisujen löytämiseksi, luonnostelu, kehittäminen sekä viimeiseksi viimeistelyvaihe. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei välttämättä edellytä edellisen vaiheen päättymistä, vaan eri vaiheissa saatua tietoa voi käyttää myöhemminkin täydentämään jotain vaihetta. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 54.)

4.1 Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen

Ensimmäinen vaihe on ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen. Tässä vaiheessa on tärkeää selvittää ongelman laajuus sekä se, kuinka yleinen ongelma on. Ensimmäisenä tarkoituksena on siis varmistaa, onko olemassa ongelma tai tarve, jonka ratkaisemisessa auttaa tuotekehitysprosessi. (Jämsä & Manninen 2000, 30, 85.)

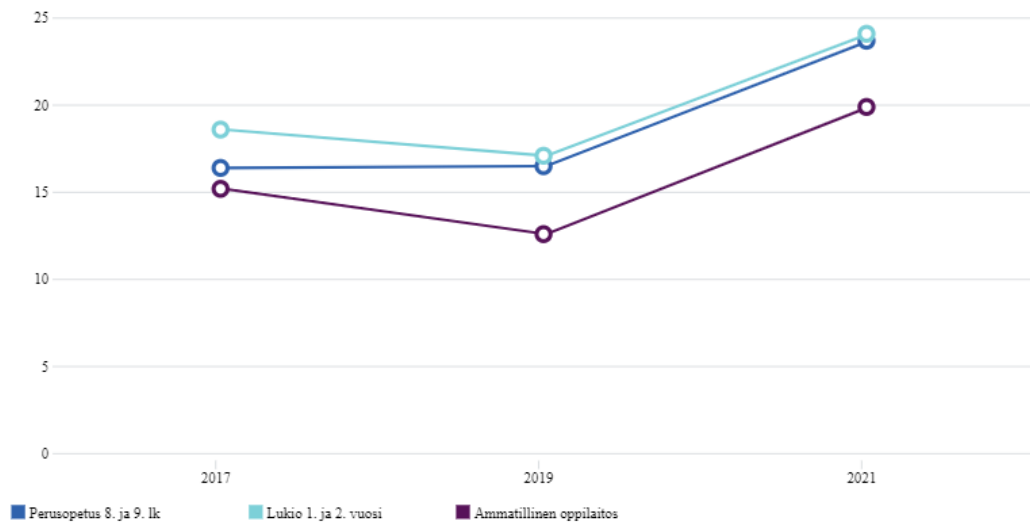
Koronapandemia on vaikuttanut voimakkaasti nuoriin, heidän yhteisöihinsä ja vuorovaikutussuhteisiinsa. Tilanne on vaikuttanut nuorten uskoon tulevaisuudesta aiheuttaen stressiä, turvattu- muutta ja epävarmuutta. Mielensterveyteen liittyvä oirehtiminen sekä yksinäisyys on lisääntynyt koronapandemian aikana, sillä kasvokkain kohtaaminen on vähentynyt esimerkiksi erilaisissa palveluissa. Tällä hetkellä on tärkeää kiinnittää huomiota lapsille ja nuorille suunnattuihin hyvinvointipalveluihin sekä kohdata nuoret aidosti. (Iivonen 2022.) UNICEFin mukaan koronalla tulee olemaan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin vielä useiden vuosien ajan. Lasten ja nuorten mielensterveyteen investointi ei ole ollut riittävää valtioiden toimesta. Suomessa korona-aika lisäsi lasten ja nuorten ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Moni nuori toivoo, että esimerkiksi kouluissa käytäisiin enemmän keskusteluita liittyen mielensterveyteen, sekä koulupsykologille tai kuraattorille pääsyn tulisi nuorten mielestä olla helpompaa. (UNICEF 2021.)

Kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että Oulun alueen nuorten mielensterveyden haasteet ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet erityisesti vuosien 2019–2021 välillä. Esimerkiksi 8–9. luokkalaisilla kyselyyn vastanneilla kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus on lisääntynyt kyseisten vuosien välillä noin 7,5 prosenttia, ja samalla ikäluokalla masennusoireilu on kohonnut noin kahdeksan prosenttia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Kouluterveyskyselyn tulokset kertovat siitä, että monet nuoret voivat henkisesti pahoin, jolloin myös perustiedolle mielensterveydestä on nuorten keskuudessa tarve.



Kuva 1 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.

Yllä oleva Kouluterveyskyselyn tulosten taulukko kuvaa prosentteina Oulun alueen nuorten koke-
musta kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuuden tunteesta viimeisen kahden viikon aikana ty-
töillä ja pojilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).



Kuva 2 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.

Taulukko kuvaa prosentteina Oulun alueen nuorten kokemusta vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta, johon kuuluu alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus ja vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisista asioista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Aikaisemmin tuotettuja oppaita tutkiessa ja etsiessä huomattiin, että mielenterveyteen ja sen edistämiseen liittyviä oppaita kohdennettuna juuri nuorille oli vähäisesti. Nuorten kanssa toimiville työntekijöille ja ammattilaisille on kuitenkin luotu monia erilaisia oppaita liittyen nuorten mielenterveyteen ja sen edistämiseen. Nuorille tarkoitettuja oppaita löytyi esimerkiksi opinnäytetöiden tuotoksista, mutta niistä suuri osa oli suunnattu myös nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Tämä oli yksi syy sille, miksi haluttiin toteuttaa opas kohdennettuna itse nuorille.

Nuoruuden aalloilla – Nuorten mielenterveyttä edistävä opas on luotu 13–24-vuotiaille nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Oppaassa käsitellään esimerkiksi nuoren kasvua ja kehitystä, vanhempien ja perheen merkitystä nuoruudessa sekä mielenterveyttä ja mielenterveyden edistämistä. (Hiipakka 2011.) Nuorille tehty opas on sähköisessä muodossa mielenterveyden edistämistä sekä uupumuksen ehkäisemisestä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielenterveyden edistämistä opiskeluterveydenhuollossa. Opas on tehty nuorille, mutta myös terveydenhoitajan työn tueksi. (Koski & Toukola 2020.) Yläkouluikäisille nuorille on tuotettu opas mielenterveydestä, jossa on kerrottu erilaisista mielenterveyden häiriöistä, mielenterveyden tukemisen keinoista sekä apua tarjoavista lähteistä. Oppaan kohderyhmäksi on rajattu 13–15-vuotiaat. (Rajala & Takkunen 2022.)

Opinnäytetyönä on myös toteutettu mielenterveyteen liittyvä ohjaustuokio yläkouluikäisille. Ohjaustuokion tavoitteena oli vahvistaa nuorten sisäisiä voimavaroja sekä tukea nuorten mielenterveyttä. Ohjaustuokiossa käsiteltiin esimerkiksi mielenterveyden tukemista, positiivista mielenterveyttä sekä suojaavia- ja riskitekijöitä. (Nivakoski 2022.) Suomen Mielenterveysseura on luonut Hyvän mielen treenivihon nuorten mielenterveyden edistämiseen. Treenivihko on suunnattu suoraan nuorelle itselleen täytettäväksi itsenäisesti tai ohjaajan kanssa. Treenivihko sisältää mielenterveyttä edistäviä sekä mielenterveystaitoja kehittäviä tehtäviä, jotka on jaettu eri osa-alueisiin. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020.)

4.2 Ideavaihe

Toisena vaiheena on ideavaihe. Ideavaiheessa pyritään löytämään paras mahdollinen ratkaisu ajankohtaiseen ongelmaan. Tämä vaihe voi olla lyhyt, jos kyseessä on jo olemassa olevan tuotteen uudistaminen. Muuten ratkaisuja ongelmaan etsitään käyttämällä erilaisia lähestymis- sekä työtapoja, kuten esimerkiksi luovan toiminnan sekä ongelmanratkaisun menetelmiä. Muita tapoja ratkaisujen löytämiseen ovat esimerkiksi palautteiden kerääminen ja benchmarking. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Oppaan ideavaihe käynnistyi tammikuussa 2023 Teams-sovelluksen välityksellä pidetyssä palaverissa yhteistyötahon kanssa. Palaverissa keskusteltiin yhdessä tulevan oppaan ideoimisesta, sisällystä sekä toteutuksesta. Ensimmäisessä palaverissa yhteistyötaho kertoi, että opas on tarpeellinen ja aihe ajankohtainen. Yhteistyötaholta saatiin ideoita oppaan sähköisen version toteuttamiseen, jotta sitä olisi mahdollista lukea helposti esimerkiksi puhelimitse. Yhteistyötahon kanssa pohdittiin yhdessä sitä, millaiseen muotoon opas rakennetaan. Läpi käytiin myös mahdollisuutta oppaan jakamiseen Nuorten Oulu -verkkopalvelussa. Palaverissa puhuttiin nuorisotilojen ohjaajien osallistumisesta oppaan sisällön ja ulkoasun suunnitteluun. Lisäksi sovittiin, että yhteistyötahon kanssa suoritetaan välitsekkaus, jossa pyydetään yhteistyötaholta palautetta ja kehitysideoita oppaaseen liittyen. Oppaan ideavaiheessa päädyttiin aloituspalaverin pohjalta ideoimaan opasta sähköiseen muotoon.

Yhteistyötahon kanssa pidetyssä palaverissa pohdittiin, miten oppaasta saataisiin mahdollisimman nuorten näköinen. Keskustelua käytiin oppaan sisältöä varten pidettävästä kyselystä, jossa kysyttäisiin nuorten ajatuksia ja mielipiteitä opasta varten. Kyselyn suunnittelu tehtiin yhteiskehittämisenä yhteistyötahon kanssa. Oppaan ideavaiheessa päädyttiin toteuttamaan nuorille kysely, jossa kerättiin tietoa siitä, mitä nuoret haluavat tietää ja oppia mielenterveyteen liittyen.

Webropol on kysely- ja raportointisovellus, joka tuo käyttöön paljon erilaisia toimintoja ja tiedonkeruumenetelmiä (Webropol 2022). Webropol-sovelluksella luotiin lyhyt kysely (LIITE 2), jossa kysymykset oli esitetty selkeällä kielellä niin, että se oli nuorille ymmärrettävä. Tarkoituksena oli pitää kysely tarpeeksi lyhyenä, jotta nuorilla riittää mielenkiintoa vastata kysymyksiin. Vastaaminen kyselyyn mahdollistettiin nuorille jaettavan QR-koodin eli ruutukoodin avulla, jonka kautta he pääsivät vastaamaan kysymyksiin. Kysely toteutettiin täysin anonyyminä, eikä siinä kerätty henkilötietoja.

Huhtikuussa 2023 vierailtiin nuorisotiloilla ja markkinoitiin kyselyä nuorille. Kysely toteutettiin QR-koodin avulla, joka tulostettiin paperille. Papereita jaettiin nuorisotiloille, ja nuoret pääsivät QR-koodin kautta vastaamaan kyselyyn. Vierailujen aikana käytiin keskustelua myös nuorisotilojen ohjaajien kanssa oppaasta ja sen tarpeesta. Nuorisotilojen ohjaajien mukaan opas oli ajankohtainen ja tarpeellinen. Kyselyä pidettiin nuorisotiloilla esillä kaksi viikkoa, jotta nuorilla olisi tarpeeksi aikaa vastata kyselyyn. Vastauksia saatiin 51 kappaletta. Tämän jälkeen tulokset analysoitiin Webropol-sovelluksen avulla. Tuloksista koottiin yhteen eniten ääniä saaneita aiheita, ja näistä valittiin opasaaseen oleellimmat käsiteltävät aihealueet. Tämän jälkeen aloitettiin oppaan tarkempi suunnittelu ja luonnostelu.

4.3 Luonnosteluvaihe

Ideavaiheen jälkeen alkaa tuotteen luonnosteluvaihe. Luonnosteluvaihe käynnistyy sitten, kun on tehty päätös siitä, millainen tuotteen tulisi olla. Luonnostelun ominaispiirre on analyysi siitä, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelemista ja valmistamista. Tuotteen luonnostelua ohjaavat näkökulmat ovat tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät sekä asiakasprofiili. Kun näistä eri näkökulmista tehdään synteesi ja ne optimoidaan tukemaan toisiaan, saadaan tuotteen laatu. Luonnosteluvaiheeseen sisältyy tiedon hakemisen asiakkaista, aiheesta, toimintaympäristöistä, tuotteesta sekä sen valmistamismenetelmistä sekä tuotteen laatutekijöistä. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Toukokuussa 2023 aloitettiin luonnosteluvaihe pitämällä suunnittelutuokio, jossa mietittiin oppaan sisältöä sekä värimaailmaa. Nuorille toteutetusta kyselystä koottiin vastaukset yhteen tiedostoon, jonka jälkeen myös yhteistyötahoa tiedotettiin saaduista vastauksista. Koonti vastauksista lähetettiin yhteistyötaholle sähköpostin välityksellä toukokuun 2023 alussa. Kyselyn vastausten perusteella alettiin hahmottelemaan ja suunnittelemaan oppaan sisältöä. Oppaan luonnosteluvaiheessa pohdittiin paljon oppaan sivumäärää, sillä laatutavoitteiden mukaan oppaan tuli olla selkeä, joten siitä ei haluttu liian pitkää. Oppaan sopivaksi pituudeksi pohdittiin noin 10 sivua, jotta nuorilla riittää mielenkiintoa käydä koko opas läpi.

Opasta luonnosteltaessa otettiin huomioon ulkoasu, jonka tuli olla kiinnostusta herättävä. Ulkoasussa oli huomioitava käytettävät värit, joiden avulla teksti oli helppolukuista. Oppaan tuli olla selkeä sekä tekstissä käytettävän fontin tarpeeksi suuri. Suunnittelussa pyrittiin siihen, että oppaan

värimaailmassa ei ole suuria kontrastieroja, jolloin se on miellyttävä silmälle. Käytettävien kuvien sekä tietojen tuli olla tekijänoikeuslain (404/1961) mukaisia. Ulkoasua luonnosteltaessa otettiin huomioon yhteistyötahon kanssa käyty keskustelu sähköisesti toteutettavasta oppaasta. Oppaan tuli oltava puhelinkäyttöön soveltuva, sillä nuoret todennäköisesti tulevat lukemaan opasta puhelimella.

Oppaaseen kirjoitettavan tekstin tuli olla helppolukuista, jotta mahdollisimman monella nuorella on mahdollisuus lukea sitä. Tekstin saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että mahdollisimman monella ihmisellä olisi mahdollisuus käyttää verkkosivua tai mobiilisovellusta (Aluehallintovirasto 2023). Tekstissä ei käytetty liian vaikeaa asiantuntijakieltä tai sosiaalialan ammattitermejä, ja opas luotiin suomenkielisenä. Ulkoasua ja sisältöä suunniteltiin yhteiskehittämisenä yhteistyötahon kanssa. Luonnosteluvaiheessa tutkittiin myös muita aiemmin tehtyjä oppaita ja mietittiin oppaan värimaailmaa. Oppaan luonnostelussa sommiteltiin tekstejä ja mietittiin erilaisia värisävyjä. Inspiraatiota eri väreistä ja tekstin fonteista kerättiin esimerkiksi kokoontumalla kahvilaan tutkimaan tulojen värimaailmaa samalla, kun opasta luotiin yhdessä. Myös erilaiset nettisivustot toimivat inspiraationa värimaailmalle. Usean muokkauskerran jälkeen päädyttiin käyttämään valkoista taustaa, jotta tekstiä on helppo lukea.

Tietoa kerättiin esimerkiksi kirjaston kirjoista sekä erilaisista asiantuntijatietoa sisältävistä nettisivuista. Tietoa kerätessä pohdittiin lähdekriittisesti sitä, mitä lähteitä on hyväksyttävää käyttää tiedon hakuun. Oppaan teossa oli tärkeää hyödyntää ajantasaista tietoa, jolloin piti pohtia esimerkiksi sitä, kuinka kauan sitten julkaistuja painettuja ja digitaalisia teoksia oppaassa voi käyttää.

Oppaan sisältöä luonnosteltaessa otettiin huomioon nuorten toiveet, jotta siitä saatiin mahdollisimman paljon nuorten näköinen sekä tarpeeseen vastaava. Nuorille toteutetussa kyselyssä saatiin vastauksia siihen, mitä he haluaisivat oppaan sisältävän. Vastausten koonnin perusteella nuoret halusivat tietoa siitä mitä mielenterveys on, miten mielenterveyttä voi edistää, kenelle voi puhua sekä tietoa erilaisista mielenterveyden haasteista. Mielenterveyden haasteista esiin nousivat erityisesti masennus, ahdistus ja uupumus.

Valmis opas sisältää tietoa siitä, miten omaa mielenterveyttä voi vahvistaa ja suojella, sekä tietoa siitä, kenelle voi puhua mielenterveydestä ja siihen liittyvistä asioista. Oppaaseen sisällytettiin lisäksi tietoa erilaisista auttavista tahoista ja erilaisista mielenterveyden haasteista. Erilaisia käsiteltäviä mielenterveyden haasteita olivat masennus, ahdistus sekä uupumus.

4.3.1 Mitä mielensterveys on?

Mielensterveys on koko elämän ajan muotoutuva ominaisuus. Mielensterveys on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Kyky itselle mielekkääseen toimintaan sekä ihmissuhteisiin ja kyky ratkoa ongelmia ja vastoinikäymiä ovat osa hyvää mielensterveyttä. (Vorma ym. 2020, 14.) Ihmisten kokemus hyvinvoinnista sekä tasapainosta voidaan lukea osaksi mielensterveyttä. Mielensterveyteen kuuluu myös se, että ihminen voi olla ajoittain ahdistunut tai kokea riittämättömyyden tunnetta. Diagnostoitu mielensterveyshäiriö ei myöskään tarkoita sitä, että yksilö ei voisi kokea mielensterveyttään hyväksi. (Erkko & Hannukkala 2018, 29.)

Mielensterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jolloin yksilö pystyy havaitsemaan omat kykynsä ja selviytymään erilaisista elämän haasteista. Tällaisessa hyvinvoinnin tilassa yksilö pystyy myös työskentelemään ja olemaan aktiivinen yhteisössään. Mielensterveyteen kuuluu neljä osaa, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielensterveys on mm. tunne- ja vuorovaikutustaitoja, hyvän olon tunnetta, resilienssiä eli joustavuutta, kehityskriisien onnistumista, optimismia, tunnetta hallinnasta ja kykyä hakea apua sekä käyttää omia selviytymiskeinoja. (MIELI 2021.)

Toisinaan nuorella voi olla vaikeuksia sanoittaa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan, joita hän vasta harjoittelee rakentamaan kokonaisuuksiksi. Sanasto tunteista voi olla vähäistä, eikä nuori välttämättä osaa tunnistaa suurta kirjoa tunteita kehossaan ja mielessään. Olo voi olla kärsimätön, hämmentynyt ja tasapainoton, mutta pian taas hyvä. Vaikka tunteiden kuohunta on murrosikäiselle normaalia, on kuitenkin ongelmia ja oireita, jolloin ammattiavulle voi olla tarvetta. Avun tarpeeseen voivat viitata esimerkiksi jatkuva paha olo, itsetuhoisuus, aggressiivinen käytös, joka jatkuu pitempään, vaarallinen riskien otto, vetäytyminen ihmissuhteista ja koulusta, vaikeudet itsestä huolehtimisessa ja selvästi tavallisesta poikkeava puhe. (Mielensterveytalo.fi 2023, a.)

4.3.2 Mielensterveyden edistäminen

Mielensterveyden edistämällä pyritään vahvistamaan henkilön psyykkistä hyvinvointia, voimavaroja, osaamista sekä sitkeyttä. Myös yhteiskunnalla on valtava vaikutus ihmisten mielensterveyteen ja sen edistämiseen. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 1.) Oma mielensterveyttä voi vahvistaa sekä edistää elintapavalinnoilla. Mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävä uni ja lepo, monipuolinen ruokavalio, liikunta sekä harrastukset.

Arjen rutiineista huolehtiminen ja riittävän mielekkään tekemisen lisäämisellä voi olla merkittävä vaikutus omaan mielenterveyteen ja hyvän mielenterveyden edistämiseen. (Yeysi 2023.)

Tunne- ja vuorovaikutusaidot ovat tunne-elämään sekä ihmissuhteisiin liittyviä taitoja. Tunnetaidot ovat omien tunteiden tunnistamista sekä säätelystä. Vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi kuunteleminen, asioista kertominen, vuorottelu, avun pyytäminen sekä yhteisten sääntöjen noudattaminen. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä asemassa nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämässä sekä tukemisessa. (Huurre ym. 2015.)

4.3.3 Kenelle voi puhua?

Ahdistuksen tunteista olisi tärkeää puhua, vaikka puhuminen tuntuisi vaikealta. Puhua voi esimerkiksi jollekin läheiselle ihmiselle. (MIELI 2023, b.) Läheisen aikuisen puoleen kääntyminen voi olla nopein ja paras keino saada apua. Huolista voi kertoa sellaiselle aikuiselle, jonka kokee itse turvalliseksi ja luotettavaksi. (Nuortennetti 2023, a.) Joissain tilanteissa voi olla hyödyllistä puhua ammattilaiselle, ja ammattilaiset ovat nuoren apuna sekä tukena. Ammattilaisella tarkoitetaan henkilöä, jolla on koulutus työhönsä. Kun juttelee ammattilaisen kanssa, voi itse määritellä mitä kertoo ja kuinka paljon. (Nuortennetti 2021.)

Tarjolla on myös erilaisia auttavia puhelimia, joihin voi olla yhteydessä tarvittaessa. Tukea ja apua saa esimerkiksi MIELI ry:n Kriisipuhelimesta, joka päivystää 24 tuntia vuorokaudessa jokainen päivä. (MIELI 2022.) Auttavia puhelimia ovat myös MLL:n Lasten ja nuorten puhelin sekä Väestöliiton Poikien Puhelin (Nuortennetti 2023, b; Väestöliitto 2023). Netissä on saatavilla myös erilaisia chat-palveluita, joista on mahdollista saada apua ja tukea. Nuorille suunnattuja chat-palveluita ovat esimerkiksi Sekasin-chat ja Sekasing Gaming (MIELI 2023, c.) Chat-palveluita ovat myös MLL:n Lasten ja nuorten chat sekä Nuorten Oulu -chat (Nuortennetti 2023, c; Nuorten Oulu 2023, b).

Oulun evankelis-luterilainen seurakunta tarjoaa nuorille sekä nuorille aikuisille Walk in -terapiaa. Walk in -terapia tarjoaa 16–29-vuotiaille keskusteluapua, johon ei tarvita lähetettä. Vaikka Walk in -terapia on seurakunnan järjestämää, ei sinne mennäkseen tarvitse kuulua kirkkoon. Keskustelut ovat täysin luottamuksellisia, ja niihin voi osallistua myös nimettömänä. (Oulun ev.lut. seurakunnat 2023.) Nuoria alle 30-vuotiaita palvelee myös Byströmin Ohjaamo. Byströmin Ohjaamosta voi saada tietoa ja neuvontaa esimerkiksi asumiseen, ammatinvalintaan tai kesätöihin. (Nuorten Oulu 2023, c.)

Apua ja tukea nuorille tarjoavat myös Tyttöjen ja Poikien Talot Oulussa, jotka ovat Vuolle Settlementin järjestämiä. Tyttöjen Talo tarjoaa apua ja tukea 10–29-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Poikien Talo tarjoaa apua ja tukea 12–29-vuotiaille pojille ja miehille sukupuolen moninaisuus huomioon ottaen. (Vuolle Settlementti 2023, a; Vuolle Settlementti 2023, b.)

4.3.4 Tietoa mielenterveyden haasteista

Masennukseen liittyy pitkään jatkuneen mielialan laskun lisäksi käytökseen, tunteisiin, kehoon ja ajatteluun liittyviä oireita. Erilaisia oireita voivat olla esimerkiksi suru, alakuloisuus, uupumus, aloitekyvyttömyys, keskittymisvaikeudet, itsetuhoisuus, uneen liittyvät vaikeudet, muutokset ruokailussa ja itseluottamuksen menetys. Oireet voivat kuitenkin vaihdella paljon, eivätkä kaikki välttämättä koe useita oireista. Joskus omia tuntemuksia voi olla haastavaa kuvailla, ja toisinaan diagnoosi saattaa viivästyä esimerkiksi pääasiassa fyysisiä oireita kokevilla. Masennukselle ei myöskään aina löydy yhtä tiettyä syytä, sillä se voi olla monen tekijän summa. (MIELI 2023, d.) Masennus ei myöskään koskaan ole omaa syytä. Sen syntymiseen voivat olla vaikuttamassa esimerkiksi perinnöllisyys, kiusaaminen, kavereiden puute, ongelmat perheessä, päihteiden käyttö ja erilaiset menetykset elämässä. (Mielenterveystalo.fi 2023, b.)

Ahdistus on normaaliin tunne-elämään kuuluva tunne, jonka tarkoituksena on varoittaa uhkaavasta tilanteesta (Mielenterveystalo.fi 2023, c). Ohimenevä ahdistuksen tunne on normaalia nuorilla. Ahdistuneisuushäiriöstä on kyse, kun tunteesta aiheutuu selkeää toiminnallista haittaa tai kärsimystä. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, määräkohtainen pelko, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö sekä traumaperäinen stressihäiriö. Nuorista ahdistuneisuushäiriöistä kärsii arvioiden mukaan 4–11 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, d.)

Ahdistuksen oireita voivat olla esimerkiksi epämääräinen jännittäminen, erilaiset tulevaisuuden pelot, hengitysvaikeudet, keskittymisvaikeudet, levottomuus, uniongelmat, sydämentykytykset, vapina, hikoilu, huomaus, rinta- tai vatsakipu tai lihasjännitys. Ahdistus voi tulla vain hetkittäisesti tai ilmetä kohtauksia, tai se voi olla jatkuvaa. Ahdistus on normaali tunne, joka kuuluu jokaisen elämään, mutta liiallisena se voi johtaa ongelmaksi. Apua kannattaa hakea matalalla kynnyksellä, ja keskustella ahdistuksen tunteista ammattilaisen kanssa. (Mielenterveystalo.fi 2023, c.)

Uupumus johtuu yleensä liian pitkään jatkuneesta kuormituksen ja palautumisen epätasapainosta. Uupumuksen oireita voi olla monenlaisia. Esimerkiksi keskittymis- ja muistiongelmät, unettomuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus sekä kuormitusta aiheuttavien asioiden vältteleminen, kontaktien välttely, keholliset kivut sekä aiemmin puhjenneiden sairauksien paheneminen ovat yleisiä uupumuksen oireita. Uupumuksen hoitamiseen paras apu on omien voimavarojen tunnistaminen ja säätäminen sekä stressitekijöiden ja muiden voimavaroja kuormittavien tekijöiden vähentäminen. Lisäksi on hyvä huolehtia riittävästä unen saannista sekä lisätä mielekkäitä ja iloa tuovia asioita arjen keskelle. (Mielenterveystalo.fi 2023, d.)

Suomessa nuoret ovat kuormittuneempia koulusta kuin muissa maissa. Koulu-uupumus onkin suomessa melko yleinen ilmiö. Koulu-uupumus tarkoittaa jatkuvan kouluun liittyvän stressin pitkittynyttä tilaa, jota kuvaavat voimakas koulutyöhön liittyvä väsymys, välinpitämätön suhtautuminen sekä heikko suoriutuminen koulutyössä. Pitkittyneenä koulu-uupumus voi johtaa jopa masennukseen, joten ilmiö on huolestuttava. Jopa 20 % lukion loppuvaiheen tytöistä ovat uupuneita, ja jopa yli puolet lukiolaistytöistä pitävät koulutyön määrää liian suurena. (Salmela-Aro 2023.)

4.3.5 Linkkinurkkaus

Oppaan viimeiselle sivulle on koottu keskeisiä lähteitä ja linkkejä, joista nuoret voivat halutessaan käydä lukemassa lisätietoa. Sivulle on kirjattu myös pieni selvennys siitä, mihin upotettu linkki johdattaa tai mistä aiheesta linkin takaa löytyy lisää tietoa.

Nuorten Oulu -Löydä oma palvelusi sivusto tarjoaa alle 30-vuotiaille nuorille kohdennettuja palveluita, joista on mahdollista saada apua, ohjausta sekä neuvontaa erilaisissa elämäntilanteissa. Sivustolla on mahdollista hakea erilaisilla hakukriteereillä juuri itselleen sopivia palveluita. (Nuorten Oulu 2023, d.) Oiva sisältää erilaisia harjoituksia, joiden avulla voi lievittää stressiä, parantaa mielialaa sekä löytää lisää mielekkyyttä elämään. Oivan harjoitukset ovat hyvä apu keskittymiseen, läsnäoloon, itselle tärkeiden asioiden tunnistamiseen sekä ikävien ajatusten ja tunteiden käsittelemiseen. (Oivamieli 2023.)

Chillaa-appi on yläkouluikäisille nuorille suunnattu mobiilisovellus, joka tuo apua ahdistukseen, jännitykseen ja stressiin. Chillaa-appi on nuorten kanssa kehitetty sovellus, joka on kehitetty autta-

maan stressin ja jännityksen lieventämiseen sekä itsevarmuuden kehittämiseen. Sovelluksesta löytyy esimerkiksi rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia, vinkkejä erilaisiin tilanteisiin sekä vertaistukea toisilta nuorilta. Chillaa-apin harjoitukset perustuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja ovat ilmaisia käyttää. (Mielenterveystalo.fi 2023, e.)

Pulmakulma on Nuorten Oulu sivuston avoin kysymys- ja vastauspalsta, jossa jokainen voi kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä. Muut palvelun käyttäjät voivat myös nähdä kysymykset ja kommentoida niihin. Kysymykset voi esittää anonyyminä tai yksityisenä, jolloin muut käyttäjät eivät näe niitä, vaan saat ammattilaisen vastauksen pelkästään itsellesi. (Nuorten Oulu 2023, e.)

4.4 Tuotteen kehittäminen

Neljäntenä vaiheena on tuotteen kehittäminen. Tuotteen kehittäminen etenee edellisessä vaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen ja muiden periaatteiden ja rajausten mukaisesti. Luonnosteluvaiheessa tuotteen tekeminen etenee käyttämällä tuotekohtaisia työmenetelmiä ja vaiheita. Informaation välittämisessä käytettävien tuotteiden keskeinen sisältö muodostuu tosiasioista, jotka pyritään kertomaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi sekä vastaanottajan tiedontarve huomioon ottaen. Kaikille informaation välittämiseen käytettävien tuotteiden yhteinen ongelma on asiasisällön valinta ja määrä sekä tietojen muuttumisen tai vanhentumisen mahdollisuus. Lisäksi haasteena on sosiaali- ja terveysalalla pyrkimys eläytyä tiedon vastaanottajan asemaan oman henkilökohtaisten sekä ammatillisten tiedontarpeiden sijasta. (Jämsä & Manninen 2000, 54–56.)

Myös painotuotteen tekemiseen liittyy omat tuotekehitysvaiheensa. Painotuotteiden suunnittelu etenee normaalin tuotekehityksen vaiheiden mukaan, mutta varsinaisessa tekovaiheessa se hieman muuttuu. Silloin tehdään lopulliset päätökset tuotteen sisällöistä sekä ulkoasusta. Valmiin tuotteen tekstin on auettava lukijalle ensilukemalta, ja tekstin ydinajatuksen tulee olla selkeä. Huomiota pitää kiinnittää myös tekstin tyyliin, puhuttelutapaan, asioiden perusteluun, esimerkkien ja vaihtoehtojen esittämiseen sekä kieltoihin ja käskyihin. Edellä mainittu oheisviestintä voi muuttaa viestin tarkoitusta tai edistää tai estää viestin vastaanottamista. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.)

Tuotteen kehittämissä vaiheissa luotiin opas, jossa hyödynnettiin luonnosteluvaiheessa toteutetun kyselyn tuloksia sekä yhteistyötahon näkemyksiä. Tuotteen kehittämissä vaiheissa alkoi oppaan laatuvaihtoehtojen suuntainen kehittäminen yhteistyötahon kanssa. Tämän vaiheen aikana oppaan sisältöä

sekä laatutavoitteita käytiin läpi yhteistyötahon kanssa, jotta oppaasta saatiin laatukriteerejä vastaava. Oppaan kehittelyn päävastuu oli kuitenkin opinnäytetyön tekijöillä. Oppaan teossa käytettiin Canva verkkotyökalua, jolla koko opas luotiin, mukaan lukien sivut, tekstit, kuvat ja värimaailma. Canva on graafisen suunnittelun verkkotyökalu, jota voi käyttää esimerkiksi somepostautusten, julisteiden tai esitysten luomiseen (Canva 2023).

Oppaasta päädyttiin tekemään laatutavoitteiden mukaisesti sähköinen versio, jotta mahdollisimman monella nuorella on mahdollisuus lukea opasta. Opas tehtiin sellaiseen muotoon, että se on mahdollista myös tulostaa halutessaan. Sisällön luomisessa käytettävä materiaali pohjautui ajankohtaiseen ja hyväksyttävään asiantuntijatietoon, jota haettiin esimerkiksi kirjastoista ja eri asiantuntijatieta sisältävistä nettisivustoista. Tiedon ajantasaisuus varmistettiin julkaisujen vuosilukujen perusteella.

Selkeän ja ymmärrettävän kielen käyttäminen on verkkosivuilla tärkeää, sillä se helpottaa ja nopeuttaa käyttäjien tiedonsaantia. Selkeä kieli tarkoittaa yleiskieltä, joka on ymmärrettävää, eikä se sisällä vaikeita rakenteita tai erikoisia sanoja. (Saavutettavasti.fi 2022.) Oppaan laatutavoitteisiin kuului oppaan sisällön kirjoittaminen selkeästi. Oppaassa ei käytetty vaikeita asiantuntijatermejä, ja vaikeammat termit pyrittiin selittämään. Saavutettavassa kielessä tulisi käyttää yleiskielisiä sanoja, jotka ovat tuttuja ja tavallisia lukijoille sekä käyttää lyhyitä lauseita ja virkkeitä (Saavutettavakieli.fi 2023). Oppaassa pyrittiin käyttämään sellaisia sanoja, jotka ovat yleisesti käytettyjä ja nuorille tuttuja. Sisältöä kirjoitettaessa päädyttiin käyttämään lyhyehköjä tekstikappaleita, jotta teksti olisi mahdollisimman helposti luettavaa. Tekstistä tummennettiin sanoja, joiden koettiin olevan tärkeitä. Oppaan kehittämissä vaiheissa oppaan sivumääräksi tuli 11 sivua, joka oli suunniteltua enemmän. Sivumäärää ei kuitenkaan alettu karsimaan, sillä tekstiä täytyi jakaa useammalle sivulle, jotta opas pysyi helppolukuisena ja selkeänä.

Oppaan värimaailmaksi valikoitui usean version jälkeen sinisen, vaaleanpunaisen, vihreän ja violetin eri sävyjä. Värimaailma pidettiin samana koko oppaassa, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman selkeä ja yhtenäinen. Opasta kuvitettiin tekstin sisältöä kuvaavilla kuvilla, jotta ne tukisivat tekstiä. Oppaassa pyrittiin käyttämään teksteissä käsiteltävien aiheiden mukaisia kuvia. Kuvien avulla pyrittiin myös keventämään oppaan sisältöä mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Kehittämissä vaiheissa yhteistyötaholta pyydettiin palautetta oppaasta, ja heidän mukaansa opas oli hyvä ja selkeä. Opas oli tässä vaiheessa melkein valmis lukuun ottamatta kansilehteä. Opasta kuitenkin hiottiin vielä tekstin kieliopin sekä sijoittelun osalta. Oppaan kansilehteä kuvitettiin palautteen jälkeen, jotta myös

kansilehdestä saataisiin mielenkiintoa herättävä. Oppaan kansilehdessä käytettiin samankaltaisia kuvia kuin oppaan sisällössä.

4.5 Tuotteen viimeistely

Tuotekehitysprosessin viimeinen vaihe on tuotteen viimeistelyvaihe. Kaikkien tuotemuotojen kehittelyn eri vaiheissa tarvitaan arviointia ja palautetta. Palautetta on paras hankkia esimerkiksi koe-käyttäjiltä koko prosessin ajalta, mutta myös tuotteen loppukäyttäjiltä. Viimeistelyvaihe käynnistyy tuotteen valmistuessa saatujen palautteiden pohjalta. Viimeistelyvaihe voi sisältää esimerkiksi yksityiskohtien hiomista, käyttö- tai toteutusohjelmien laadintaa ja huoltotoimenpiteitä tai tuotteen päivittämisen suunnittelemista. Viimeistelyvaiheeseen sisältyy myös tuotteen jakelun suunnittelu sekä markkinointi, jolla edistetään tuotteen kysyntä ja turvataan tuotteen käyttöönotto. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Opasta toteutettaessa tuli ottaa huomioon tekijänoikeudet silloin, kun yhteistyötahon kanssa sovitettiin tekijänoikeuksista ja luotiin oppaan sisältöä. Tekijänoikeuslaki (404/1961) tuli huomioida esimerkiksi referoidessa tietoa lähteistä ja käytettäessä kuvia. Opinnäytetyön toteutuksessa tuli noudattaa yhteistyötahon kanssa tehtyjä sopimuksia, joihin lukeutuivat mm. aiesuunnitelma sekä yhteistyösopimus. Nuorille toteutettavaa kyselyä varten oli muistettava mahdollinen tutkimusluvan hakeminen, jota ei loppujen lopuksi tarvittu kyselyn anonyymiyden vuoksi.

Tässä vaiheessa yhteistyötaholta saadun palautteen mukaan opas oli selkä ja miellyttävä ulkoasu-taan. Palautekyselyssä yhteistyötaholta saatiin ideoita siihen, millaista sisältöä sekä auttavia tahoja oppaaseen kannattaisi lisätä. Yhteistyötahon mukaan oppaaseen oli koottu hyvin sekä paikalliset että yhteiskunnalliset tahot, joilta nuori voi saada apua. Palautteen perusteella oppaaseen lisättiin muutama auttava taho sekä tarkennettiin jo oppaassa olevaa tietoa. Oppaaseen tehtiin viimeistelyvaiheessa vain pieniä muutoksia ja korjauksia.

Tuotteen viimeistelyvaiheessa hiottiin oppaan tekstejä sekä kuvitusta. Tekstejä jaettiin vielä pienempiin osiin ja kielioppia tarkisteltiin useampaan otteeseen. Oppaasta lähetettiin muokattu versio yhteistyötaholle lokakuussa 2023. Samalla yhteistyötaholle lähetettiin sähköpostin välityksellä palautekysely, joka sisälsi oppaan laatutavoitteiden mukaisia kysymyksiä. Palautetta kysyttiin oppaan ulkoasusta sekä tekstin luettavuudesta ja ymmärrettävyydestä. Palautekyselyssä kysyttiin myös

yhteistyötahon ideoita siitä, mitä oppaaseen kannattaisi vielä sisällyttää, ja tarjoaako opas yhteistyötahon mielestä matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä sekä auttavista tahoista.

Yhteistyötahon kanssa sovittiin oppaan tuottamisesta ensisijaisesti sähköisenä, minkä vuoksi sen tekemisestä ei aiheutunut merkittäviä kustannuksia. Oppaasta tehtiin QR-koodi, joka jaettiin nuorille. QR-koodille tehtiin pohja, jossa käytettiin samoja värejä kuin itse oppaassa. Yhteistyötahon kanssa käytiin myös keskustelua valmiin oppaan jakamisesta Nuorten Oulu -verkkosivustolla.

4.6 Tuotekehitysprosessin arviointi

Oppaan pitkän aikavälin tavoitteita ovat nuorten tietoisuuden lisääntyminen mielenterveydestä ja mielenterveyden haasteista, sekä niihin liittyvän stigman väheneminen. Näitä tavoitteita on vielä haastavaa arvioida, sillä ne eivät näyttäydy heti oppaan jakamisen jälkeen. Nuoret voivat hyötyä oppaasta ja oppia sen avulla uusia asioita mielenterveydestä. Opas voi auttaa nuoria hahmottamaan paremmin mielenterveyden käsitettä. Ihanteellisimmassa tilanteessa opas voisi ehkäistä ja jopa estää nuorten mielenterveyden häiriöitä ja haasteita nuoren saadessa esimerkiksi aikaisessa vaiheessa yhteyden auttaviin tahoihin. Lisäksi nuori voi opasta lukiessaan huomata oman mielenterveytensä tilan, ja ymmärtää avun hakemisen tärkeyden.

Lyhyen aikavälin tavoitteena oli luoda opas nuorille, joka tarjoaa helposti saavutettavaa matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä ja auttavista tahoista. Tuotekehitysprosessin aikana onnistuttiin luomaan sähköinen opas, johon on kerätty tieto mielenterveydestä sekä auttavista tahoista. Oppaaseen kerättiin helposti ymmärrettävää tietoa mielenterveydestä, sen edistämisestä sekä haasteista. Oppaaseen sisällytettiin sekä paikallisia että valtakunnallisia tahoja, joista nuori voi hakea apua.

Lyhyen aikavälin tavoitteena oli myös yhteiskehittämisen työteen käyttö. Yhteistyötahon sekä Oulun pohjoisen alueen nuorisotiloilla käyvien nuorten kanssa suunniteltiin ja toteutettiin opasta yhteiskehittämisen työteella. Yhteistyötaholta saatiin palautetta niin oppaan suunnittelun, kehittämisen kuin arvioinnin osalta, ja palautetta hyödynnettiin oppaan luomisessa. Yhteiskehittämisessä oppaan toteutus oli kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden vastuulla, mutta yhteistyötahon kanssa keskusteltiin aika ajoin oppaasta ja sen laatimisesta, ja saadun palautteen kautta opasta kehiteltiin ja muokattiin.

Yhteistyötaholle lähetettiin sähköpostilla opinnäytetyön tekijöiden itse laatima arviointilomake laatuavoitteiden arvioimiseksi. Lomakkeessa kysyttiin seuraavia asioita: Tarjoaako opas helposti saatavuttavaa matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä ja auttavista tahoista? Onko oppaan sähköistä versiota helppo avata ja käyttää? Onko opas selkeästi kirjoitettu? Onko opas ulkoasultaan siisti? Sisältääkö opas mielestänne ajankohtaista asiantuntijätietoa? Onko opas nuorten näköinen ja nuoria kiinnostava?

Yhteistyötahon mukaan oppaan sähköinen versio on helppokäyttöinen. QR-koodi on kätevä ja toimiva tapa nuorille käyttää opasta, sillä nuorille puhelin on olennainen osa elämää. Palautteessa kerrottiin, että oppaan kirjoitustyyli on todella selkeä ja teksti on helppolukuista, ja lisäksi käytetty fontti on sopivan suuri, eikä tekstiä ole liikaa yhdellä sivulla. Yhteistyötahon mukaan oppaaseen on koottu ajankohtaista tietoa mielenterveyteen liittyen, ja auttavien tahojen nettisivut on helppo löytää yhdeltä sivulta.

Yhteistyötaholta antoi palautetta oppaan ulkoasusta, ja palautteen mukaan ulkoasu on siisti sekä mielenkiintoa herättävä. Oppaassa oli käytetty hyvin värejä, värimaailma oli rauhoittava sekä värit hillittyjä. Oppaan yleisilme oli hyvin selkeä, ja ulkoasu vaikuttaa nuoria kiinnostavalta sekä nuoren mielenkiinnon herättävältä. Kuvitus tekee oppaasta helpommin lähestyttävän ja mieleen painuvan. Yhteistyötahon palautteen mukaan opas on juuri sopivan pituinen nuorelle luettavaksi.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorille suunnattu opas, joka käsittelee mielenterveyttä myönteisestä näkökulmasta. Oppaan tavoitteena oli tarjota nuorille helposti saavutettavaa matalan kynnyksen tietoa mielenterveydestä sekä käyttää yhteiskehittämisen työotetta oppaan laatimisessa.

Opinnäytetyötä ideoidessa päädyttiin tekemään toiminallinen opinnäytetyö, sillä opinnäytetyön tekijöitä innosti luoda jotain konkreettista lapsille ja nuorille. Opinnäytetyön toteuttaminen sujui kaikin puolin hyvin. Jo alkuvaiheessa kaikilla oli kova into ja paljon motivaatiota lähteä suunnittelemaan ja kehittämään opasta. Oppaan ideointivaiheessa tietoa etsittiin yhdessä ja jokainen hoiti oman osansa tiedon hankinnasta hyvin. Kun oppaan ulkoasun suunnittelu aloitettiin, myös innostus koko oppaan tekemiseen kasvoi. Ulkoasun sekä oppaan sisällön suunnitteleminen yhdessä luonnistui hyvin, ja jokaisen mielipiteet huomioitiin. Yhteistyö oppaan kehittämisen aikana sujui luontevasti, ja opas saatiin luotua aikataulusta kiinni pitäen.

Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tuotteen kehittamisestä, joten alkuun tietoperusta oli hajanainen. Oppaan kehittämisprosessissa esiintyi myös haasteita, sillä opasta ja sen sisältöä luonnostellessa keskityttiin kirjoittamaan aluksi liian ongelmakeskeisesti. Alussa lähdettiin kirjoittamaan vain mielenterveyden haasteista, ja esimerkiksi mielenterveyden edistämisen näkökulma jäi vähälle. Opinnäytetyön suunnitelmaa kirjoittaessa mielenterveyden edistämisen ja tukemisen näkökulmaa kuitenkin pyrittiin painottamaan enemmän. Oppaasta ei haluttu tehdä liian häiriökeskeistä, mutta nuorille haluttiin kuitenkin tarjota jonkinlaista tietoa yleisimmistä mielenterveyden haasteista, etenkin kun kohderyhmä itse näin toivoi oppaalta.

Opasta kehitettäessä pohdittiin oppaan saavutettavuutta. Yhteistyötahon kanssa keskusteltiin nuorisotilojen kävijämäärien vähentymisestä koronapandemian jälkeen, sillä nuoria ei käy nuorisotiloilla enää yhtä paljon, kuin pandemiaa edeltävinä vuosina. Kehitettäessä opasta pohdimme, miten saavuttaa muutkin kuin nuorisotiloilla käyvät nuoret. Tähän kuitenkin mahdollisena ratkaisuna oli Nuorten Oulu -verkkopalvelu, jossa opas olisi mahdollisimman monen nuoren saavutettavissa. Nuorille puhelin on tänä päivänä tärkeä väline arjessa, ja heille on ehkä helpompaa etsiä ja lukea tietoa puhelimen avulla. Opas haluttiin sähköiseen muotoon, sillä nuorilla ei välttämättä enää ole

tarvetta tai halua kerätä itselleen erilaisia paperisia oppaita. Lisäksi nuorelle voi olla miellyttävää, jos muut eivät näe hänen ottavan opasta itselleen vaikkapa reppuun mukaan. Sähköinen opas tarjoaa nuorelle tietynlaista yksityisyyttä tällaisissa tilanteissa.

Sosionomin kompetensseja eli osaamista kuvaavia osa-alueita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Arene 2017, 10.) Sosionomin kompetensseista kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen, palvelujärjestelmäosaamisen sekä tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssit kehittyivät ja syvenivät opinnäytetyön myötä.

Sosionomin kompetensseista kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen pitää sisällään sosiaalisen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisen, vaikuttamistyön, syrjäytymisen ehkäisy yhteisöissä ja yhteiskunnissa sekä osallistavat ja valtaistavat toimintatavat (Arene 2017, 10.) Oppaan tuotekehitysprosessissa nuoria osallistettiin kyselyn avulla, jossa nuoret pääsivät itse vaikuttamaan oppaan sisältöön. Tuotekehitysprosessin aikana opittiin siitä, kuinka olennaista on huomioida kehittämistyössä kohderyhmä ja kohderyhmän mielipiteet. Kohderyhmän osallistuminen tuotteen kehittelyyn lisäsi nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa itseään kiinnostaviin asioihin ja heille kohdistetun materiaalin suunnitteluun. Kohderyhmää osallistamalla saatiin oppaan kehittelyä varten sellaista tietoa, mitä ei itse olisi välttämättä tullut ajatelleeksi. Tuotekehitysprosessin tuotteella pyritään edistämään kohderyhmän hyvinvointia esimerkiksi vähentämällä mielenterveyden stigmaa ja lisäämällä nuorten tietoisuutta mielenterveydestä.

Palvelujärjestelmäosaamisen kompetenssiin kuuluu palveluiden toimintalogiikan, reunaehtojen ja juridisen säädöspohjan osaaminen, palveluohjausprosessin ja palveluiden koordinoinnin ja sovitamisen osaaminen sekä yhdyspinnoilla ja verkostoissa työskentelyn osaaminen (Arene 2017, 10). Oppaan tuotekehitysprosessin aikana opasta kehiteltäessä osaaminen ja tieto nuorille tarjottavista mielenterveyspalveluista lisääntyi. Oppaaseen liitettiin tietoa niin paikallisista kuin koko Suomen laajuisista auttavista tahoista, minkä myötä paikallinen sekä valtakunnallinen palvelujärjestelmäosaaminen kehittyi nuorten mielenterveyspalveluiden osalta. Opasta laatiessa käytiin myös läpi paljon sellaisia lähteitä, mitä ei lopulliseen tuotteeseen päätynyt.

Tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssiin kuuluu tutkitun tiedon tuottamisen, tulkinnan, käytön ja jakamisen osaaminen sekä innovatiivisten menetelmien hyödyntämisen osaaminen työelämää kehitettäessä (Arene 2017, 10). Tuotekehitysprosessin aikana tuotettiin uutta ja ajankohtaista materiaalia tietyille asiakasryhmälle. Tuotekehitysprosessin aikana kehitettiin QR-koodilla avautuva opas, jossa hyödynnettiin ajankohtaista asiantuntijatieta. Kehittelyvaiheessa tietoa etsittiin useista eri lähteistä, ja tieto muotoiltiin helposti luettavaan sekä ymmärrettävään muotoon. Perinteisemmän paperisen oppaan tilalle kehitettiin sähköinen opas, jotta sen saatavuus olisi nuorille parempi. Oppaaseen sisällytettiin linkkejä, jotka ohjaavat lukijan erilaisille nettisivuille.

Opasta kehitettäessä pohdittiin myös uusia kehittämisideoita. Nuorille suunnatun oppaan lisäksi myös aikuisille voisi kehitellä samankaltaisen oppaan mielenterveyteen liittyen. Tällöin sanasto ja kuvitus voisi olla hieman erilainen ja aikuisen ymmärrykseen sekä tarpeisiin kohdennettu. Lisäksi pohdittiin oppaan laajempaa jakamista. Opasta voitaisiin käyttää ja jakaa myös esimerkiksi kouluissa, joissa sitä saataisiin paremmin nuorten saataville. Kouluissa opasta voitaisiin mainostaa ja käydä läpi esimerkiksi terveystiedon tunnilla tai kouluterveydenhoitajan puolesta.

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen ja uusi kokemus. Alkuun tuntui jännittävältä ajatukselta luoda tyhjästä opas, josta tulisi olla hyötyä nuorille. Jännitystä lisäsi se, että kukaan opinnäytetyön tekijöistä ei kokenut olevansa erityisesti graafisen suunnittelun ammattilainen. Oppaan luomisessa kuitenkin huomattiin, että sen tekeminen voikin olla hauskaa ja opettavaista, varsinkin kun uskalsi päästää oman luovuutensa valloilleen. Koko opinnäytetyön prosessi kehitti jokaisen yhteistyötaitoja entistä enemmän, sillä yhteistyö oli hyvin tiivistä niin oppaan luomisessa kuin raportin kirjoittamisessakin. Oli hienoa päästä ideoimaan, pohtimaan, kokeilemaan, olemaan eri mieltä ja päästä yhteisymmärrykseen. Lisäksi tietoperustan luominen kehitti tiedonhaku-taitoja sekä syvensi tietoja ja taitoja mielenterveyteen liittyvissä asioissa.

Lopullisen oppaan ulkomuotoon ja sisältöön olimme itse hyvin tyytyväisiä ja toivomme, että siitä on tulevaisuudessa mahdollisimman hyödyllinen nuorille. Opas voi tukea nuorta mielenterveyden käsitteen hallitsemisessa sekä oman mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa. Koemme onnistuneemme oppaassa, mikäli yksikin nuori saa siitä apua omaan elämäänsä.

6 LÄHTEET

Aluehallintovirasto 2023. Yleistä saavutettavuudesta. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>

Arene 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n työryhmän selitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä. Hakupäivä 10.2.2023. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf

Asikainen, Sami-Petteri 2019. Psykoedukaatio mielenterveys- ja päihdetyössä. Digitaalinen oppimateriaali. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. Hakupäivä 7.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263444/samipetteri_asikainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Berg, Leif & Johansson, Monica 2003. Psykoedukaation työkirja. Psykkisesti sairastuneen ja hänen perheensä/tukiryhmänsä kanssa toteutettava ohjaus. 1. painos. Helsinki: Profami Oy.

Canva 2023. Hakupäivä 24.1.2023. <https://www.canva.com/>

Erkko, Anna & Hanukkala, Marjo 2018. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. 5. painos. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

Hiipakka, Hanna 2011. Nuoruuden aalloilla – Nuorten mielenterveyttä edistävän oppaan laatiminen nuorille ja heidän vanhemmilleen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 29.1.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Hiipakka_Hanna_Opinnaytetyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hiltunen, Elina 2018. Masennuksesta selviää! Jyväskylä: Docendo Oy.

Huurre, Taina, Santalahti, Päivi, Anttila, Niina & Björklund Katja 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 18.10.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

livonen, Esa 2022. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Koronakriisin jälkihoidossa on panostettava lasten ja nuorten hyvinvointiin. Hakupäivä 23.1.2023. <https://www.mll.fi/blogi/koronakriisin-jalkihoidossa-on-panostettava-lasten-ja-nuorten-hyvinvointiin/>

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kieseppä, Tuula & Oksanen, Jorma 2013. Psykoedukaatio psykoosien hoidossa ja kuntoutuksessa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2013;129(20):2133–9. Hakupäivä 27.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11273>

Koski, Jenna & Toukola, Sinna 2020. Lukiolaisten mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa. Sähköinen opas mielenterveyden edistämiseen ja uupumuksen ehkäisyyn. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Terveystenhoitaja tutkinto-ohjelma. Hakupäivä 29.1.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355748/Koski_Jenna_Toukola_Sinna.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kuhanen, Carita, Oittinen, Pirkko, Kanerva, Anne, Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lapsiasiavaltuutettu 2022. Lapsiasiavaltuutetun toimintasuunnitelma vuodelle 2023 – terveys ja lapsen oikeudet. Toimintasuunnitelma LAPS/39/2022. Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Hakupäivä 30.3.2023. <https://lapsiasia.fi/documents/25250457/53093650/LAPS+toimintasuunnitelma+2023.pdf/bf9ebc9d-f1c8-d050-f007-cbf374026489/LAPS+toimintasuunnitelma+2023.pdf?t=1678692979419>

Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2001. Sairauden häpeällinen leima. Hakupäivä 23.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92138>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Masennus nuoruusiässä. Hakupäivä 27.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Nuoren mielenterveysongelmat. Hakupäivä 27.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/>

Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Hakupäivä 17.2.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo.fi 2023, a. Mikä nuorta vaivaa ja tarvitseeko hän apua? Hakupäivä 28.1.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/mika-nuorta-vaivaa-ja-tarvitseeko-han-apua>

Mielenterveystalo.fi 2023, b. Nuorten masennus. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus>

Mielenterveystalo.fi 2023, c. Nuorten ahdistus. Hakupäivä 7.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/nuorten-ahdistus>

Mielenterveystalo.fi 2023, d. Perustietoa uupumuksesta. Hakupäivä 7.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/uupumus/perustietoa-uupumuksesta>

Mielenterveystalo.fi 2023, e. Tervetuloa tutustumaan Chillaa-appiin. Hakupäivä 7.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/chillaa-appi>

MIELI 2021. Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Hakupäivä 16.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

MIELI 2022, a. Suomen Mielenterveys ry. Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä. Hakupäivä 5.4.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa/>

MIELI 2022, b. Suomen Mielenterveys ry. Resilienssi auttaa selviytymään. Hakupäivä 16.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

MIELI 2022, c. Kriisipuhelin 09 2525 0111 – keskusteluapua kriisiin. Hakupäivä 16.10.2023. https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/?gclid=CjwKCAjwvrOpBhBdEiwAR58-3JBxOYM4gxbDIWC1kQKWh5luUA2Y3aOehg8AHmbryINK9MQTtSBI6RoCpT4QAvD_BwE

MIELI 2023, a. Kadonneen ystävän jäljillä-peli. Hakupäivä 5.4.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kadonneen-ystavan-jaljilla-peli/>

MIELI 2023, b. Minulla on paha olo. Hakupäivä 16.10.2023. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/nuorten-kriisit/minulla-on-paha-olo/>

MIELI 2023, c. Sekasin Kollektiivi. Hakupäivä 16.10.2023. <https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/sekasin-kollektiivi/>

MIELI 2023, d. Masennus. Hakupäivä 16.10.2023. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/masennus/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020. Hyvän mielen treenivihko. Hakupäivä 29.1.2023. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treenivihko.pdf

Nieminen, Ville, Kirjavainen, Hanna, Lang, Merja & Jäppinen Tuula 2021. Kuinka onnistua yhteiskehittämällä? Case: Vaikeasti tavoitettavat nuoret ja heidän palvelunsa. Kuntaliitto. Hakupäivä 21.3.2023. <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2021/2110-kuinka-onnistua-yhteiskehittamalla>

Nivakoski, Mimmi 2022. Positiivinen mielenterveys yläkouluikäisen nuoren voimavarana. Lapin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 29.1.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/780188/Nivakoski_Mimmi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nuorisolaki 1285/2016. Hakupäivä 12.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nuorten Oulu 2023, a. Pateniemen nuorisotila. Hakupäivä 20.1.2023. <https://www.nuortenoulu.fi/vapaa-aika/nuorisotilat/pateniemen-nuorisotila/>

Nuorten Oulu 2023, b. Nuorten Oulu -chat. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortenoulu.fi/tukea-ja-neuvontaa/chat/>

Nuorten Oulu 2023, c. Byströmin Ohjaamo. Hakupäivä 8.11.2023. <https://www.nuortenoulu.fi/bystrom/>

Nuorten Oulu 2023, d. Löydä oma palvelusi. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortenoulu.fi/tukea-ja-neuvontaa/loyda-oma-palvelusi/>

Nuorten Oulu 2023, e. Pulmakulma. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortenoulu.fi/pulmakulma/>

Nuortennetti 2021. Ammattilaisen apu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/tukea-ammattilaiselta/ammattilaisten-apu/>

Nuortennetti 2023, a. Käännä läheisten puoleen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/puhu-huolista/kaanny-laheisten-puoleen/>

Nuortennetti 2023, b. Lasten ja nuorten puhelin 116 111. Hakupäivän 16.10.2023. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

Nuortennetti 2023, c. Lasten ja nuorten chat. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

Oivamieli 2023. Tietoisuutta arkeen. Hakupäivä 7.10.2023. <https://oivamieli.fi/>

Oulun kaupunki 2023. Nuoret. Nuorisotilat. Hakupäivä 12.1.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/nuoret/nuorisotilat>

Oulun kaupunki 2023. Nuoret. Nuorisotyö Oulussa. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/nuoret/nuorisotyö-oulussa>

Rajala & Takkunen 2022. Nuorten mielenterveys- ja päihdehäiriöt sekä niiden ennaltaehkäisy. Opas Siilinjärven kunnan kouluterveydenhuoltoon yläkouluikäisille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 29.1.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/786442/Rajala_Takkunen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Saavutettavakieli.fi 2023. Ohjeet sisällöntuottajille. Yksinkertaiset lauseet ja ilmaukset. Hakupäivä 17.10.2023. <https://www.saavutettavakieli.fi/ohjeet-sisallontuottajille/yksinkertaiset-lauseet-ja-ilmaukset/>

Saavutettavasti.fi 2022. Verkkosisältöjen saavutettavuus. Selkeä kieli. Hakupäivä 16.10.2023. <https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltojen-saavutettavuus/selkea-kieli/>

Salmela-Aro, Katariina 2023. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki. Hakupäivä 7.10.2023. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus/>

Solin, Pia, Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Nordling, Esa & Tamminen, Niina 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 25/2018. Hakupäivä 5.10.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sourander, Andre 2022. Pandemia heikensi nuorten mielenterveyttä. Mediatiedote. Uutinen. Turun yliopisto. Hakupäivä 10.2.2023. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/pandemia-heikensi-nuorten-mielenterveytta>

STT 2023. Lapsiasiavaltuutettu: Keskustelu lasten ja nuorten mielenterveydestä painottuu liikaa lääkintään turvallisen arjen sijaan. Yle. Hakupäivä 30.3.2023. <https://yle.fi/a/74-20024473>

Tays 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Hakupäivä 10.2.2023. [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Tekijänoikeuslaki 404/1961. Hakupäivä 27.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Yhteiskehittäminen. Hakupäivä 14.3.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/yhteiskehittaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Taulukko kuvan muodossa. Kouluterveyskysely 2006–2021. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006–2021. Hakupäivä 25.1.2023. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=601269&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=199373&sukupuoli_0=143993

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, a. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Hakupäivä 16.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Hakupäivä 3.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, c. Psykoedukaatio. Hakupäivä 14.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, d. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Hakupäivä 7.10.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

UNICEF 2021. UNICEF: Koronan vaikutukset lasten ja nuorten mielenterveysongelmiin ovat vain jäävuoren huippu. Hakupäivä 23.1.2023. <https://www.unicef.fi/tyomme/ajankohtaista/uutiset-janakokulmat/2021/unicef-koronan-vaikutukset-lasten-ja-nuorten-mielenterveysongelmiin-ovat-vain-jaavuoren-huippu/>

Varhila 2019. Mielenterveyden häiriöihin liittyvä häpeä vähenee – koko yhteiskunta hyöttyy. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 23.1.2023. <https://stm.fi/-/mielenterveyden-hairioihin-liittyva-hapea-vahenee-koko-yhteiskunta-hyotyty>

Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja

2020:6. Helsinki. Hakupäivä 16.10.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vuolle Setlementti 2023, a. Tyttöjen Talo. Hakupäivä 8.11.2023. <https://vuolleoulu.fi/hyvinvointipalvelut/lapsi-ja-nuorisotyto/tyttojen-talo/>

Vuolle Setlementti 2023, b. Poikien Talo. Hakupäivä 8.11.2023. <https://vuolleoulu.fi/hyvinvointipalvelut/lapsi-ja-nuorisotyto/poikien-talo/>

Vuorilehto, Maria, Tuulevi, Larri, Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Väestöliitto 2023. Poikien Puhelin. Hakupäivä 16.10.2023. https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/?gclid=CjwKCAjwvrOpBhBdEiwAR58-3AwmKdbPvsjlBR_INdvKu94pM19fIT3dhTEoyxrc9myihabNqYjyRoC3J4QAvD_BwE

Webropol 2023. Johda tiedolla. Hakupäivä 23.1.2023. <https://webropol.fi/>

Yeesi 2023. Mielenterveyden edistäminen. Hakupäivä 21.10.2023. <https://www.yeesi.fi/toiminta/mielenterveyden-edistaminen/>

Hei!

Pyydämme sinua vastaamaan lyhyeen kyselyyn liittyen nuorille suunnatun oppaan laatimiseen. Olemme kolme sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyönä oppaan nuorille liittyen mielenterveyteen. Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa teiltä nuorilta siitä, mitä te haluatte oppaan sisältävän.

Kysely toteutetaan Oulun Pohjoisen alueen nuorisotilojen kävijöille. Kysely toteutetaan täysin anonyymisti, ja tuloksia käytetään vain oppaan suunnittelemiseen.


**Kiitämme erittäin paljon vastauksista jo etukäteen!
Alla olevan QR-koodin kautta pääset vastaamaan kyselyyn.**



**Terveisin,
Senja Alasaarela, Jenna Jurvakainen ja Katri Kuosmanen**



Kysely mielenterveyteen liittyvän oppaan sisällöstä

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä nuorilta ajatuksia siitä, millaista sisältöä he haluaisivat liittyen opinnäytetyömme oppaan sisältöihin.

Valitse vastaus valmiista vaihtoehdoista tai kirjoita uusi sille varattuun tilaan.

1. Millaista sisältöä haluaisit oppaaseen? *

- Tietoa siitä, miten omaa mielenterveyttä voi vahvistaa ja suojella.
- Tietoa siitä, että kenelle voi puhua mielenterveydestä ja siihen liittyvistä asioista.
- Tietoa erilaisista tahoista, joista voi saada apua.
- Tietoa erilaisista mielenterveyden häiriöistä.
- Jotain muuta, mitä?

Seuraava



Kysely mielenterveyteen liittyvän oppaan sisällöstä

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

2. Mistä mielenterveyden häiriöistä haluaisit tietoa?

ahdistuneisuushäiriöistä.

masennuksesta.

syömishäiriöistä.

persoonallisuushäiriöistä.

mielialahäiriöistä.

uupumuksesta.


käytöshäiriöistä.

jostain muusta, mistä?

Edellinen

Seuraava

Kysely mielenterveyteen liittyvän oppaan sisällöstä

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

3. Olisiko sinulla muita toiveita, ideoita tai ajatuksia oppaaseen liittyen?

Mitä muuta voisimme oppaaseen sisällyttää? Onko oppaalle mielestäsi tarvetta? Onko oppaan aihe mielestäsi ajankohtainen?

Edellinen

Lähetä

Kiitos vastauksestasi ja mukavaa kevättä!

T: Senja, Jenna ja Katri



Kysely luotu Webropolilla
[Klikkaa tästä](#) ja lue lisää