

Mari Seppälä & Nea Väyrynen

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIEN MENETELMIEN KÄYTTÖ NUORISOTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIEN MENETELMIEN KÄYTTÖ NUORISOTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Mari Seppälä & Nea Väyrynen
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi

Tekijä(t): Mari Seppälä & Nea Väyrynen

Opinnäytetyön nimi: Mielensterveyttä edistävien menetelmien käyttö nuorisotyössä

Työn ohjaaja(t): Merja Savolainen & Markku Koivisto

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 37

Tämä opinnäytetyö kuvailee mielensterveyttä edistäviä menetelmiä nuorisotyössä, joita sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää työelämässään nuorten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota mielensterveyttä edistäviä menetelmiä yhteen paikkaan saataville ammattilaisille sekä auttaa heitä löytämään mahdollisesti uusia menetelmiä nuorten mielensterveyden edistämiseen. Tavoitteena oli myös se, että nuoret, joiden kanssa menetelmiä käytetään, hyötyisivät menetelmistä mielensterveyttä ja hyvinvointia edistävästi.

Kirjallisuuskatsauksen tietoperusta koostuu nuorten mielensterveyden nykytilanteen kuvaamisesta, mielensterveyden edistämisen ja nuorten mielensterveyden tärkeyden painottamisesta sekä nuorisotyön ja ammattilaisen mahdollisuuksista mielensterveyden edistämiseksi. Tutkimusaineisto koostuu viidestä suomenkielisestä aineistosta, jotka valikoitiin eri tietokannoista. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen.

Tutkimuksen tuloksena oli mielensterveyttä edistäviä menetelmiä, jotka jakaantuivat kahteen pääluokkaan, ammattilaisen työskentelymenetelmät ja toiminnalliset ja luovat menetelmät. Työskentelymenetelmät jakaantuivat ammattilaisen vuorovaikutustaitoihin sekä ammattilaisen suhtautumiseen ja tunnetaitoihin. Toiminnalliset ja luovat menetelmät jakaantuivat yksilö- ja ryhmämenetelmiin. Nuorisotyön ammattilainen voi edistää nuoren mielensterveyttä olemalla läsnä nuoren elämässä, keskustelemalla nuoren ajatuksista, tunteista ja tulevaisuuden haaveista, olemalla turvallinen aikuinen nuoren elämässä sekä varmistamalla tämän osallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Ammattilainen voi hyödyntää myös erilaisia sosiaalisia-, tunne-, keho-, huoli-, taiteellisia-, rooli- ja ryhmäytmisharjoituksia nuorten kanssa.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan sanoa, että nuorten mielensterveyttä edistävässä työskentelyssä nuorisotyön ammattilaiselta vaaditaan voimavarakeskeistä työtettä, vahvoja vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä toiminnallisten ja luovien menetelmien hallitsemista.

Asiasanat: nuorisotyö, nuoret, mielensterveys, menetelmät, mielensterveyden edistäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Bachelor in social services

Author(s): Mari Seppälä & Nea Väyrynen

Title of thesis: Methods in promoting mental health in youth work

Supervisor(s): Merja Savolainen & Markku Koivisto

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 37

This literature review describes methods used to promote young people's mental health in youth work. These methods can benefit youth workers in their line of work with young people. The objective of this thesis was to collect methods of promoting mental health to one place available for professionals and to also help them find new methods in promoting young people's health. The objective was to also benefit young people methods are used with, especially by improving their mental health and wellbeing.

The groundwork for this thesis is based upon describing young people's health in today's world, emphasizing the importance of promoting their mental health and explaining the opportunities of supporting one's health in youth work. The material used for this thesis consists of five different Finnish materials chosen from various databases. The analysis of this review was constructed by material-based content analysis.

The results of this thesis were methods used for promoting young people's health. They were divided into two main groups: professional's working methods and functional and creative methods. Professional's working methods were also divided into professional's interaction skills and professional's attitude and emotional skills. Functional and creative methods were divided into individual- and group methods. Professionals can promote young people's mental health by being a safe presence in their life and having conversations about their everyday lives, feelings, ambitions and dreams. Professionals can also use different functional and creative methods with them.

In conclusion of this thesis it is apparent that young people's mental health can be promoted by the help of professional's asset-based work ethic, strong interaction- and emotional skills as well as mastering the functional and creative methods.

Keywords: youth work, young people, mental health, methods, promoting of young people's mental health

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TAITOJA TARVITAAN NUORISOTYÖSSÄ	7
2.1	Nuorten mielenterveys nykypäivänä.....	7
2.2	Mielenterveys ja sen perusta nuoruudessa	8
2.3	Nuorisotyön mahdollisuudet mielenterveyden edistämisessä	9
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	13
4.1	Aineiston hankkiminen	13
4.2	Luotettavuus ja eettisyys	16
4.3	Valikoitu aineisto	17
4.4	Aineiston analysointi.....	19
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	23
5.1	Ammattilaisen vuorovaikutustaidot	23
5.2	Ammattilaisen suhtautuminen ja tunnetaidot	26
5.3	Ryhmä- ja yksilömenetelmät	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
7	POHDINTA	33
	LÄHTEET.....	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä kokoamme ja kuvaamme mielenterveyttä edistäviä menetelmiä, joita nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää. Menetelmistä puhuttaessa tarkoitamme sekä toiminnallisia menetelmiä, kuten ryhmäytymisharjoituksia, että ammattilaisen tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Menetelmät ovat tarkoitettu erityisesti sellaisten nuorisotyön ammattilaisten käyttöön, jotka työskentelevät nuorten pajoilla, ohjaamoilla tai nuorisotaloilla. Menetelmiä voi hyödyntää myös muualla, kuten koulumaailmassa. Opinnäytetyömme painottuu 15–29-vuotiaiden nuorten keskuudessa, mutta menetelmiä voi hyödyntää myös nuorempien kanssa ammattilaisen harkintaa ja menetelmien soveltamista hyödyntäen.

Koska olemme sosiaalialan ammattilaisia, opinnäytetyömme käsittelee juuri mielenterveyttä edistäviä menetelmiä, joita sosionomi (AMK) voi työssään käyttää. Emme siis kerää menetelmiä esimerkiksi terveydenhuoltoon, vaan omalle työkentällemme. Koottavat menetelmät eivät ole linjauksia tai säädöksiä esimerkiksi sosiaali- tai terveydenhuoltoon, vaan menetelmiä, joita nuorisotyön ammattilainen voi hyödyntää henkilökohtaisesti työssään.

Maailman terveysjärjestö WHO sanoo julistuksessaan, että mielenterveyden edistäminen rakentuu mielenterveyttä tukevasta yhteiskuntapolitiikasta, mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luomisesta, yhteisöllisen toiminnan tukemisesta, yksilöllisten mielenterveystaitojen kehittämisestä sekä terveyspalvelujen uudelleensuuntaamisesta mielenterveyden edistämiseen. (Duodecim, 2017.) Opinnäytetyömme keskittyy mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luomiseen ja yksilöllisten mielenterveystaitojen kehittämiseen nuorisotyön kentällä.

Kirjallisuuskatsauksessamme päästään katsomaan nuorten mielenterveyteen ja sen edistämiseen nuorisotyössä sosiaalialan ammattilaisen silmin.

2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TAITOJA TARVITAAN NUORISOTYÖSSÄ

Mielenterveys vaikuttaa kaikkeen terveyteen, hyvinvointiin, opiskeluun, töihin, ihmissuhteisiin ja koko elämän kulkuun. Hyvä mielenterveys parantaa mahdollisuuksia hyviin ihmissuhteisiin ja elämän eri alueilla, kuten opinnoissa onnistumiseen. Se myös vahvistaa luottamusta, vastavuoroisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteiskunnassa. Mielenterveydestä huolehtiminen ja sen tukeminen kaikilla tasoilla voidaan nähdä kuin sijoituksena, joka tuottaa sekä aineellista että henkistä hyvinvointia. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 18–19, 21.)

2.1 Nuorten mielenterveys nykypäivänä

Nuorten mielenterveys ja jaksaminen on ollut puheenaiheena jo vuosia ja samaan aikaan nuorten yksinäisyys, uupumus sekä psyykinen oireilu on lisääntynyt entisestään. Myös mielenterveyspalveluiden tarve on kasvanut huomattavasti viime vuosina, eikä perusterveydenhuollossa ole pystytty vastaamaan tähän kasvaneeseen avun tarpeeseen. (Alianssi, 2022.)

Mielenterveyshäiriöt ovat yksi yleisimmistä nuorten terveyteen liittyvistä ongelmista. Nuorten mielenterveyden uhkia ovat muun muassa yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä, opintojen aiheuttama stressi sekä päihteiden käyttö. Myös yhteiskunnallinen eriarvoistuminen, ongelmien kasautuminen sekä sukupolvistuminen heikentävät nuorten mielenterveyttä. (Vorma ym. 2020, 21–22.)

Peruskouluihin ja toiselle asteelle kohdistuneet uudistukset ovat vaikuttaneet nuorten mielenterveyteen negatiivisesti. Nämä uudistukset ovat lisänneet nuorten omaa vastuuta oppimisesta sekä elämään liittyvistä valinnoista. Tämä näkyy nuorissa ahdistuksena ja uupumuksena, koska tahti on kova ja nuorilla on paineita suoriutua opinnoista ja elämästä toivotulla tavalla. (Kaltiala 2020.)

Nuorten mielenterveyskriisin ratkaisemiseen ei riitä pelkästään hoitoressusin lisääminen mielenterveyspalveluihin, vaan mielenterveyttä edistäviin menetelmiin ja mielenterveyshäiriöiden ennalta ehkäisyyn tulisi panostaa myös esimerkiksi nuorisotyössä ja kouluissa. (Kaltiala 2020.)

2.2 Mielensterveys ja sen perusta nuoruudessa

Maailman terveysjärjestö WHO (2010) määrittelee mielensterveyden olevan tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielensterveyttä kuvataan hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, selviytyy elämän normaaleista paineista ja kuormituksesta sekä pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja antamaan panoksensa yhteisölle. (Erkko & Hannukkala 2017, 12.) Hyvään mielensterveyteen kuuluu esimerkiksi hyvä itsetunto, mielekäs toiminta, elämänhallinnan tunne, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita, taito kohdata vastoinkäymisiä sekä optimisismi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Mielensterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielensterveyden toteutumista. Mielensterveyttä voidaan edistää monin eri keinoin ja usein tavoitteena työskentelyssä on lisätä mielensterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Positiivisen mielensterveyden lisäämisen lisäksi mielensterveyden edistäminen voi jopa estää mielensterveyden häiriöiden syntymisen. Mielensterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa esimerkiksi lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta, kehittämällä selviytymistaitoja, parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä, lisäämällä sosiaalista tukea, vahvistamalla terveyden eri osa-alueiden tasapainoa, tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö sekä noudattamalla terveellisiä elämäntapoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Mielensterveyden perusta rakentuu monella tapaa lapsuudessa ja nuoruudessa, ja sen rakentumista tulisikin tukea heidän arjessaan. Lasten ja nuorten lähtökohdat kasvulle ja kehitykselle voivat olla hyvin vaihtelevat, ja nuorten mielensterveyttä uhkaavat monet tekijät, kuten yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä, opiskeluun liittyvä stressi ja päihteet. (Vorma ym. 2020, 21, 23.)

Nuoruuteen kuuluu useita huolia, jotka tutkimusten mukaan liittyvät usein ihmissuhteisiin. Yksinäisyys, ystävät ja seurustelu voivat tuottaa nuorelle huolta. Myös perheen sisäiset ongelmat, kuten vanhempien liiallinen alkoholinkäyttö, väkivaltainen käyttäytyminen, työttömyys ja rahavaikeudet voivat olla huolenaiheita. Tutkimusten mukaan nuorten huoliin kuuluu myös läheisen menettäminen, vapaa-ajan vähyyys ja kouluun liittyvät suorituspainet. Nuoret ovat myös ahdistuneita tulevaisuuden epävarmuudesta, ulkonäköpaineista ja mielensterveysongelmista. (Erkko & Hannukkala 2017, 126.)

Nuorten yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin kuuluvat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Useimmiten mielenterveyshäiriöt puhkeavat ensi kertaa juuri nuoruudessa, ja vaikutukset häiriöstä voivat näkyä esimerkiksi nuoren vetäytymisenä, riitelynä, koulumenestyksen huonontumisena ja aggressiivisuutena. Jopa 20–25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. (Marttunen ym. 2013, 10–11.) Mielenterveyden häiriöstä ajatellaan olevan kyse, kun yksilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat henkilön elämää huomattavalla tavalla, ja on lisäksi haitaksi toimintakyvylle ja ihmissuhteille. Mielenterveyden häiriö aiheuttaa myös yksilölle kärsimystä pitkällä aikavälillä. (Duodecim 2022.)

2.3 Nuorisotyön mahdollisuudet mielenterveyden edistämässä

Nuorisotyö on monialaista yhteistyötä, joka vaatii vuorovaikutusta kunnan, nuorisojärjestöjen, seurakuntien ja muiden nuorille suunnattujen palveluiden välillä. Pääsääntöisesti nuorisotyö on kunnan, useamman kunnan yhdessä tai nuorisojärjestöjen järjestämää toimintaa nuorille. (Nuorisolaki 1285/2016.) Nuorisotyö on luonteeltaan aktiivista ja toiminnallista kasvatustyötä, jolla tähdätään nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ja nuorten aseman edistämiseen yhteiskunnassa. Nuorisotyötä voidaan toteuttaa nuorisotilatoimintana, työpajatoimintana, kirkollisena nuorisotyönä, etsivänä nuorisotyönä sekä ohjaamoissa. (Kiilakoski, Kinnunen & Djupsund 2015, 61–63.) Nuorisotyö pohjautuu nuorten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten välisiin kohtaamisiin ja vuorovaikutukseen. Tämän vuoksi nuorten kanssa työskennellessä syntyy runsaasti arkipäiväisiä ohjaus- ja vuorovaikutussuhteita nuorten ja ammattilaisten kesken. Nämä kokemukset ja kohtaamiset ovat monesti nuorille merkityksellisiä, joten niissä korostuu ammattilaisten tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä havainnointikyky. Havainnoimalla nuoren käytöstä ja itseilmaisemia asioita, ammattilainen tunnistaa nuoren tarpeet ja osaa kohdata nuoren yksilöllisesti. (Hoikkala & Sell 2008, 28–30.)

Kunnallisen nuorisotyön toimintaympäristöt ovat laajentuneet, ja nuoria kohdataan nuorisotilojen lisäksi nykyään myös esimerkiksi kouluissa, kauppakeskuksissa, kaduilla, verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Nuorisotyöllä on nykyään paremmat edellytykset toimintansa suuntaamiseen nuorten arkiympäristöihin ja lähiyhteisöihin. (Kivijärvi (toim.) 2022, 185.)

Nuorisotyö mahdollistaa nuoren kanssa pidettävät merkitykselliset yhteiset keskustelut nuoren arjesta, huolista ja murheista, ilonaiheista, tunteista sekä mielentiloista. Nämä keskustelut voivat tapahtua luontevasti nuorisotyön arjessa. Moni nuori kokee nuorisotyön ammattilaisen tärkeänä, turvallisena aikuisena, joka on läsnä nuoren elämässä. Nuorisotyön ammattilaisella on siis hyvä tilaisuus käyttää ammattitaitoaan nuoren mielenterveyden edistämiseen ja tämän tukemiseen työn erikentillä. Mielenterveyden edistäminen tarkoittaa yksilön ja yhteisön tasolla tehtävää hyvinvoinnin lisäämistä. Positiivinen terveyskäsitelmä, eli ajatus mielenterveydestä resurssina ja voimavarana, jota kerätään ja käytetään läpi elämän, kuuluu edistämisen taustalle. (Erkko & Hannukkala 2017, 29, 13.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla nuorisotyössä hyödynnettäviä nuorten mielenterveyttä edistäviä menetelmiä. Kuvailvamme menetelmät ovat toiminnallisia ja luovia menetelmiä sekä nuorisotyön ammattilaisen tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Menetelmät vaativat yhdessä paikan päällä oloa, joten niitä on vaikea hyödyntää verkossa tehtävässä nuorisotyössä.

Koska nuorten mielenterveyshaasteet ovat kasvaneet, koemme tarpeelliseksi opinnäytetyöllämme korostaa nuorisotyön merkitystä nuorten mielenterveyden edistämisessä.

Ensimmäisenä tavoitteenamme on, että nuorten kanssa työskentelevät sosiaalialan ammattilaiset löytäisivät mahdollisesti uusia menetelmiä nuorten mielenterveyden edistämiseen. Nuorisotyön ammattilainen voi hyödyntää kirjallisuuskatsaustamme pohtiessaan sitä, kuinka edistää nuoren mielenterveyttä oman työnsä kentällä. Katsauksemme kokoaa erilaiset mielenterveyttä edistävät menetelmät yhteen ja mahdollistaa sen, ettei ammattilaisen tarvitse etsiä tietoa aiheesta turhan useasta paikasta, kun hän tietoa etsii.

Toisena tavoitteena on se, että nuoret, joiden kanssa menetelmiä käytetään, hyötyisivät menetelmistä mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävästi. Toivomamme mukaan menetelmät vahvistavat nuorten sosiaalisia taitoja, ehkäisevät syrjäytymistä, lisäävät osallisuutta ja edistävät itsetuntoa. Kuvailmamme menetelmät voivat oikean ammattilaisen käsissä antaa nuorelle voimavaroja mielenterveyteen sekä luoda merkittäviä ja turvallisia kokemuksia vuorovaikutustilanteista ja ryhmäytymisestä. Parhaassa tapauksessa menetelmien käyttö voi estää nuorella jopa mielenterveyden häiriön puhkeamisen.

Tutkimuskysymyksen muodostaminen on olennainen osa kirjallisuuskatsausta, sillä hakusanat sekä hakuprosessi nojaavat siihen. Kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykseen ei pyritä vain vastaamaan tutkimuksilla, vaan tutkimuskysymystä hyödynnetään katsauksen aikana useassa eri vaiheessa erilaisten ratkaisujen ja valintojen pohjana. (Vilka 2023, 36.)

Edellä mainitun pohjalta opinnäytetyömme tutkimuskysymykseksi muodostui: Millä menetelmillä voidaan edistää nuoren mielenterveyttä nuorisotyössä?

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinnon keskeiset sisällöt määritellään alan kompetenssien avulla. Kompetensseilla kuvataan sosiaalialalla tarvittavaa osaamista. (SOAMK 2023.) Kompetenssien pohjalta olemme muodostaneet meille oppimistavoitteet, jotka haluamme opinnäytetyöprosessillamme saavuttaa. Keskeisiksi kompetensseiksi näemme tutkimuskysymyksemme kanalta sosiaalialan eettisen osaamisen sekä asiakastyön osaamisen. Tavoitteenamme on syventää jo oppimaamme yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisestä, moninaisuudesta sekä haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja yhteisöjen aseman edistämisestä. Lisäksi oppimistavoitteenamme on vahvistaa sosiaalialan asiakastyön osaamista. Opinnäytetyöllämme tuomme niin itsellemme kuin muillekin sosiaalialan ammattilaisille lisää työkaluja, joiden avulla voidaan edistää nuorten mielenterveyttä nuorisotyön kentällä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää laajoja aineistoja ilman tarkkoja metodisia sääntöjä. (Salminen 2011, 6.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat 1. tutkimuskysymyksen muodostaminen, 2. aineiston valitseminen, 3. aiheen kuvailun rakentaminen sekä 4. tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on kuitenkin ominaista, että vaiheet etenevät samanaikaisesti toistensa kanssa. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Aineiston valinta ei tapahdu oman mielen mukaisesti, vaan jatkuvan arvioinnin periaatteella. Tärkeä on saada työssä näkyväksi olennaisten tutkimusten aihe, aineisto, aineiston keräämisen tapa, tulokset sekä päätelmät. Nämä tiedot voidaan löytää usein tutkimusartikkelin johdannosta tai tiivistelmästä. Laadunarvioinnissa tulee pohtia tutkimuksen tarkoituksenmukaisuutta omalle kirjallisuuskatsaukselle. (Vilka 2023, 198.) Pohdimme siis aineistojen soveltuvuutta opinnäytetyömme tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tutkimuskysymykseen nojaten.

Kirjallisuuskatsaus on sopiva tutkimusmenetelmä juuri meidän opinnäytetyöllemme, sillä saamme sen avulla tuotettua monipuolista aineistoa nuorten mielenterveyttä edistävästä menetelmästä. Kirjallisuuskatsauksella pääsemme analysoimaan ja valitsemaan hyödyllisimmät ja tavoitteidemme mukaisimmat aineistot. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa meille jo valmiiksi olevan tiedon tuomisen yhteen paikkaan, minkä ansiosta nuorisotyön ammattilainen pääsee hyödyntämään tietoa työhönsä nopeasti ja helposti.

4.1 Aineiston hankkiminen

Kirjallisuuskatsauksen aineiston hankinnassa on aluksi tarkoitus löytää mahdollisimman monta tärkeää tutkimusta, jotka koskevat valittua aihealuetta. Alkuperäistutkimuksiin tutustumisen sekä niistä tehtyjen muistiinpanojen avulla kirjallisuuskatsauksen eri vaiheissa tulee voida perustellusti esittää, miten valitut tutkimukset käsittelevät tutkimuskysymystä, miksi tutkimukset ovat olennaisia kirjallisuuskatsaukselle sekä kuinka valitut tutkimukset vastaavat tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 55.)

Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi on tarkoitus tehdä jäsennellysti, läpinäkyvästi, tarkasti sekä tutkimuskysymykseen suhteutettuna kattavasti. Se on tarkoitus toteuttaa käyttämällä ennalta suunniteltua, perusteltua ja toistettavaa menetelmää. (Vilka 2023, 114.) Toteutimme hakuprosessin näiden ohjeiden mukaisesti, huomioiden eettisyyden ja läpinäkyvyyden.

Tutkimuksen tavoitteiden ja tarkoituksen pohjalta olemme luoneet opinnäytetyöllemme aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 1.) Tutkittavan aineiston tarkoitus on vastata tutkimuskysymykseen ainakin osittain.

Taulukko 1. Opinnäytetyömme aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto on ilmainen	Aineisto ei ole ilmainen
Aineisto on julkaistu vuonna 2010 tai sen jälkeen	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2010
Aineisto on suomen- tai englanninkielinen	Aineisto on muun kuin suomen- tai englanninkielinen
Aineisto käsittelee nuorisotyötä, nuorten mielenterveyttä tai sitä edistäviä menetelmiä	Aineisto ei käsittele nuorisotyötä, nuorten mielenterveyttä tai sitä edistäviä menetelmiä
Aineisto vastaa ainakin osittain tutkimuskysymykseen	Aineisto ei vastaa millään tavalla tutkimuskysymykseen
Aineisto löytyy kokonaisuudessaan	Aineisto ei löydy kokonaisuudessaan
Tieteelliset artikkelit, monografiat, valtion julkaisut, tieteellisten järjestöjen julkaisut, oppaat, ammatilliset raportit, käsikirjat	Korkeakouluasteen opinnäytteet, väitöskirjat, ei-tieteellisin menetelmin tuotetut artikkelit
Meneillään olevat tai päättyneet hankkeet ja tutkimukset, niihin liittyvät raportit ja muut aineistot	Ei-tieteellisin menetelmin tuotetut aineistot hankkeisiin ja tutkimuksiin liittyen

Hakustrategialla tarkoitetaan sitä, että hakutermit ryhmitellään yhteen hakuprosessia varten. Hakutermit ovat sanoja ja käsitteitä, jotka perustuvat ainakin osittain asetettuun tutkimuskysymykseen. Hakutermejä käytetään tarvittavien tutkimusten löytämiseksi kirjallisuuskatsauksen aineistoksi. (Vilka 2023, 119.) Alla olevassa taulukossa on (taulukko 2.) kuvattuna käyttämämme hakutermit, jotka perustuvat tutkimuskysymykseemme.

Taulukko 2. Opinnäytetyömme hakutermit

Hakutermit suomeksi	Hakutermit englanniksi
Mielenterveys Psyykinen terveys Henkinen hyvinvointi	Mental health Mental hygiene Mental well-being/mental wellbeing/mental well being Mental disorder Mental illness Mental health problem
Nuori Nuoret Teini Nuoriso Nuorisotyö	Youth work Youth service
Edistäminen Tuki Tukeminen	Promotion Support Assistance Furtherance Help

Yhdistelimme hakutermejä erilaisiksi hakulausekkeiksi, kuten mielentervey* OR "psyykinen terveys" OR "henkinen hyvinvointi". Sanojen katkaisun avulla sana voi olla monessa muodossa ja näin antaa useampia hakutuloksia. Yhdistimme myös aiheeseemme liittyviä sanoja toisiinsa, kuten mielentervey* OR "psyykinen terveys" OR "henkinen hyvinvointi" AND nuori* OR "nuore*". Rajasimme hakua aineiston tiivistelmän tai otsikon perusteella. Englanninkieliset aineistot olivat hakujen perusteella epäsoivia aiheeseemme, sillä usein hauissa saadut tutkimukset käsitelivät muun

maan kuin Suomen nuorisotyötä. Nuorisotyö muissa maissa saattoi poiketa suurestikin Suomen nuorisotyöstä, sillä esimerkiksi lainsäädäntö maissa on erilainen.

4.2 Luotettavuus ja eettisyys

Arvioitaessa kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta ja eettisyyttä, tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei katsauksessa ole vääristelty alkuperäistutkimuksien tuloksia eikä plagioitu hyödynnettyä lähdemateriaalia. Eettisyyden kannalta on olennaista, että alkuperäistutkimuksien tulokset esitetään sellaisenaan ja tutkijat ovat puolueettomia eivätkä esimerkiksi suosi tutkimuksissa olevia tulkintoja tai näkökulmia. Jotta kirjallisuuskatsaus voidaan toteuttaa eettisesti, tulee sen toteuttajien kiinnittää huomiota koko prosessin ajan laadun arviointiin, katsauksen läpinäkyvyyteen, luotettavuuteen, uuden tiedon tuottamiseen sekä tuotetun tiedon hyödynnettävyyteen. (Vilka 2023, 81, 209.)

Kirjallisuuskatsauksessa korostuu rehellisyys ja vilpittömyys toisen tutkimustyötä kohtaan, sillä katsauksessa tutkitaan toisten tutkijoiden tekemiä tutkimuksia. Tutkijan tulee olla kriittinen, kunnioitava ja rakentava analysoidessaan ja arvioidessaan muiden tutkimuksia. Eettisyyttä edistetään taukuloimalla tutkimukset niin, ettei tiedoissa ja tulkinnoissa ole virheitä. Lähteiden kanssa käytetään aina lähdeviitteitä, ja raportoinnissa tuodaan toisten tutkijoiden tieto oikeassa valossa ja kunnioittaen. (Vilka 2023, 209.)

Opinnäytetyömme noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta ja olemme perehtyneet ohjeistukseen jo opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme huomioimme koko opinnäytetyöprosessin ajan eettiset ja laatuun liittyvät tekijät sekä huolehdimme työn läpinäkyvyyden ja luotettavuuden toteutumisesta. Käytämme vain luotettavia ja opinnäytetyön tavoitteeseen sopivia lähdeaineistoja.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun luotettavuutta ja eettisyyttä arvioi kaksi kriteeriä: aineiston kattavuus ja perusteellisuus suhteessa valittuun tutkimuskysymykseen. Kriteerien saavuttaminen vaatii monipuolisia hakusanoja- ja tapoja, sekä monipuolisia tietokantoja. Systemaattisen haun kuuluu olla kattava sekä muodostua aina ennalta määriteltyjen ja perusteltujen sisällyttämisen kriteerien perusteella. (Vilka 2023, 204.) Teimme aineistohaut hyödyntäen informaattikkoa, joka auttoi meitä monipuolisten hakusanojen luomisessa. Haimme aineistoa useasta eri tietokannasta, joita ovat EBSCO, Oula-Finna, Medic, Emerald, Google Scholar (suom. ja engl.).

Kirjallisuuskatsauksemme tiedonhakuprosessin luotettavuutta ja eettisyyttä edustaa laatimamme kattavat sisäänotto- ja poissulkukriteerit, määrittelemämme hakulausekkeet- ja termit sekä aineistonhakutaulukko.

4.3 Valikoitu aineisto

Taulukko 3. Opinnäytetyömme aineiston haku eri tietokannoista

Tietokanta	Tuloksia yht.	Otsikko	Tiivistelmä	Koko teksti
EBSCO	112	9	2	0
Oula-Finna	259	19	6	4
Medic	114	7	1	0
Emerald	14	0	0	0
Google Scholar (suom.)	46	6	2	1
Google Scholar (engl.)	92	6	0	0

Haimme aineistoa kuudesta eri tietokannasta useita eri hakulausekkeita hyödyntäen. Taulukon (Taulukko 3.) toisessa sarakkeessa kuvataan tulosten määrä, mitä hauilla saatiin. Otsikon perusteella valitsimme tietyn määrän aineistoa, joista tiivistelmän luettuamme valikoimme parhaiten tutkimuskysymykseemme vastaavat ja luotettavimmat aineistot. Koko tekstin perusteella lopulliseksi aineistoksi valitsimme viisi julkaisua:

Taulukko 4. Valikoitu aineisto

Julkaisu	Tekijä(t)	Julkaisupaikka ja -aika	Aihe
Mielenterveys voimaksi	Erkko, Anna & Han-nukkala, Marjo	Suomen Mielenterveysseura, 2017	Käsikirja kertoo nuorisotyön ammattilaisille mielenterveyttä edistävästä menetelmästä sekä tarjoaa erilaisia harjoituksia ja muuta tietoa nuorten mielenterveyden edistämiseen.

Kansallinen mielen-terveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030	Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Lari-vaara, Meri & Kosloff, Anu, Sosiaali- ja terveysministeriö	Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6	Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman lähtökohtana on mielenterveyden huomioiminen kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa sekä eri toimialoilla. Strategia sisältää viisi painopistettä, jotka ovat: mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, palvelut sekä mielenterveysjohtaminen.
Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen kulttuurisessa nuorisotyössä	Anttila, Annikki, Haapanen, Sinikka, Myyrä, Reetta, Mönttinen, Pekka, Parviainen, Sari & Jaakola, Vesa (toim.)	Helsingin kaupungin nuorisosiasekskus, Kevät 2012	Tämä julkaisu selkeyttää kulttuurista nuorisotyötä, osallisuutta ja vaikuttamisen käsitteitä. Julkaisu keskittyy toiminnalliseen ja luovaan nuorisotyöhön ja sen tavoitteisiin nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.
Läpi kriisien Nuorisobarometri 2022	Kivijärvi, Antti (toim.)	Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 71, 2023	Nuorisobarometri käsittelee 15–29-vuotiaiden nuorten resilienssiä ja kykyä pärjätä epävarmuuksien ajassa. Tarkastelun kohteena ovat nuorten vastoinkäymiset ja epävarmuudet, resilienssi, arki ja tyytyväisyys sekä tulevaisuuden ennakoimattomuus. Myös nuorten sosiaalinen kiinnittyneisyys on tutkimuksen aiheena. Tutkimus on toteutettu 1864 nuoren puhelinhaastatteluna, ja tutkimuksen avulla saadaan selville Suomessa asuvien nuorten arvoja, asenteita ja näkemyksiä nuorten elämään ja hyvinvointiin liittyen.

Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle	Seppänen, Mari	PS-kustannus, 2021	Opas on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille tunne- ja vuorovaikutustaitoja ohjaava teos, jossa on useita neuvoja asiakkaan kanssa tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin.
---	----------------	--------------------	---

4.4 Aineiston analysointi

Hyödynsimme aineiston analysointimenetelmänä luokittelua. Luokittelu on aineiston järjestämisen yksinkertaisin muoto ja se voidaan toteuttaa esimerkiksi määrittelemällä aineistosta olennaisia luokkia, jonka jälkeen lasketaan kuinka monesti mikäkin luokka aineistossa esiintyy. Luokittelussa aineisto tiivistyy, sillä yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Luokiteltu aineisto voidaan kuvata taulukkona. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79, 232.)

Ennen analysointia luimme valitsemamme aineistot sekä kirjoitimme muistiinpanoja. Toteutimme sen jälkeen aineistolähtöisen sisällönanalyysin sen kolmen vaiheen kautta hyödyntämällä aineistoja ja muistiinpanoja. Aineistolähteinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon sisältyy: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineistolähteisen sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Sisällönanalyysin tarkoitus yleensäkin on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä sekä järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 198, 228–229.)

Aloitimme aineiston analysoinnin redusoinnilla eli aineiston pelkistämällä. Pelkistämävaiheessa aineisto luetaan läpi, siitä etsitään kaikki tutkimukselle olennaiset ilmaukset ja jätetään kaikki epäolennainen pois. Tämän jälkeen olennaiset ilmaukset tiivistetään uuteen muotoon. (Tuomi & Sara-

järvi 2017, 123.) Etsimme siis aineistosta sellaisia ilmauksia, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 5.) on esimerkkejä alkuperäisilmausten redusoinnista.

Taulukko 5. Esimerkkejä alkuperäisten ilmaisujen pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Ohjaaja voi rohkaista keskusteluun ja harjoituksiin osallistumiseen, mutta vapaaehtoisuus on kuitenkin toiminnan periaate" (Erkko & Hannukkala 2017, 19).	Ohjaaja voi rohkaista nuorta vapaaehtoiseen keskusteluun ja harjoituksiin.
"Lapsen mahdollisuus olla osallisena ja mukana asioiden käsittelyssä itselleen merkittävissä yhteisöissä on ratkaisevaa identiteetin kehittymisen kannalta." (Seppänen 2021, 190.)	Lapsen osallisuus hänelle merkittävissä yhteisöissä vaikuttaa vahvasti hänen identiteettinsä kehittymiseen.
"Nuorten pärjäämisen resurssit vaihtelevat yksilöllisesti, ja mahdolliset tuen ja hoidon tarpeet on tärkeää tunnistaa varhaisessa vaiheessa" (Vorma ym. 2020, 23).	Nuoren yksilöllisen tuen tarve on tärkeä tunnistaa ajoissa.
"Nuorisotyöntekijä voi rohkaista nuorta juttelemaan oman kehon muutoksista ja sen aiheuttamista huolista myös omalle vanhemmalle, terveydenhoitajalle, koululääkärille tarkastuksen yhteydessä tai vaikka liikunnan tai terveystiedon opettajalle" (Erkko & Hannukkala 2017, 53.)	Nuorisotyöntekijä voi rohkaista nuorta puhumaan oman kehon huolista myös muulle turvalliselle aikuiselle.

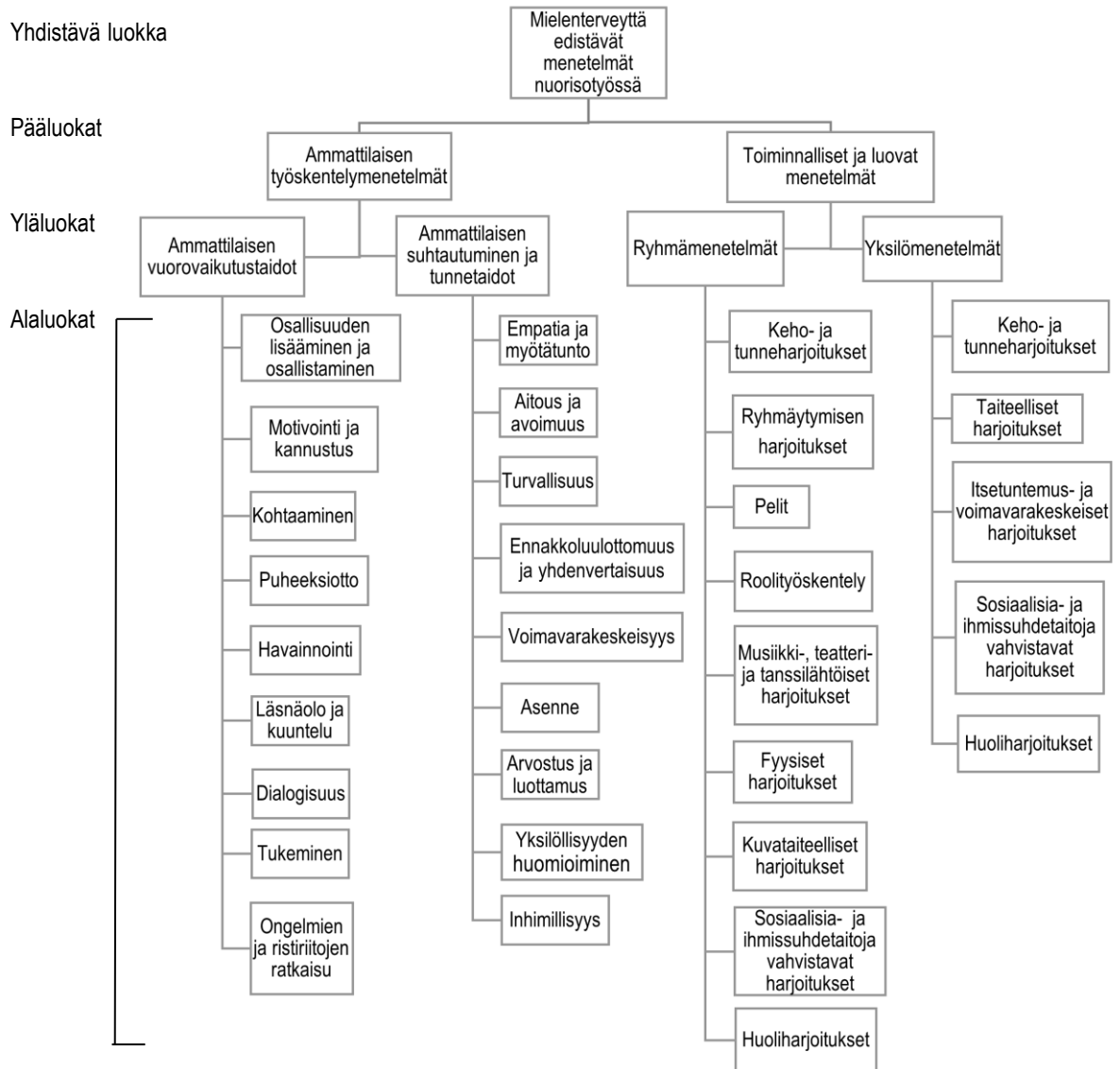
Pelkistämisen jälkeen seurasi aineiston klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyssä käydään aineiston alkuperäisilmaukset tarkkaan läpi ja etsitään aineistosta samankaltaisuuksia ja/tai eroavuuksia kuvailevia käsitteitä. Tämän jälkeen samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi, joista muodostuu alaluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 232.) Alla kuvatussa taulukossa (Taulukko 6.) on esimerkkejä tekemiemme pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelystä.

Taulukko 6. Esimerkkejä pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Nuorisotyössä vahvistetaan nuoren mielenterveyttä tukevia voimavaroja.	Voimavarakeskeisyys
Voimavarojen tukeminen vahvistaa nuorta.	
Kuulluksi tullut henkilö kokee itsensä arvostetuksi ja näkökulmansa huomioiduksi.	Läsnäolo ja kuuntelu
Ammattilaisen tulee kuunnella nuorta läsnäolevasti ja kiirehtimättä.	

Aineiston ryhmittelyn jälkeen teimme abstrahoinnin eli käsitteellistämisen. Käsitteellistäminen tarkoittaa sitä, että yläluokista luodaan yhdistäviä pääluokkia, jotka ovat yhteydessä tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 125-126.) Pääluokiksi muodostui: **ammattilaisen työskentelymenetelmät ja toiminnalliset ja luovat menetelmät**. Pääluokkien perusteella muodostimme yhden yhdistävän luokan: **mielenterveyttä edistävät menetelmät nuorisotyössä**. (Kuvio 1.)

Kuvio 1: Aineiston luokittelu



5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millä menetelmillä nuorten mielenterveyttä voidaan edistää nuorisotyössä. Valituista aineistoista selvisi, että nuorten kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi toiminnallisuus ja luovat keinot vahvistavat nuorten mielenterveyttä. Toiminnallisia ja luovi-keinoja on mahdollista hyödyntää niin yksilö- kuin ryhmämuotoisina. Tämän perusteella muodostui yläluokiksi ammattilaisen vuorovaikutustaidot, ammattilaisen suhtautuminen ja tunnetaidot, ryhmämenetelmät sekä yksilömenetelmät. Alla olevissa kappaleissa avaamme, mitä nämä yläluokat pitävät sisällään.

5.1 Ammattilaisen vuorovaikutustaidot

Sosiaalialan ammattilaisen hyvään ammattitaitoon kuuluvat vuorovaikutus- ja viestintätaidot. Viestimiseen sosiaali- ja terveysalalla kuuluu aina vastuullisuus, sillä viestinnän avulla huolehditaan ihmisen hyvinvoinnista. Suosittavin muoto viestimiseen on kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Näin voidaan välttyä väärinymmärryksiltä viestijän eleiden ja ilmeiden näkemättä jäämisen takia. (Seppänen 2021, 65–66.) Aineistomme puolesta ammattilaisen oikeanlaisella vuorovaikutuksella vaikuttaa olevan suuri merkitys nuoren mielenterveyden edistämiseen ja hyvinvointiin. Alla oleva taulukko (Taulukko 7.) sisältää ammattilaisen vuorovaikutustaitoihin kuuluvat osa-alueet, joita nuorisotyössä voidaan hyödyntää mielenterveyttä edistävästi.

Taulukko 7. Ammattilaisen vuorovaikutustaidot

Ammattilaisen vuorovaikutustaidot
Osallisuuden lisääminen ja osallistaminen
Motivointi ja kannustus
Kohtaaminen
Puheeksiotto
Havainnointi
Läsnäolo ja kuuntelu
Dialogisuus
Tukeminen
Ongelmien ja ristiriitojen ratkaisu

Nuorisotyön ammattilaisen ollessa läsnä nuoren elämässä, nuoren mahdollisuudet tulla nähdyksi ja kuulluksi paranevat. (Erkko & Hannukkala 2017, 29.) Kuulluksi ja nähdyksi tullut henkilö voi kokea olonsa terveemmäksi sekä energisemmäksi, ja hän voi saada uusia oivalluksia itsestään. Aktiivinen kuuntelija, tässä tapauksessa sosiaalialan ammattilainen, tarkistaa, onko ymmärtänyt sanotut asiat oikein. Hän myös osaa asettua toisen asemaan ja kohdistaa kaiken huomionsa puhujaan. Myös lausahdukset, joilla innostetaan puhumaan, kuten ”Mitä ajattelet? Kertoisitko lisää?” ovat aktiivisen kuuntelijan taitoja. (Seppänen 2021, 94.)

Nuoren kohtaamiset voivat tapahtua monenlaisissa työmuodoissa ja -ympäristöissä. Nuoren kohtaamisessa ilmapiiri on ensin luotava turvalliseksi. Nuoren kohtaaminen, tukeminen ja kuulumisten kysyminen osoittavat nuorelle sen, että hänestä välitetään. (Erkko & Hannukkala 2017, 133, 105, 170.) Hyvä sosiaalialan ammattilainen antaa ihmiselle aikaa kohtaamisessa, osaa tulkita ihmistä ja ymmärtää sanatonta viestintää, kuten ilmeitä ja eleitä. Myös tilannetaju, keskustelutaidot ja oikeiden sanojen löytäminen haastavissakin tilanteissa kuuluvat hyvään kohtaamiseen ammattilaisena. (Seppänen 2021, 84–85.)

Osallisuus määritellään yksilön kokemuksena siitä, että hänellä on halua, kykyä sekä mahdollisuus vaikuttaa. Kulttuurisessa nuorisotyössä mahdollistetaan nuorten osallisuus ja vaikuttaminen esimerkiksi ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla. Esimerkiksi työpajoissa, leireillä, kulttuuritapahtumissa ja retkillä nuorten ohjaajat voivat luoda mahdollistavia olosuhteita, joissa tavoitteena on esimerkiksi nuoren sosiaalisten taitojen kehittäminen, kokemuksen luominen nuoren näkyvyydestä ja hyväksynnästä omana itsenään, minäpystyvyyden kokemus sekä eri taitojen ja ajattelun kehittyminen. (Anttila ym. 2012, 8, 13–14.) Nuoren mahdollisuus olla osallisena ja mukana asioissa on ratkaisevaa identiteetin kehittymisen kannalta. Osallistamalla harjoitellaan olemaan ja elämään yhdessä. (Seppänen 2021, 190.) On nuoren mielenterveyttä edistävää, kun nuorelle annetaan yhtäläinen mahdollisuus osallistua turvallisiin ja hänen kehitystään edistäviin harrastuksiin. (Vorma ym. 2020, 21.)

Nuoren tukeminen voi olla monenlaista. Nuorisotyössä tuetaan ja edistetään nuoren elämän suojatekijöitä, joita ovat esimerkiksi riittävä uni ja lepo, liikunta, terveellinen ravinto, fyysinen ja psyykinen terveys, vapaa-ajan harrastukset, läheiset ihmiset ja hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. (Erkko & Hannukkala 2017, 32–34.) Nuoren lähisuhteita ja yhteiskuntaan kuulumista tulee tukea konkreettisilla menetelmin. Nuoren lähisuhteiden on osoitettu olevan nuorten hyvinvoinnin ja

pärijäämisen keskeinen ulottuvuus. (Kivijärvi 2023, 151.) Nuorten mielenterveyttä uhkaavat esimerkiksi yksinäisyys, päihteiden käyttö, kiusaaminen ja opiskeluun liittyvä stressi. Nuorten myönteistä liittymistä ikätoveriryhmiin tulisi tukea, ja kielteisiltä ilmiöiltä, kuten riskikäyttäytymiseltä tulisi nuorta suojella. Nuorta tulisi tukea myös koulu- ja työelämässä sekä niiden muutosvaiheissa. (Vorma ym. 2020, 23–24.)

Läsnäololla, kärsivällisyydellä ja vastaamalla nuoren moniin kysymyksiin tuetaan nuoren mielenterveyttä. Myös tukemalla nuoren seksuaalista kasvua esimerkiksi kuuntelemisen, hyväksymisen ja tiedon antamisen kautta edistetään nuoren mielenterveyttä. (Erkko & Hannukkala 2017, 46.) Tärkeä tapa tukea nuoren psyykkistä hyvinvointia on vahvistaa tämän psykologista resilienssiä, eli muokkautuvaa prosessia, jossa henkilö sopeutuu stressaaviin muutoksiin ja palautuu niistä. Resilienssiä voi vahvistaa esimerkiksi nuoren toimijuutta ja itseluottamusta tukemalla, turvallisen kasvuympäristön tarjoamisella, arvostavalla suhtautumisella nuoreen ja nuoresta kiinnostuneiden aikuisten läsnäololla. (Kivijärvi 2022, 105, 114.)

Nuori ei saa jäädä huolien kanssa yksin, ja siksi onkin tärkeää ottaa huoli puheeksi. Nuorisotyöntekijä voi olla ensimmäinen, joka huomaa nuoren olemuksessa tai käytöksessä muutoksen, josta huoli nousee. Huolen ottaessa puheeksi nuoren kanssa kannattaa nuorta muistuttaa hänen vahvuuksistaan ja suojatekijöistään, jotta hänen itsetuntonsa ja luottamuksensa omiin selviytymistaitoihinsa vahvistuvat. Nuoren pienikin huoli tulee aina ottaa vakavasti. Nuoren huolta kuunnellessa on tärkeää huomioida nuoren oma näkemys asioista ja niiden merkityksistä. Ammattilaisen tulee myös saattaa nuori avun piiriin. (Erkko & Hannukkala 2017, 133–134.)

Nuorta kannustamalla tuetaan nuoren itsetuntoa ja itsetuntemusta. Myös nuoren identiteetti ja kokemus itsestä kehittyvät tilanteissa, joissa nuori saa onnistumisen kokemuksia ja löytää uusia taitoja sekä puolia itsestään. Nuoren kanssa on olennaista käydä keskustelua hänen elämänsuunnastaan, arvoistaan ja asenteistaan. Myös nuoren tulevaisuuden unelmia ja toiveita on hyvä miettiä yhdessä. (Erkko & Hannukkala, 29.)

5.2 Ammatilaisen suhtautuminen ja tunnetaidot

Nuorisotyöllä on hyvät mahdollisuudet nuoren kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tämä kuitenkin edellyttää nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta omien tunteiden hallintaa sekä avointa suhtautumista nuoria kohtaan. (Erkko & Hannukala 2013, 12–13.) Alla olevassa taulukossa (Taulukko 8.) on eritelty ammatilaisen suhtautumisen ja tunteiden osa-alueet.

Taulukko 8. Ammatilaisen suhtautuminen ja tunnetaidot

Ammatilaisen suhtautuminen ja tunnetaidot
Empatia ja myötätunto
Aitous ja avoimuus
Turvallisuus
Ennakkoluulottomuus ja yhdenvertaisuus
Voimavarakeskeisyys
Asenne
Arvostus ja luottamus
Yksilöllisyyden huomioiminen
Inhimillisyys

Empaattinen ammatilainen on helposti lähestyttävä, kykenee tunnistamaan nuorten tunteet sekä reagoimaan niihin. Nuorisotyön ammatilainen voi työssään osoittaa myötätuntoa ja empatiaa nuorta kohtaan keskusteluiden lisäksi ilmeiden, eleiden ja katseen avulla. Tämä viestii nuorelle, että hän on tullut kuulluksi ja nähdyksi. Kun nuori kokee itsensä kuulluksi ja nähdyksi, hän tuntee itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. (Seppänen 2021, 67.)

Nuorisotyön ammatilaiset tekevät työtään omalla persoonallaan ja hyödyntävät sitä työvälineenä, joten ammatilaisen tulee olla aito ja avoin. Nuoren ja ammatilaisen vuorovaikutussuhteesta tulee aito, kun työntekijä vilpittömästi ja aidosti hyväksyy nuoren. Ammatilaisen aitous ja avoimuus nuoren kanssa kohdatessa vahvistaa nuorten itsetuntoa tehokkaasti. (Seppänen 2013, 108.)

Nuorisotyössä yksi tärkeimmistä ammatilaisten työotteista on voimavarakeskeisyys. Ammatilaisen tulee nähdä, mihin nuorella on resursseja ja vahvistettava nuoren hyviä puolia ja voimavaroja

työssään. (Seppänen 2021, 153.) Nuoren tutustuttaminen omiin voimavaroihinsa ja vahvuuksiinsa on hyödyllistä nuoren mielenterveydelle, itsetunnolle sekä se vahvistaa oman paikan löytämistä elämässä. Nuorelle on tärkeää tuntea olonsa onnistuneeksi ja hyväksi jossain asiassa, joten ammattilaisen on työssään otettava huomioon myönteisen palautteen antaminen, voimavarojen tukeminen ja nuoren itsetunnon vahvistaminen pienissäkin onnistumisissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 60–61.)

Nuorisotyön ammattilainen voi olla merkittävä tuki ja turvallinen aikuinen nuoruuden myllerryksissä olevalle nuorelle. Samalla ammattilainen toimii myös nuorelle ikään kuin peilin tavoin: hän mallintaa ja vahvistaa oikeaa toimintaa, sanoittaa tunteita ja tarvittaessa opettaa sekä puuttuu mahdollisiin epäkohtiin. Tämä vahvistaa nuoren tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Nuoren turvallisuuden tunne ja luottamus kasvaa, kun hän tietää, että ammattilainen huolehtii rajoista ja antaa samalla myös mahdollisuuden rajojen turvalliseen testaamiseen. Nuorten turvallisuuden tunnetta vahvistaa myös se, että nuorisotyön ammattilainen ymmärtää nuoria ja ottaa nuorten huolet ja murheet tosisaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 61, 205.)

5.3 Ryhmä- ja yksilömenetelmät

Ryhmämenetelmät vahvistavat tehokkaasti nuorten itseilmaisua, identiteettiä sekä sosiaalisia taitoja. Nämä taidot edistävät nuoren mielenterveyttä. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 9.) on lueteltuna nuorten mielenterveyttä edistävät ryhmämenetelmät.

Taulukko 9. Ryhmämenetelmät

Ryhmämenetelmät
Keho- ja tunneharjoitukset
Ryhmäytymisen harjoitukset
Pelit
Roolityöskentely
Musiikki-, teatteri- ja tanssilähtöiset harjoitukset
Fyysiset harjoitukset
Kuvataiteelliset harjoitukset
Sosiaalisia- ja ihmissuhdetaitoja vahvistavat harjoitukset
Huoliharjoitukset

Useat ryhmämuotoiset menetelmät voidaan toteuttaa myös esimerkiksi nuorisotyöntekijän ja nuoren kesken kahdestaan. Tällöin ne ovat yksilömenetelmiä. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 10.) on lueteltuna myös yksilömenetelmät.

Taulukko 10. Yksilömenetelmät

Yksilömenetelmät
Keho- ja tunneharjoitukset
Taiteelliset harjoitukset
Itsetuntemus- ja voimavarakeskeiset harjoitukset
Sosiaalisia- ja ihmissuhdetaitoja vahvistavat harjoitukset
Huoliharjoitukset

Ryhmätoiminnalla voidaan edistää nuorten yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen kokemuksia ja kaveritaitoja sekä tarjota nuorille mielekästä vapaa-ajan toimintaa. Ryhmään kuulumisen ja mielekäs toiminta edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi ikätoverit ja vertaisryhmät ovat nuoruudessa keskeisiä tekijöitä resilienssin vahvistumisen kannalta. (Kivijärvi 2022, 19, 185, 186.)

Ryhmämenetelmien tavoitteena on nuorten sosiaalisten taitojen kehittyminen, kokemukset nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisesta sekä minäpystyvyyden lisääminen. (Anttila ym. 2012, 14.) Tavoitteisiin pääseminen edellyttää nuorten ryhmäytymistä ja turvallisen ilmapiirin luomista ennen harjoitusten aloittamista. Ryhmäytymisharjoituksia tarvitaan ryhmätoiminnan kaikissa vaiheissa, jotta jokaisella nuorella on mahdollisuus osallistua tasavertaisesti ja turvallisuus säilyy sekä vahvistuu. Turvallista ilmapiiriä lisätään toiminnallisten harjoitusten avulla. (Erkko & Hannukkala 2013, 17–18.)

Turvallisen ilmapiirin lisäksi keskusteluiden ja toiminnallisten harjoitusten avulla vahvistetaan nuorten itseilmaisun keinoja, lisätään empatiakykyä sekä nuorten kykyä huomioida muita ihmisiä. Roo-lityöskentelyt, kuvakortit ja nuorten omat tilannekuvaukset kehittävät näitä taitoja hyvin. Tärkeänä arvona on yhdessä kokeminen ja tekeminen, eikä onnistuminen tai epäonnistuminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.) Työskentely ei kuitenkaan aina vaadi ryhmää. Esimerkiksi kuvakortteja, maalaamista, piirtämistä, askartelua, musiikkia, erilaisia tunne- ja kehoharjoituksia sekä itsetuntemus- ja voimavaraharjoituksia voi hyödyntää yksilötyöskentelyssä. Sosiaalisia- ja ihmissuhdetaitoja

edistävät harjoitukset tuntuvat olevan enemmän ryhmämuotoisen työskentelyn suosiossa, mutta myös niitä voidaan soveltaa yksilötyöskentelyyn.

Roolityöskentely mahdollistaa nuorille erilaisten tunnetilojen kokeilemistä turvallisesti. Roolityöskentelyn toiminnallinen puoli auttaa nuoria samaistumaan roolihahmon asenteisiin, asemaan, tunteisiin sekä toiminnan motiiveihin. Roolihahmon kautta nuori voi ilmaista sellaisiakin tunteita, joiden ilmaisu omana itsenään on haastavaa. Roolityöskentelyn lopuksi on tärkeää, että nuoret saavat purkaa yhdessä ammattilaisen kanssa roolin pois. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

Kehollisten harjoitusten avulla nuoret pääsevät purkamaan myönteistä energiaa. Samalla kun nuoret oppivat tuntemaan oman kehonsa ja luomaan kontaktia muihin, edistetään myös nuorten ryhmäytymistä, keskinäistä luottamusta ja sosiaalisia taitoja. Koko keholla toimiminen auttaa nuoria ymmärtämään itsensä ja muiden tunteita sekä erilaisuutta paremmin. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

Huoliharjoituksia voidaan tehdä sekä ryhmässä että yksilön kanssa. Huoliharjoitusten tavoitteina voi olla esimerkiksi avata nuorille, millaisia huolia elämässä voi olla ja miten niitä voi käsitellä. Tavoitteena voi olla kannustaa myönteiseen ajatteluun sekä tuoda esiin nuoren elämän huolia ja ratkaisuja huoliin. (Erkko & Hannukkala 2017, 138–139.)

Luovuus ja taide on stimuloivaa ja rikastuttavaa. Taide ja luovuus eivät jätä sanallista vuorovaikutusta kokonaan pois, vaan ne tuovat lisää ilmaisun, kokemusten jäsentymisen ja erilaisten tarkastelutapojen mahdollisuuksia. Joskus nuorilla on vaikeaa sanoittaa kokemaansa, ja tällöin asioiden käsittely on helpompaa esimerkiksi kuvan, tekstin, liikkeen tai musiikin avulla. Taide voi avata väylän ammattilaisen ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. (Seppänen 2021, 116.) Taiteellisen työn kokemukseen yhdistetään useita yksilön psyykettä tukevia tekijöitä, kuten tunteiden käsittelyä, kuvittelua, matkimista ja jäljittelyä, sijaiskokemusta sekä eläytymistä toisen asemaan. (Anttila 2012, 11.)

Teatteri- ja tanssilähtöiset menetelmät perustuvat osittain kehollisuuteen, jolloin kehon kautta tiedostetaan oma yhteys ympäristöön. Kehollisen toiminnan kautta syntyvä merkitys, jota voidaan peilata esimerkiksi teatteriryhmän kesken, antaa nuorille voimallisen kokemuksen. Tämä kokemus vaikuttaa nuoren identiteetin kehittymiseen. Identiteetin kehittyminen ehkäisee nuoren syrjäyty-

mistä, kehittää ilmaisullisia, tunteellisia sekä kielellisiä taitoja. Teatteri- ja tanssilähtöiset harjoitukset tehdään ryhmässä, mikä puolestaan vahvistaa nuorten yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Harjoitukset lisäävät nuorten hyvinvointia niin yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Hyvinvoinnin lisäämisen apuna käytetään fiktiota, joka luo turvaa ja mahdollistaa myös oikean elämän asioiden käsittelyn. Taiteellinen toiminta antaa nuorille myös mahdollisuuden rajojen kokeilemiseen ja testaamiseen turvallisessa ympäristössä, jossa kaikki luovat kokeilut ovat sallittuja. (Anttila ym. 2012, 11.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksemme avulla olemme tutkineet, millä menetelmillä voidaan edistää nuoren mielenterveyttä nuorisotyössä.

Tutkimustulosten mukaan nuorten mielenterveyttä voidaan edistää nuorisotyössä sekä ammattilaisen työskentelymenetelmien sekä toiminnallisten ja luovien menetelmien avulla. Työskentelymenetelmät voidaan jakaa ammattilaisen vuorovaikutustaitoihin sekä ammattilaisen suhtautumiseen ja tunnetaitoihin. Toiminnalliset ja luovat menetelmät jaettiin ryhmä- ja yksilömenetelmiin.

Nuorisotyön ammattilainen voidaan nähdä tärkeänä nuoren mielenterveyden vahvistajana. Hänen vuorovaikutuksellaan nuoren kanssa on selvästi vaikutusta nuoren mielenterveyteen. Nuorisotyö mahdollistaa luontevia keskusteluja nuoren arjesta, huolista, arvoista ja elämästä ylipäätään. Ammattilainen edistää nuoren mielenterveyttä, kun kannustaa nuorta, ottaa puheeksi huolenaiheet, luo turvallisen kohtaamisympäristön, on kärsivällinen ja läsnä nuoren kanssa ja tukee tämän voimavaroja ja vahvuuksia, kuten ikätoverisuhteita. (Erkko & Hannukkala 2017, 29, 105.) Ammattilaisen tulee myös antaa nuorelle aikaa kohtaamisessa, toimia aktiivisena kuuntelijana, osata tulkita nuorta ja löytää oikeat sanat haastavissakin tilanteissa. (Seppänen 2021, 84–85.) Nuoren koulu- ja työelämää sekä niiden muutosvaiheita tulisi tukea. Myös nuoren lähisuhteita ja yhteiskuntaan kuulumista tulisi tukea, sillä ne ovat keskeinen nuoren hyvinvoinnin ulottuvuus. Myös nuoren resilienssiä voi tukea nuoren toimijuutta ja itseluottamusta tukemalla. (Kivijärvi 2023, 151, 114.) Mielenterveyttä uhkaavilta tekijöiltä, kuten yksinäisyydeltä ja kiusaamiselta tulisi nuorta suojella. (Vorma ym. 2020, 23–24.) Nuorisotyössä tärkeää on nuoren osallisuuden lisääminen, ja siihen mahdollistavat olosuhteet luomalla voivat esimerkiksi nuoren sosiaaliset taidot ja minäpystyvyyden kokemus kehittyä. (Anttila ym. 2012, 13–14.)

Nuorisotyön ammattilaisen omalla mielentilalla, asenteella ja suhtautumisella on nuoriin iso merkitys mielenterveyttä edistävässä työskentelyssä. Esimerkiksi ammattilaisen ennakoasenteet vaikuttavat ammattilaisen ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen, joten ammattilaisen on hyvä suhtautua nuoriin avoimesti ja positiivisesti. (Seppänen 2013, 106.) Nuori oppii uutta jäljittelemällä ja samaistumalla, jolloin nuorisotyön ammattilaisen suhtautuminen nuoreen ja tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa. Nuori tarvitsee ammattilaiselta turvallista esimerkkiä tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja käsittelyyn. Nämä taidot vahvistavat nuoren omia tunnetaitoja ja antavat nuorelle

välineitä omien tunteiden ja ajatusten sanoittamiseen. Kun nuorella on välineitä kertoa itsestään ja tunnistaa omia tunteitaan, lisää se nuoren mahdollisuutta uusien ihmissuhteiden luomiseen sekä kykyyn ylläpitää niitä. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.) Nuoren kyky luoda uusia ihmissuhteita ikätovereiden kanssa ja ylläpitää niitä edistää myös nuorten resilienssin kehittymistä (Kivijärvi 2023, 20). Nuorten mielenterveyttä edistävässä työskentelyssä ammattilaisen on tärkeää kiinnittää huomiota nuorten yksilöllisiin voimavaroihin ja keskittyä tukemaan niitä. Nuorisotyön ammattilaisen antama kannustus oikeaan aikaan voi kantaa nuorta myös tämän tulevaisuuden suunnitelmiin saakka, esimerkiksi opiskelupaikan löytämiseen tai ammatinvalintaan saakka. (Erkko & Hannukkala 2013, 60–61.)

Toiminnallisia ja luovia menetelmiä on mahdollista hyödyntää nuorisotyössä sekä ryhmä- että yksilömenetelminä. Ryhmämuotoinen toiminta tukee nuorten yhteisöllisyyden kokemuksia, sosiaalisia taitoja, vuorovaikutustaitoja, edistää nuorten nähdäksi ja kuulluksi tulemisen mahdollisuuksia sekä lisää minäpystyvyyttä. (Anttila ym. 2012, 14.) Ryhmään kuulumisen ja mielekäs vapaa-ajan toiminta edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vahvistaa nuorten resilienssiä (Kivijärvi 2022, 186). Ryhmämuotoisia menetelmiä ovat muun muassa rooliharjoitukset, ryhmäytymisharjoitukset sekä teatteri- ja tanssilähtöiset menetelmät.

Yksilötyöskentelyssä voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi kuvakortteja, maalaamista, piirtämistä, musiikkia, tunne- ja kehoarjoituksia, huoliarjoituksia, sosiaalisia- ja ihmissuhdetaitoja edistäviä harjoituksia sekä itsetuntemus- ja voimavaraharjoituksia. Yksilötyöskentely edistää nuoren tunnetaitoja, huolten käsittelyä, myönteistä ajattelua sekä resilienssiä. (Erkko & Hannukkala, 2017, 138–139.)

Taiteellisen työn kokemukseen voidaan yhdistää psyykettä tukevia tekijöitä, kuten tunteiden käsittelyä, kuvittelua ja matkimista. Taiteellinen toiminta antaa nuorille mahdollisuuden rajojen kokeilemiseen turvallisessa ympäristössä. (Anttila 2012, 11.) Taide voi myös avata väylän ammattilaisen ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. (Seppänen 2021, 116.) Taiteellinen ja luova toiminta kehittää myös nuoren identiteettiä, ehkäisee syrjäytymistä, kehittää nuorten ilmaisullisia, tunteellisia sekä kielellisiä taitoja. Taiteelliset ja luovat harjoitukset lisäävät nuorten hyvinvointia niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasollakin. (Anttila ym. 2012, 11.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on kuvata nuoren mielen-terveyttä edistäviä menetelmiä, joita voidaan hyödyntää nuorisotyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa nuorisotyön ammattilaisille menetelmiä, joilla edistää nuoren mielen-terveyttä, sekä vahvistaa niiden nuorten mielen-terveyttä ja hyvinvointia, joiden kanssa menetelmiä käytetään.

Kirjallisuuskatsauksemme tuloksena mielen-terveyttä voidaan edistää nuorisotyössä ammattilaisen vuorovaikutustaitojen, ammattilaisen suhtautumisen ja tunnetaitojen sekä toiminnallisia ja luovia menetelmiä hyödyntämällä. Analyysissämme mainittuja menetelmiä soveltamalla omaan käyttöön ammattilainen voi tukea nuoren mielen-terveyttä ja hyvinvointia monella eri tapaa. Saimme myös itse katsauksemme avulla uusia menetelmiä tulevaisuutta varten, joka todennäköisesti onkin nuorisotyön parissa.

Aloitimme opinnäytetyön aiheen miettimisen keväällä 2023 ja suunnitelmamme hyväksyttiin joulukuussa samana vuonna. Opinnäytetyön aihe vaihtui opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa useaan otteeseen. Lopulta päädyimme molempia kiinnostavaan ja tärkeään aiheeseen, nuorten mielen-terveyteen ja sitä edistäviin menetelmiin nuorisotyössä. Opinnäytetyömme prosessi on ollut haastava, mutta antoisa. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen on ollut aiheen puolesta kiinnostava ja aiheen merkitys meille henkilökohtaisesti onkin motivoinut meitä eteenpäin työssä. Hakuja tehdessämme aineiston valitsemiseksi saimme huomata, että aineistoa on hyvin rajallisesti saatavilla. Tämän vuoksi katsaustamme varten analysoitavat aineistot jäivät vähäiseksi ja tutkimuksemme ehkä hieman suppeammaksi kuin suunnittelimme.

Tavoitteemme opinnäytetyön kannalta ovat toteutuneet. Tavoitteenamme oli oppia asiakastyön osaamista ja sosiaali-alan eettistä osaamista, sekä mielen-terveyden edistämistä nuorisotyössä. Opimme esimerkiksi haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden, nuorten, aseman edistämisestä. Perehdyimme esimerkiksi hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöihin, mielen-terveyden edistämisen menetelmiin, ammattilaisen työotteeseen ja nuorisotyön mahdollisuuksiin mielen-terveyden edistämisessä. Opimme ennalta ehkäisevän työn sekä varhaisen tukemisen menetelmiä. Osaamme tukea tavoitteellisesti nuorten ja nuorisoryhmien kasvua, kehitystä ja arkea nuorisotyön kentillä esimerkiksi vuorovaikutuksen ja toiminnallisten menetelmien avulla.

Mielestämme nuorisotyö kaipaa lisää kirjallisuutta mielenterveyden edistämisen menetelmistä. Kirjallisuutta hakiessamme saimme yllättyä siitä, kuinka suuri osa nuoriin liittyvästä kirjallisuudesta liittyi koulumaailmaan. Nuorisotyön kenttä on yhtä lailla tärkeä kohtaamispaikka nuorelle ja välittävälle aikuiselle, ja menetelmiä nuoren mielenterveyden edistämiseen tällä työkentällä tulisi löytyä enemmän. Erityisesti yksilökohtaisia menetelmiä olisi hyvä kehittää enemmän, jotta myös sosiaalisesti jännittävät nuoret, jotka eivät halua toimia heti ryhmän mukana, saisivat silti tukea toiminnallisista ja luovista menetelmistä. Myös tutkimuksia eri mielenterveyttä edistävien menetelmien toimivuudesta nuorisotyössä kaivattaisiin nykyisen ammattitiedon päivittämiseksi.

Meidät yllätti myös se, että löytämämme nuorisotyön materiaalit ja kirjallisuus on usein suunnattu nuorisotalotyöskentelyyn ja mielenterveyttä edistävät menetelmät painottuvat lapsiin ja murrosikäisiin nuoriin, eikä esimerkiksi yli 18-vuotiaisiin nuoriin. Nuorisotyötä kuitenkin toteutetaan ohjauksissa ja työpajatoiminnassa lähtökohtaisesti täysi-ikäisille nuorille aikuisille, mutta menetelmien löytäminen tämän ikäisten kanssa työskentelyyn osoittautui haastavaksi. Materiaaleissa toki mainitaan usein nuorisotyön muistakin muodoista, mutta siihen se sitten jääkin. Tulevina ammattilaisina toivoisimme, että nuorisotyön muodoista olisi kokonaisvaltaisesti enemmän materiaalia saatavilla. Siitä hyötyisi sosiaalialan ammattilaiset ja se lisäisi nuorten aikuisten tietoisuutta heille suunnatuista matalan kynnyksen nuorisopalveluista ja niiden mahdollisuuksista.

Toivomme, että sosiaalialan ammattilaiset hyötyvät opinnäytetyössä kuvailemistamme menetelmistä, ja nuoret saavat niistä hyötyä henkilökohtaisesti. Toiveissamme olisi myös, että aiheesta tehtäisiin lisää tutkimustyötä, sillä nuorten hyvinvoinnissa on tulevaisuus.

LÄHTEET

Anttila, Annikki, Haapanen, Sinikka, Myyrä, Reetta, Mönttinen, Pekka, Parviainen, Sari & Jaakola, Vesa 2012. Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen kulttuurisessa nuorisotyössä. Helsingin kaupungin nuorisoasian keskus. Hakupäivä 31.1.2024. https://www.hel.fi/static/liitteet/nk/Nuorten_osallisuus.pdf

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2017. Mielenterveys voimaksi. 4. painos. Suomen mielenterveysseura.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Suomen mielenterveysseura.

Duodecim terveyskirjasto 2022. Mielenterveyden häiriöitä. Hakupäivä 31.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Hoikkala, Tommi & Sell, Anna 2008. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 76. 2. muuttumaton painos. Hakapaino Oy.

Kaltiala, Riittakerttu 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Tays – Tampereen yliopistollinen sairaala. Hakupäivä 5.10.2023. https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu

Kangasniemi, Mari, Utriainen, Kati, Ahonen, Sanna-Mari, Pietilä, Anna-Maija, Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291–301. Hakupäivä 16.1.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409?acceptCookies=1>

Kiilakoski, Tomi, Kinnunen, Viljami & Djupsund, Ronnie 2015. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 169.

Kivijärvi, Antti (toim.) 2022. Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 71. Hansaprint, 2023. Hakupäivä 16.2.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>

Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopiston julkaisu. Vaasa: Vaasan yliopisto 2011. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sarajärvi, Marjut & Tuomi, Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Vaatii käyttöoikeuden.

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle. PS-kustannus.

SOAMK, Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan verkosto. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Hakupäivä 14.11.2023. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Suomen nuorisovaltuusto Alianssi 2022. Pitääkö olla huolissaan? – nuorten mielenterveyspalvelut kuntoon. Hakupäivä 4.10.2023. <https://allianssi.kuvat.fi/kuvat/Julkaisut/Aluevaalipamfletti+Pit%C3%A4%C3%A4+olla+huolissaan.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Mielenterveyden edistämisen hyvät käytännöt. Hakupäivä 12.12.2012. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielenterveyden-edistamisen-hyvat-kaytannot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Mielenterveyden edistäminen. Hakupäivä 12.12.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Hakupäivä 9.10.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vilka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art house Oy. E-kirja. Hakupäivä 7.9.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hakupäivä 5.10.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Walhbeck, Kristian, Hannukkala, Marjo, Parkkonen, Johannes, Valkonen, Jukka & Solantaus, Tytti 2017. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Hakupäivä 12.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>