

Katja Kopiloff

”HYVÄ FIILIS...”  
Nuorten kokemuksia Yeesi Ry:n toiminnasta.


Opinnäytetyö  
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Lokakuu 2015



MAMK  
University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  27.10.2015				
<b>Tekijä(t)</b>  Katja Kopiloff	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Kansalaistoiminta ja nuorisotyö				
<b>Nimeke</b>  Nuorten kokemuksia Yeesi ry:n toiminnasta					
<b>Tiivistelmä</b>  Nuorten hyvinvointi ja sitä kautta mielenterveys on ollut yhteiskunnallinen puheenaihe jo pitkään. Mielenterveyden edistämisestä ja positiivisesta mielenterveydestä on alettu viimeisen vuosikymmenen aikaan puhumaan ja tietoa jaetaan nuorten kanssa työskenteleville. Opinnäytetyöni kaksi tutkimuskysymystä ovat: Minkälaisia kokemuksia nuoret ovat Yeesi Ry:n toiminnasta saaneet? Miten toiminta on vaikuttanut mielenterveyden voimavaroja suojaaviin tekijöihin?  Opinnäytetyöni tilaaja on Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry, joka on valtakunnallinen kansalais- ja kansanterveysjärjestö. Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry on osa Suomen mielenterveysseuraa, mutta kohdennettu erityisesti 13-30 vuotiaille nuorille. Opinnäytetyössäni selvitän minkälaisia kokemuksia nuorilla on Yeesin toiminnasta, sekä mielenterveyden edistämisestä toiminnasta. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus, jossa olen käyttänyt aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua. Haastattelin tutkimukseeni kahdeksaa nuorta, jotka ovat olleet Yeesin toiminnassa mukana vapaaehtoistoimijoina tai toimintaan osallistujina.  Haastattelemilleni nuorilla on Yeesin toiminnasta pääsääntöisesti positiivinen kuva ja nuoret toivat kokemuksissaan esille hyvän ilmapiirin, jota he ovat pitäneet tärkeänä osana osallistuessaan toimintaan. Mielenterveyden edistämisessä nuoret kokivat tärkeiksi vuorovaikutukselliset- ja sosiaaliset tekijät. Nuoret toivat myös kokemuksissaan esille muutamia kehittämistoiveita, jotka painottuivat toimintaan ja toiminnallisuuden lisäämiseen. Suurin osa nuorista oli aktiivisesti toiminnassa mukana haastatteluhetkellä.					
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  mielenterveys, mielenterveyden vahvistaminen, nuoruus, järjestötyö					
<b>Sivumäärä</b>  49	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Kieli</b></td> <td style="width: 50%;"><b>URN</b></td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	<b>Kieli</b>	<b>URN</b>	Suomi	
<b>Kieli</b>	<b>URN</b>				
Suomi					
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>					
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Hanne Salovaara-Pitkänen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry				

## DESCRIPTION

		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  27.10.2015
<b>Author(s)</b>  Katja Kopiloff	<b>Degree programme and option</b>  Civic Activities & Youth Work	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Young people`s experiences of Yeesi		
<b>Abstract</b>  Young people`s wellbeing and mental health has been societal issue for a long time. Promotion of mental health and positive mental health have gained more and more media coverage over the last decade and dissemination of information to those who work with youth has increased. What is young people`s view on this association which aims to promote mental well-being? What kind of things promote mental well-being according to young people?  My thesis was assigned by Youth mental health association- Yeesi ry, which is a national civic and public health organization. Youth mental health association Yeesi ry is part of the The Finnish Association for mental health, but Yeesi has been targeted at young people aged between 13 and 29. In my thesis is a qualitative study. The data was collected through interviews. I interviewed eight young people who have participated in Yeesi`s operations as volunteers or as participants in activities.  The young people that I interviewed have mainly positive picture of Yeesi`s activities and many of the young people stressed that the atmosphere was good, which has been a crucial reason why the young people participated in the activities. As far as promotion of mental health well-being goes the young people considered interactive and social factors very important. The young people made suggestions for improving the operations and emphasized the importance of activity methods. Most of the young people were active in Yeesi`s operations at the time of the interviews.		
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Mental health, mental well-being, youth, association work		
<b>Pages</b>  49	<b>Language</b>  Finish	<b>URN</b>
<b>Remarks, notes on appendices</b>		
<b>Tutor</b> Hanne Salovaara-Pitkänen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Youth mental health association Yeesi ry	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	MIELENTERVEYS.....	2
2.1	Mielenterveys käsitteenä.....	2
2.2	Mielenterveyden edistäminen.....	4
2.3	Mielenterveys voimavarana.....	6
2.4	Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät.....	7
3	NUORUUS JA MIELENTERVEYS.....	8
3.1	Nuoren fyysinen ja psyykinen kehitys.....	8
3.2	Nuorten mielenterveyden häiriöt.....	10
4	JÄRJESTÖT MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ.....	12
4.1	Mielenterveyden edistämisen juuret järjestötoiminnassa.....	12
4.2	Järjestötoiminnan peruspiirteet.....	13
4.3	Nuorten mielenterveysseura Yeesi Ry.....	15
4.4	Mielenterveyden vahvistamisen työmenetelmät järjestöissä.....	17
4.5	Vapaaehtoistoiminta ja mielenterveyden edistäminen.....	19
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
5.1	Tutkimusongelmat.....	21
5.2	Teemahaastattelu menetelmänä.....	22
5.3	Aineistonkeruuprosessin eteneminen.....	22
5.4	Haastattelujen kulku.....	23
5.5	Aineiston analyysi.....	25
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	27
6.1	Nuorten kokemuksia Yeesi Ry:n toiminnasta.....	27
6.1.1	Nuorten käsitys järjestöjen toiminnasta.....	27
6.1.2	Positiiviset asiat toiminnassa.....	28
6.1.3	Toiveet toiminnan kehittymisessä.....	31
6.2	Toiminnan vaikutus mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin.....	33
6.2.1	Toiminnassa näkyvät mielenterveyttä suojaavat tekijät.....	33
6.2.2	Yksilölliset koetut suojatekijät.....	35
7	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	42

## LIITE/LIITTEET

- 1 Suostumus opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun
- 2 Haastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Nuoret ja nuorten hyvinvointi ovat olleet viime aikoina keskustelun aiheina yhteiskunnassa. Mielenterveyden häiriöt ja pahoinvointi ovat lisääntyneet viimeisen vuosikymmenen aikana, josta kertoo muun muassa työkyvyttömyyseläkkeelle jääneiden nuorten tilasto. Esimerkiksi kouluterveyskyselyssä 2013 selviää, että 40 % suomalaisista tytöistä on jonkin tasoisia mielenterveyteen vaikuttavia oireita. Mielenterveyden häiriintymisen kustannukset ovat yhteiskunnalle korkeat, puhumattakaan minkälaista suhteetonta kärsimystä sairastuminen yksilölle tuottaa.

Mielenterveyttä edistävällä työllä pyritään ehkäisemään ongelmaa ennen kuin ongelmia ehtii syntyä. Euroopan komission (2011) mukaan mielenterveyttä edistävään työhön sijoitettu pääoma maksaa itsensä viisinkertaisena takaisin 1-5 vuoden kuluessa. Mielenterveystaitoja vahvistamalla pyritään antamaan yksilöille tietoa ja keinoja arkeen. Näillä keinoilla voidaan omaa ja läheisten mielenterveyttä edistää. Asia koskettaa niin yksilötasoisesti, kuin yhteiskunnallisesti. Mielenterveyden edistämistä ovat Suomessa ajaneet järjestöt ja tuoneet sitä myös yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Vuonna 2011 perustettiin Suomeen ensimmäinen nuorille suunnattu Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry, jonka tavoitteena on edistää nuorten mielen hyvinvointia tämän omia voimavaroja vahvistamalla. Yeesi toteuttaa toimintaansa voimavaralähtöisellä otteella; vapaaehtoistoiminnan, harrastustoiminnan, nuorten olohuoneiden kautta sekä jakamalla tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Toiminta on tarkoitettu 13-30 vuotiaille tavallisille nuorille ja toiminnassa on panostettu nuorilta nuorille toimintaan. Toiminnan tavoitteena on tarjota kaikille mahdollisuus vaalia ja edistää omia mielenterveystaitoja.

Opinnäytetyössäni tutkin Yeesin toiminnassa mukana olleiden nuorten kokemuksia mielenterveyttä edistävästä toiminnasta. Lisäksi tutkin millä tavalla nuorten kokema toiminta on vaikuttanut mielenterveyden voimavaroja suojaaviin tekijöihin. Opinnäytetyöni kaksi tutkimuskysymystä ovat:

- Millaisia kokemuksia nuoret ovat Yeesi Ry:n toiminnasta saaneet?

- Miten toiminta on vaikuttanut mielenterveyden voimavaroja suojaaviin tekijöihin?

## 2 MIELENTERVEYS

### 2.1 Mielenterveys käsitteenä

Mielenterveys sanaan liittyvät positiiviset näkemykset mielenterveydestä sekä negatiiviset näkemykset, joilla tarkoitetaan mielen häiriöitä ja sairauksia. Mielenterveys -sanan määrittely on ongelmallista, sillä siinä on edelleen sairauden kaikua (Vuori-Kemilä, 2007, 8). Käsitteet ovat edelleen myös vakiintumattomia, joten ihmisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä siitä mitä mielenterveys on (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006,17). Sanan merkitys on muuttunut vuosien saatossa ja se on alkanut samaan merkitystä positiivisesta näkökulmasta. Tähän muutokseen on vaikuttanut osaltaan mielenterveyden ja mielenterveyden häiriöiden käsitteiden eriyttäminen sekä sen laajaneminen isommaksi kokonaisuudeksi osana yksilöiden hyvinvointia. Jokainen kuitenkin ymmärtää mielenterveyden käsitteenä eri tavalla.

Mielenterveyttä tulisi tarkastella osana yksilön hyvinvointia ja terveyttä (Vuori-Kemilä, 2006, 8). Terveydellä tarkoitetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja hyvinvointi on taas osa mielenterveyttä. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta omasta hyvinvoinnista, jota voidaan tarkastella tyytyväisyytenä omaan terveyteen. Mielenterveyttä voidaan tarkastella sisäisten ja ulkoisten tekijöiden osalta. Psykykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat yksilön mielenterveyden kolme sisäistä osa-aluetta. (Heiskanen, Salonen & Sassi, 2006, 17).

Yksilön mielenterveyteen vaikuttavat myös ulkoiset osa-alueet, joita ovat yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuurilliset arvot (Heiskanen, Salonen & Sassi, 2006, 17). Nämä neljä osa-aluetta kulkevat limittäin ja toinen toistaan tukien. Yksilöllisiin tekijöihin voidaan katsoa kuuluvan yksilön kokemukset, itsetunto, sopeutumiskyky, terveys sekä muut yksilölliset voimavarat. Sosiaaliseen ja muihin vuorovaikutuksellisiin tekijöihin vaikuttavat yksilön perhe, koulu, ystävät, yhteisöt sekä työt. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat yhteiskuntajärjestelminä, sosiaalipolitiikalla, elinolosuhteilla, palvelujen saatavuudella, sekä taloudellisilla voimavaroilla.

Kulttuurisilla arvoilla tarkoitetaan vallitsevia yhteiskunnallisia arvoja, mielenterveyden suvaitsevaisuutta, sekä sosiaalista kanssakäymistä määritteleviä sääntöjä.

Lisääntyneen tiedon valossa mielenterveyttä on alettu näkemään enemmän vuorovaikutuksellisena, jatkuvana kehittymisenä suhteessa ulkopuolisiin tekijöihin. Nämä ulkopuoliset tekijät muokkaavat yksilön identiteettiä, arvoja sekä normeja, jotka osaltansa vaikuttavat yksilön psyykkiseen hyvinvointiin eli mielenterveyteen (Vuori-Kemilä, 2007, 9).

Mikäli riskitekijöitä on suhteessa suojaaviin tekijöihin enemmän, vaikuttaa se negatiivisesti yksilön hyvinvointiin. Silloin vaarana on mielen hyvinvoinnin järkkäminen, joka voi lamauttaa ihmisen toimintakykyä. Näitä kutsutaan mielenterveyden häiriöiksi ja sairauksiksi. Häiriö voidaan määritellä yksilön toimintakykyyn vaikuttavana tai häiritsevänä tilana, josta on mahdollista parantua. Mielenterveyden sairaudesta puhutaan silloin kun kyse on sairaudesta, joka kroonisesti vaikuttaa yksilön toimintakykyyn, mainittakoon esimerkkinä masennus. Mielenterveyden häiriöt ja sairaudet ovat yksilölle inhimillisesti suhteettoman raskaita ja yhteiskunnalle hyvin kalliita hoitaa. (Erkko & Hannukkala 2013, 31).

Nyman ja Pösön (2014) Eläketurvakeskukselle ja Kansaneläkelaitokselle tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa oli vuonna 2013 236 886 työkyvyttömyyseläkkeen saajaa, joista 111 714 tapausta oli diagnosoitu pääluokan 4 mukaan mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiksi. Näihin kuului alkoholin ja huumeiden aiheuttamat häiriöt, psyykkisen kehityksen häiriöt, älyllinen kehitysvammaisuus sekä mieliala-, persoonallisuus- ja käytöshäiriöt. Työkyvyttömyyseläkkeeseen on oikeutettu henkilö, jonka toimintakyky on sairauden vuoksi alentunut eikä hän näin ollen pysty toimimaan töissä. Työkyvyttömyys arvioidaan yhdessä lääkärin kanssa ja sitä ei voi saada ilman diagnoosia. Se miksi luvut ovat merkittäviä on se, että karkeasti laskettuna puolet työkyvyttömyyseläkkeistä liittyvät mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin. Kokonaiskulut 242 000 työeläkkeen saajan työeläkkeisiin ovat 3 025,2 miljoonaa euroa vuodessa. (Nyman & Pösö 2014,23,90).

## 2.2 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveytyö on lakisääteinen. Lait määrittelevät etenkin toisen sektorin velvoitteita edistää kansalaisten terveyttä sekä järjestää tarvittavia palveluita. Näiden palveluiden tarkoituksena on tukea kansalaisten hyvinvointia ja joihin kaikilla on tasa-arvoinen mahdollisuus päästä. Mielen terveyslaissa (1116/1990) mielen terveytyö määritellään seuraavasti: *”Mielen terveytyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielen terveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä”* sekä *”Mielen terveytyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielen terveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielen terveytyötä ja tukevat mielen terveyspalvelujen järjestämistä”*.

Terveydenhuoltolaissa (1326/2010) ensimmäisessä momentissa määritellään lain tarkoitukseksi muun muassa *”1.Edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta”*. Kolmannessa momentissa määritellään mitä terveyden edistämällä tarkoitetaan: *”...yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielen terveyden vahvistaminen sekä väestön välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentamista terveyttä edistävällä tavalla”*.

Nuorisolaissa (72/2006) todennetaan myös vahvistamiseen liittyviä velvoitteita. Nuorisolain (72/2006) ensimmäisessä momentissa todetaan seuraavaa: *”Tämän lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistumista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Tavoitteen toteutumisen lähtökohtia ovat yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen”*.

Mielen terveyden edistäminen on osa mielen terveytyötä. Mielen terveytyöhön kuuluu viisi eri osa-aluetta: mielen terveyden edistäminen (promootio), ennaltaehkäisy (preventio), korjaava mielen terveytyö, johon kuuluu hoito (kuratiivinen) ja kuntoutus (rehabilitiivinen) sekä itsemurhien ehkäisy (Noppiari, Kiiltomäki & Pesonen

2007, 121). Käsitteiden ollessa vakiintumattomia tulee huomioida, että edistävä ja ehkäisevä työ ovat rinnakkain kulkevia käsitteitä ja osassa käsitteistä edistävä työ on luokiteltu ehkäisevän työn sisälle.

Mielenterveyden edistämässä vahvistetaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistetään mielenterveystaitoja jo ennen kuin ongelmia on syntynyt. Edistävä työ voidaan kohdistaa joko tiettyyn valittuun ryhmään tai koko ikäryhmään. Edistämisen vaikutuksia on haastavaa mitata, koska edistävällä työllä pyritään vahvistamaan yksilön olemassaolevia voimavaroja ennen ongelmien syntymistä. Kapeasti määriteltynä mielenterveys voidaan määritellä mielenterveyshäiriöiden ja sairauksien puuttumattomuudeksi (Friis, Eirola & Manninen 2004, 32). Tausta-ajatuksena mielenterveyden edistämässä on positiivinen käsitys terveydestä ja mielenterveydestä voimavarana sekä resurssina, mitä käytetään ja kartutetaan elämän kuluessa. Tärkeää mielenterveyden edistämässä on panostaa yksilöiden ja yhteisöjen elämässä niihin asioihin, jotka edistävät terveyttä, hyvinvointia ja mielenterveyttä. (Erkko & Hannukkala 2013, 13).

Ennaltaehkäisevässä työssä pyritään vaikuttamaan ongelmien tai häiriöiden aikaisessa vaiheessa yksilöön ja hänen voimavarojensa vahvistamiseen. Työ kohdistuu jo alkaneen ongelman alkuvaiheeseen, jolloin työn tarkoituksena on minimoida jo alkaneen ongelman vaikutus yksilöön ja yhteiskuntaan nähden. Kohderyhmänä on yleensä riskiryhmässä olevat yksilöt. Ehkäisevä työ voidaan jakaa vielä kolmeen osaan; toiminta, joka vähentää häiriöiden määrää (primaaripreventio), hoitoa joka lyhentää häiriön kestoja tai pyrkii ehkäisemään häiriön uusiutumista (sekundaaripreventio) sekä kuntouttava toimenpide, jolla pyritään ehkäisemään pitkän toimintakyvyn alentumista (tertiääripreventio). Näiden lisäksi ehkäisevä työ voidaan luokitella vielä suojaavaan, rakentavaan ja parantavaan toimintaan mielenterveystyössä. Suojaavalla toiminnalla pyritään vaikuttamaan riskitekijöihin ja niiden vaikutuksiin. Rakentavalla toiminnalla pyritään vaikuttamaan yhteiskuntaan ja sen rakenteisiin, jotta se edistäisi kansalaisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ennalta ehkäisevään työhön kuuluu jo todetun häiriön tai sairauden alkuvaiheen interventio, jolla kohdistetaan tuki jo alkuvaiheessa yksilöön ja tämän läheisiinsä. Ennalta ehkäisevää työtä voidaan tehdä yksilö-, yhteisö- tai yhteiskunnallisella tasolla. Yhteiskunnallisella tasolla keskusteluun tuodaan asioita mielenterveyden näkökulmasta sekä tuodaan esille riskitekijöitä, joilla on vaikutusta kansalaisten

hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Keskusteluun tuodaan esille myös kehityksen kannalta hyviä asioita eli mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Näistä esimerkkinä lasten oikeudet; minkälaisia vaikutuksia lapsilisien leikkaamisella on mielenterveyden kannalta lasten ja nuorten elämään, tai opintotuen leikkaamisella opiskelijoille. Yksilötasolla ennaltaehkäisevää työtä on esimerkiksi perheneuvoloissa, terveydenhoitajilla, nuorisotiloilla. (Kumpulainen toim. 2004, 374).

Korjaavassa työssä pääpaino on yksilön voimavarojen kartuttaminen itse akuutin ongelman ollessa päällä mikä käytännössä tarkoittaa kuntouttamista ja hoitoa. Tästä esimerkkinä ovat psykiatrinen avohoito, mielenterveyskuntoutujien asumisyksiköt, mielenterveyskuntouttajien päivätoiminta ja sairaalahoito.

Jokaisella mielenterveystyön osa-alueella on paikkansa yhteiskunnassa, mutta vahvistamalla mielenterveyttä edistävää työtä pystytään vaikuttamaan siihen, että ongelmia ei syntyisi. Tämä on sekä yksilöllisesti että yhteiskunnallisesti tärkeää. Yksilölle mielenterveyden häiriö tuo suhteetonta kärsimystä ja yhteiskunnallisesti mielenterveyshäiriöt ovat kalliita. Kustannukset eivät välttämättä käsitä pelkästään hoitoa, vaan häiriöt vaikuttavat toimintakykyyn ja toimintakyky taas pahimmassa tapauksessa työkykyyn alenemiseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2014, 77).

### **2.3 Mielenterveys voimavarana**

Mielenterveyttä voimavarana voidaan edistää näkemällä yksilön elämä kokonaisvaltaisena kokonaisuutena. Tähän kuuluu, kuten mielenterveydessäkin, fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen, henkinen ja psyykinen osa-alue. Arjen valinnoilla voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja voimavarojen karttumiseen. Fyysinen osa-alue kuvaa toimintakykyä, johon kuuluvat uni, liikkuminen ja ravinto. Psyykinen osa-alue on kykyä ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Emotionaalinen osa-alue koostuu kyvystä ilmaista omia tunteitaan sopivalla tavalla. Sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluu yksilön kyky tutustua ja solmia ihmissuhteita. Henkinen osa-alue mittaa yksilön tyytyväisyyttä itseensä. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32)

Mielenterveyden edistämistä tulisi tarkastella jokaisten lasten ja nuorten kanssa toimivien tahojen näkökulmasta. Mielenterveyden edistämisessä tulisi edistää

positiivisia sosiaalisaation prosesseja sekä yhteisöjen kehitystä (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 34). Sosiaalisaatio prosessilla tarkoitetaan yksilön jo lapsuudesta lähtevää kasvamisprosessia, jossa yksilö omaksuu itselleen muun muassa arvoja, normeja, käsityksiä, asenteita ja käyttäytymismalleja.

Mielenterveyttä voidaan tarkastella positiivisenä voimavara. Tässä tarkastelussa se voidaan nähdä arvoina, taitoina, kykynä selviytyä elämän pyörteistä tai elämässä tavoiteltavana asiana. Positiivisessä mielenterveydessä katsotaan jokaisella ihmisellä olevan voimavaroja, vaikka elämän tuuli olisikin keikuttanut laivaa. Voimavarojen tukeminen ja vahvistaminen on keskeistä huolimatta siitä, että onko laiva kumossa vai purjehtimassa uusiin tuuliin. Positiivinen mielenterveys voimavarana vaikuttaa myös elämämme muihin osa-alueisiin ja näin ollen vahvistaa myös toimintakykyä. Elämämme muiden osa-alueiden ja positiivisen mielenterveyden voidaan katsoa olevan sidoksissa toisiinsa, sillä jokaisen osa-alueen hyvinvointi on yhteydessä toiseen osa-alueeseen ja näin ollen vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

#### **2.4 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät**

Mielenterveyttä tarkastellessa voidaan nähdä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä riskitekijöitä. Positiivinen mielenterveys nähdään jokaisen yksilön voimavarana. Suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan mielenterveyttä edistää ja voimavaroja kartuttaa. Voimavaroja kartoitetaan ja kulutetaan pitkin elämää. Mikäli ei ole keinoja kartoittaa omia voimavaroja ja niitä vain kuluu, ajautuu helposti mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin. Jokaisen ihmisen elämään kuuluu iloja ja suruja ja voimavarojen tehtävänä on löytää keinoja sekä auttaa eteenpäin niistä tilanteista, jotka voimavaroja kuluttavat. Suojaavat- ja riskitekijät voidaan jakaa vielä kahteen osaan: yksilöön ja ympäristöön liittyviin. (Erkko & Hannukkala 2013, 31).

Yksilön voimavaroja suojaavia tekijöitä ovat fyysinen terveys ja hyvä kunto, itsetuntemus ja oman arvon tunne, myönteinen elämänasenne, vuorovaikutustaidot sekä tunnetaidot. Ympäristöstä tulevia voimavaroja suojaavia tekijöitä ovat arvot, rakkaus, empatia, turvallisuus, elinympäristö, toimeentulo, koulutus- tai työllistymis mahdollisuudet sekä hyväksyvät asenteet. (Vuori-Kemilä, 2007, 10).

Riskitekijät kuluttavat voimavaroja. Riskitekijät tiedostamalla voi elämään tehdä muutoksia tai saada ymmärrystä. Riskitekijät, jotka vaikuttavat voimavaroihin heikentävästi voivat olla yksilötasolla itsetunnon tai vuorovaikutustaitojen puute, ulkopuolisuuden tunteet, sairaudet sekä perinnölliset tekijät. Ympäristön aiheuttamia riskitekijöitä voivat olla negatiiviset arvot ja asenteet, epätasa-arvoisuus, köyhyys, kehnot elinolosuhteet, järkyttävät tapahtumat (kriisit, perhetilanteet), päihteet, vähäinen huolenpito sekä kehnot mahdollisuudet kouluttautumiseen tai työllistymiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 31).

Ympäristöstä tuleviin riskitekijöihin on haastavampi vaikuttaa itse. Esimerkiksi perinnöllisiin tekijöihin tai vanhempien päihdeongelmaan ei yksilö voi itse vaikuttaa. Taito ymmärtää omia vaikuttamismahdollisuuksiaan voidaan liittää elämönhallinnan taitoon. Elämönhallinnan taito on yksi voimavaroista, joka edistää mielenterveyttä. Elämönhallinnan taito kehittyy läpi elämän yksilön kasvaessa. Elämönhallintaa on kuitenkin mahdollisuus harjoittaa läpi elämän ja siinä on mahdollisuus kehittyä. Elämönhallintaa voidaan avata Antonovskyn (1987) teorian kautta. Elämönhallinnan on katsottu koostuvan tyytyväisyydestä elämään ja koetun eheyden eli koherenssin tunteesta. Antonovsky (1987) esittää teoriassaan koherenssin tunteen, jonka katsotaan koostuvan kolmesta eri osa-alueesta: ymmärrettävyys, hallittavuus sekä mielekkyys. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan yksilön kykyä muodostaa loogisia asiansyhteyksiä suhteessa ympäristöön. Hallittavuudella eli omalla mahdollisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa sekä mielekkyyttä, jolloin yksilö pyrkii löytämään mielekkyyden omalle elämälleen. (Vuori-Kemilä, 2007, 12).

Yksilötasolla jokainen voi edistää omaa mielenterveyttään. Tärkeää onkin tuoda mielenterveyden vahvistamisessa yksilön ja heidän läheistensä tietoisuuteen se, että millä tavalla omaa hyvinvointia ja mielenterveyttä voi edistää. Ympäristöön ja yhteiskunnallisiin epäkohtiin pyritään vaikuttamaan laeilla sekä nuorisopoliittisilla kehittämisohjelmilla.

### **3 NUORUUS JA MIELENTERVEYS**

#### **3.1 Nuoren fyysinen ja psyykinen kehitys**

Nuorisolaki (72/2006) määrittää nuoren alle 29-vuotiaaksi. Lastensuojelulaki (417/2007) määrittää lapsen alle 18-vuotiaaksi. Nuoruuden alkaminen ja siirtyminen aikuisuuteen on jokaiselle yksilöllisistä. Nuoruutta ei siis voida tarkalleen iällisesti määritellä tiettyyn ikäraamiin, vaan nuoruuden kehitysvaiheen voidaan katsoa olevan sidoksissa nuoruuden kehitystehtävien toteutumiseen. Siihen vaikuttavat perimä, fyysinen kehitys, yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset tekijät. Kulttuurilliset tekijät määrittelevät sen, että miten kauan tietyssä kulttuurissa on suotavaa elää nuoruutta, joka osaltaan vaikuttaa nuoruuden keston.

Nuoruus on kokonaisvaltaista kehitystä, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue kehittyvät toinen toistaan tukien. Nuoruus on kuin toinen mahdollisuus, joka antaa aikaa persoonallisuuden muodostumiselle. Positiivisen minäkuvan muodostumisessa on tärkeää, että nuori kokee pystyvänsä vastaamaan kehityshaasteisiin. Ympäristöllä on myös tässä todella iso merkitys ja nuori vaatiikin tukea ympäristöltä, jotta haasteet eivät ole suhteutettuna liian suurina tai ylitsevämmämiä. Onnistumiset vahvistavat nuoren itseluottamusta sekä luottamista omiin kykyihinsä. Nuoren minä-kuva, persoonallisuus ja itsetunto voivat parhaimmillaan eheytyä tai vastaavasti ilman tukea kehitys häiriintyä. Kehityksen häiriintyminen voi johtaa mielenterveyden häiriöihin tai mielenterveyden sairauteen (Aalberg & Siimes 2007, 67-68).

Nuoruutta voidaan jakaa eri kehitysvaiheisiin, joita ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Elämän voidaan katsoa olevan kehitysvaihetta toisensa perään, josta yhden kehitysvaiheen jälkeen siirrytään seuraavaan, joilloin puhutaan elämänsäkaareen liittyvistä kehitysvaiheista. On hyvin yksilöllistä milloin kehitysvaihe siirtyy seuraavaan.

**Varhaisnuoruuden** voidaan yleisesti katsoa alkavan yhdentoista ikävuoden aikoihin ja jatkuvan viiteentoista ikävuoteen. Fyysisessä kasvussa ja kehityksessä suurimmat muutokset ovat hormonaaliset muutokset. Keho muuttuu murrosiässä paljon ja kuva omasta itsestä, esimerkiksi tytöstä naiseksi alkaa kasvaamaan kehollisten muutosten myötä. Kehon muutos on vahvasti sidoksissa psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Nuoruuden psyykinen kasvu on voimakasta kehittymistä, mutta samalla myös osittain psyykkisten toimintojen taantumista. Tämä tarkoittaa voimakkaiden tarpeiden ilmaantumista. Esimerkiksi vahva tarve itsenäistyä perheestä, mutta epävarmuuden

tuoman tunteen tarvetta tarrata ajoittain entistä hanakammin kiinni perheeseen sen ja tuomaan turvaan. Psykkinen kasvu on nuorelle osittain luopumista lapsuudesta ja sen aikaisista toiveista, siirtymistä hahmottamaan ja harjoittelemaan omaa paikan etsintää osana yhteiskuntaa ja kohti aikuista minää. Nuori saattaa kyseinalaista paljon sääntöjä ja arvoja etsiessään omiaan. Tunteiden hallinta saattaa olla kuohahtelevaa ja omien voimakkaiden tunteiden säätely harjoituksen alla. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69).

**Keskinuoruudessa** ikävuosina 15-17 nuori on alkanut sopeutumaan omaan ruumiinkuvaansa ja murrosiän tuomiin muutoksiin. Oma seksuaalisuus ja sen työstäminen sekä muuttuva suhde vanhempiin ovat keskeisiä kehitystehtäviä. Nuori alkaa käsittelemään omia lapsuuden aikaisia käsityksiään seksuaalisuudesta ja alkaa jäsentämään kuvaa omasta seksuaalisuudestaan. Myös lapsuuden aikainen toive aikuisuudesta alkaa näyttämään todellisemmalta. Seurustelusuhteet ja seksuaalisuuden kokeilut alkavat. Nuori pohtii itseään ja sitä kuka hän on sekä kelpaako hän tälläisenä, millaiseksi hän on muuttumassa ja minkälaiseen suuntaan haluaa kasvaa. Erilaisten identiteettien ja roolien kokeilu on tavallista. Rooleja etsitään ystävyysuhteiden, seurustelusuhteiden ja harrastusten kautta. (Aalberg & Siimes 2007, 69-70). Minäkuva muuttuu osana kehitystä ja alkaa muokkauttumaan. Nuoren omat tarpeet ovat yksi osa minäkuvan muutoksen alkusysäystä. (Kumpulainen toim. 2004, 47).

**Myöhäisnuoruutta** ikävuosina 18-22 (25), voidaan kutsua jäsentämisvaiheeksi, jossa nuorelle jäsenyy lopullinen aikuinen persoonallisuus. Tässä kehitysvaiheessa nuori jäsentää aikaisempia kokemuksiaan kokonaisuudeksi suhteessa siihen kuka juuri hän on aikuisena. Nuori pystyy näkemään vanhempansa neutraalimmin ja tarkastelee ympäristöään. Kyky empatiaan kasvaa ja nuori on valmis tekemään kompromissejä sekä ottamaan toisia huomioon. Nuoren maailmankatsomus alkaa jäsentymään, jota kautta nuori ottaa vastuuta aikuisena ja yhteiskunnan kansalaisena sekä alkaa sijoittamaan itsensä lapsuuden perheestä osaksi isompaa kokonaisuutta eli yhteiskuntaa. (Marttunen 2013, 9).

### 3.2 Nuorten mielenterveyden häiriöt

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 (2014) -raportin mukaan nuoret kokivat yleisesti terveydentilan paremmaksi verrattuna 2000-luvun alkuun. Raportissa

kuitenkin tuli esille, että 40 % tytöillä oli ollut viimeisen kuukauden aikana mielialaan liittyviä oireita, kuten alakuloisuutta, toivottomuutta ja masentuneisuutta. Noin 15 % tytöistä kokivat ahdistuneisuutta, joko kohtalaisena tai vaikeana. (Luopa ym. 2014, 74).

Mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin altistavia tekijöitä ovat mielenterveyden riskitekijät. Riskitekijät vaikuttavat häiritsevästi nuoruuden kehitykseen ja voivat haitata eheän persoonan, minäkuvan ja itsetunnon kehitystä sekä pysäyttää positiivisen kehityksen kasvun. Vakavissa mielenterveyden häiriöissä nuoren kehitys on pysähtynyt tai vaarassa pysähtyä (Viialainen toim. 2013, 12).

Nuorten mielenterveyden häiriöistä kärsii 20-25 % väestön nuorista eli noin joka viidennellä nuorella on mielenterveyden häiriö. Tyypillisimmät häiriöt ovat mielialahäiriöt 10-15 % nuorista, ahdistuneisuushäiriöt 5-15 % sekä päihdehäiriöt 5-15 % nuorista. Usein häiriöitä esiintyy päällekkäisinä, esimerkiksi mielialahäiriön ohella ahdistuneisuushäiriöitä. Erilaiset oireet mielenterveyden häiriöistä ovat lisääntyneet, kuten viiltely sekä syömishäiriöt. Häiriöiden syntymiseen on yhteydessä ulkopuoliset riskitekijät, kuten biologinen, perinnöllinen tai ympäristöön liittyvä syy. (Marttunen 2013, 28). Näitä voivat olla muun muassa perhesuhteet, perinnölliset tekijät, turvattomuus, kiusaaminen tai nuoren kokemus siitä, että häneltä odotetaan liikaa. Usein nuoruusiällä tulleet häiriöt uusiutuvat myöhemmällä iällä. Mielenterveyden häiriöt sekä sairaudet voivat pitkittyessään vaikuttaa nuoren kouluttautumiseen, työllistymiseen ja vakavimmillaan aiheuttaa kuolleisuutta. Masennusta kuvataankin monessa yhteydessä yhdeksi Suomen yleisimmistä kansantaudeista.

Raitasalon ja Maaniemen (2011) raportissa ”Nuorten mielenterveyshäiriöiden aiheuttamat sairaspöissaolat ja työkyvyttömyys vuosina 2004-2009”. Tutkimuskohteena olivat 16-29-vuotiaat nuoret. Vuodesta 2004 vuoteen 2009 korvattavien sairaspäivien osuus oli nuorten alle 30 vuotiaiden kohdalla noussut 36,6 %. Masennuksen vuoksi korvattujen sairaspöissaolujen osuus oli noussut vuosien 2004-2009 aikana 9,1%. Naisten osuus oli kaikissa mielenterveyteen liittyvissä osuuksissa suurempi. Vuonna 2009 viisi nuorta päivässä siirtyi työkyvyttömyyseläkkeelle eli noin 2 612 nuorta. Noin puolen eli 48,7 % diagnoosi oli masennus. (Raitasalo & Maaniemi 2011, 5-6).

Tilastokeskuksen ja Valtion kanslian (2014) itsemurhien indikaattorin mukaan vuoden 2013 aikana Suomessa teki itsemurhan 887 henkilöä. Kaikista itsemurhan tehneistä joka kymmenes oli alle 25-vuotias. Itsemurha on nuorten kuolinsyistä yleisin. Suomen itsemurhakuolleisuus on korkea verrattuna muuhun Eurooppaan. Miesten itsemurhakuolleisuus oli yleisempää (vähän alle 700), kun taas naisilla vastaava määrä oli yli 200. (Tilastokeskus ja Valtionkanslia 2014).

Hyvät elintavat ja säännöllinen rytmi edistävät mielenterveyttä. Mikäli nämä häiriintyvät, voi se altistaa häiriön kehittymistä. Liian vähäinen uni vaikuttaa väsymykseen, epäsäännölliset ruokailuajat voivat vaikuttaa syömättömyyteen tai epäterveelliseen syömiseen, josta voi seurata syömisongelmia, yms. Monet nuorena omaksutut elintavat viedään mukana aikuisuuteen, jolloin myös riskitavat ovat vaarassa kantautua sinne. Mielenterveyttä edistävässä työssä elintavoista jaetaan tietoa ja annetaan mahdollisuus oivaltaa minkälainen merkitys hyvillä elintavoilla on mielenterveyteen.

## **4 JÄRJESTÖT MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ**

### **4.1 Mielenterveyden edistämisen juuret järjestötoiminnassa**

Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) nosti vuonna 1986 esille Otawan asiakirjassa terveyden edistämisen sekä mielenterveyden osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja näin ollen viitoitti suuntaa maailmalle, kuten myös Suomelle. Sosiaali- ja terveysministeriö mainitsee WHO:n tärkeimmäksi terveyspolitiikan kehittämisen ja arvioinnin kansainväliseksi yhteiskumppaniksi (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2014).

Suomessa järjestötyön juuret johtavat pitkälle menneisyyteen. Järjestöt pyrkivät edistämään kansalaisten terveyttä, osallisuutta ja tuomaan esiin kansalaisten äänen poliittisiin päätöksiin. Suomessa yhdistys voi toimia rekisteröimättömänä tai rekisteröityneenä yhdistyksenä. Suurimpia järjestöryhmittymiä Suomessa ovat kulttuuri- ja harrastejärjestöt, sosiaali- ja terveysjärjestöt, ammatti- ja elinkeinoyhdistykset, kansalaistoimintaan ja edunvalvontaan keskittyneet yhdistykset sekä koulutus- ja tutkimusyhdistykset yhdistystä (Kansalaisyhteiskunta.fi 2015).

Järjestöjä ohjaavat kansalliset poliittiset ohjaukset, joiden puitteissa järjestöillä on mahdollisuus hakea rahoitusta projekteilleen. Tästä esimerkkinä Terveys 2015-kansanterveysohjelma, joka on vuonna 2000 aloitettu kansallinen terveyden poliittinen ohjausstrategia. Terveys 2015 pohjautuu Maailman terveysjärjestön WHO:n Terveyttä kaikille ohjelmaan. Strategiassa on kahdeksan kansanterveyttä koskevaa tavoitetta. Kohdassa ”Nuorten terveys” valtioneuvosto korostaa toimintasuuntaa nuorten terveyden edistämiseksi ”5. Koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveyshuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimien, järjestöjen ja tiedotusvälineiden lisätään koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi muun muassa tukitoimia kehittämällä, elämänhallinta- ja terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla” (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2001, 23-24). Ohjausstrategiassa korostetaan yli sektoreiden tapahtuvaa työtä ja järjestötoiminnan merkitys tuodaan esille terveyden edistämisessä.

#### **4.2 Järjestötoiminnan peruspiirteet**

Järjestötoiminta on aina voittoa tavoittelematonta toimintaa, jossa pääpaino on kansalaisten elinolosuhteiden parantamisessa. Suomessa järjestötoiminta on ajan saatossa vakiinnuttanut paikkansa toisen sektorin (valtio, kunnat) ja ensimmäisen (yksityiset) sektorin ohella. Järjestöt kuuluvat kolmanteen sektoriin, yhdessä esimerkiksi säätiöiden kanssa. Kolmas sektori on pyrkinyt vastamaan siihen tarpeeseen mikä julkisessa ja valtion sektorilla on määrärahojen puitteissa jääneet vähemmälle ja tuomaan kansalaisten ääntä esille esimerkiksi poliittisten päätösten tekoon. Järjestötyöllä on ollut merkitystä muun muassa eri sairauksien tiedon edistämisessä, elinolojen parantamisessa, eri ryhmien oikeuksista puhuttaessa ja edistämisessä, harrastustoiminnan mahdollistamisessa sekä kulttuurin edistämisessä. Järjestötyön merkitystä tuleekin tarkastella kahdella eri tasolla: yksilön ja yhteiskunnallisella tasolla.

Mielenterveyden edistämisessä tärkeässä roolissa ovat olleet järjestöt, jotka ovat alkaneet ajamaan mielenterveystaitojen merkitystä yksilölle ja yhteiskunnalle. Näistä mainittakoon Suomen mielenterveysseura, joka on toiminut Suomessa vuodesta 1897. Suomen mielenterveysseura on tuottanut mielenterveystaidoista materiaaleja ja koulutuksia valtakunnallisesti tavoitteenaan saada mielenterveystaidot tiedostetuiksi

taidoiksi lasten ja nuorten arkeen. Suomen mielenterveysseuran koulutuksia mielenterveystaidoista on suunnattu muun muassa koulutyöhön opettajille, terveydenhoitajille ja nuorisotyöntekijöille. Tietoisuus näyttäisi olevan lisääntymään päin ja hankkeet näyttäisivät olla hiljalleen leviämässä toiselle sektorille ammatillisiin arkitaitoihin. (Suomen mielenterveysseura 2015).

Yksilötasolla järjestön toimintaan osallistuminen voi edistää terveyttä ja hyvinvointia, antaa mielekkyyttä tai vastapainoa elämään, opettaa erilaisia elämäntaitoja muun muassa vuorovaikutustaitoja, kansalaistaitoja, identiteetin ja itsetunnon vahvistumista, joita yksilö voi myös hyödyntää muilla elämän osa-alueilla. Nämä asiat ovat vahvasti sidoksissa mielenterveyden suojatekijöihin. Järjestötoiminta on myös hyvin erilainen toimintakenttä yksilölle, joka parhaimmillaan takaa tasa-arvoisen toimintakentän yhdessä muiden järjestötoimijoiden kanssa. Tämä taas antaa erilaista vastapainoa elämän muihin sisältöihin. Järjestötyössä toimimisen yksi tärkein arvo on vapaaehtoisuus. Yksilöt hakeutuvat itselleen mieleiseen toimintaan omien intressien kautta. Yhteiskunnallisesti katsottuna yksilön hyvinvointi merkitsee pienempiä rahallisia menoja, koska järjestötyö tukee sosiaalista vahvistumista (ent. syrjäytymisen ehkäisy), jonka johdosta riski sairastua fyysisesti tai psyykkisesti pienenee. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaeus 2007, 82-91). Sosiaali- ja terveysalalla järjestötyön välillisiä myönteisiä seurauksia on huomattu muun muassa vähentyneillä järjestyshäiriöillä, rikollisuudella ja ilkivallalla (Raninen, Raninen, Toni & Tornaeus 2007, 113).

Myllyniemen (2009) tutki Nuorten vapaa-aika tutkimuksessa ”Aika vapaalla” (n=1201) tarkasteltiin nuorten järjestökiinnittyneisyyttä ja sen muutoksia. Alle 15-vuotiaista useampi kuin joka neljäs oli sitä mieltä, että järjestötoimintaan on mukavaa osallistua, kunhan siihen ei tarvitse sitoutua esimerkiksi liittymällä jäseneksi. Alle 15-vuotiaat kokivat myös järjestötoiminnan vanhanaikaiseksi (Myllyniemi 2009, 38). Nuoret siis hakevat järjestötyössä uusia toiminnan muotoja sekä enemmän lyhytkestoisia, projektimaisia, osallistumisen muotoja.

Järjestötyön on sanottu olevan murroksessa viimeisen vuosikymmenen ajan. Tähän on vaikuttanut yhteiskunnan pirstaloituminen. Pirstaloitumisella tarkoitetaan kiireen aikakautta, jossa on painotettu yksilöllisyyttä, suorittamista, yksilöllisiä suorituksia ja yhteisöllisyyden hiipumista, ainakin osittain. Tämä on heijastunut järjestöihin siten,

että ihmisten ajalliset resurssit ovat vähentyneet, jolloin vapaaehtoistoimijoita on ollut haastavampaa saada mukaan perinteisiin toimintamuotoihin, joissa sitoutuminen toimintaan pidemmäksi aikaa on ollut osa vapaaehtoistoimintaa. Tämä on antanut järjestöille haastetta muuttua ja johtaa järjestö sekä vapaaehtoistoimintaa sellaiseen suuntaan, että osallistuminen on mahdollista ilman pidempiaikaista sitoutumista. Toimintamuotoja on pitänyt kehittää siihen suuntaan, että on mahdollista osallistua sillä panoksella minkä yksilö pystyy antamaan.

Myllyniemen & Bergin (2013) tekemässä tutkimuksessa ”Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013” tutkittiin nuorten vapaa-aikaa ja sitä mitä nuoret tekevät vapaa-ajalla. Kohderyhmänä oli 7-29-vuotiaat suomalaiset nuoret ja vastaajia kertyi yhteensä 1205. Tutkimuksesta selviää, että järjestö- tai vapaaehtoistyötä tekee päivittäin 2 %, viikoittain 7 % ja kuukausittain 2 %. Järjestöissä jäsenenä tai toiminnassa mukana olevia vastaajista oli 53%. Tuloksista voisi päätellä, että nuoret osallistuvat järjestötoimintaan, mutta järjestö- tai vapaaehtoistoiminnan tekeminen on pieni muotoista. Tuloksissa selviää, ettei järjestöön jäsenenä tai toimintaan osallistuminen ole muuttunut vuodesta 1998, vaan se on pysynyt vuosikymmenien aikana 51-53 % sisällä. (Berg & Myllyrinne 2013, 41,43-45).

### **4.3 Nuorten mielenterveysseura Yeesi Ry**

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry on vuonna 2011 perustettu nuorille 13-30-vuotiaille tarkoitettu valtakunnallinen mielenterveysseura. Yeesi kuuluu Suomen mielenterveysseuraan, joka on yksi Suomen kansanterveys- ja kansalaisjärjestöistä, kuten myös Yeesi. (Toimintakertomus 2014). Yeesi ry:n tavoitteena on edistää positiivista mielenterveyttä vahvistamalla nuorten omia voimavaroja, sekä saada nuoret oivaltamaan mielenterveyden merkitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminta-ajatuksessa on myös vahvasti ajatus nuorilta nuorille, joka tarkoittaa myös sitä, että toiminta ja sen suunnittelu lähtee nuorista itsestään ja heidän toiveistaan. Tavoitteena on antaa nuorille mahdollisuus edistää ja oppia vaalimaan omaa ja ikäisten mielenterveyden voimavaroja. Yeesi ry:n arvoja ovat matala kynnys ja joustavuus, nuorilta nuorille, ajankohtaisuus ja kehitysmuotoisuus sekä myönteisyys (Yeesi Ry:n toimintakertomus 2014).

Toimintamuotoina Yeesi ry:llä on positiivisen meiningin harrastustoimintaa, olohuoneita ja vapaaehtoistoimintaa. Harrastustoimintaa Yeesi ry järjestää graffiti- ja katutaidepajojen muodossa. Tärkeää harrastustoiminnassa on ollut se, että kaikilla on mahdollisuus osallistua, eli harrastustoiminta on maksutonta. Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat yeesaaminen tapahtumissa, bloggarina toimiminen, artikkelivastaavana toimiminen, yeesi piste eli olohuonetoiminta, kuvaustiimi, kannanottaja, verkkovapaaehtoistoiminta, multicultural team, yeesi promo, ohjaajana toimiminen ryhmissä, sekä hallitusaktiivi. Tavoitteena 2015 on kehittää projektimuotoista vapaaehtoistoimintaa.

Hankkeita Yeesi Ry:llä on LUMIKA 2013-2016 (Luovasti Mielenterveyden kanssa). Hankkeen päätavoitteena on tavoittaa ja aktivoida nuoria vapaaehtoistoiminnan pariin, lisätä nuorten osallisuutta vapaaehtoistoiminnalla, tarjota toimintamahdollisuuksia aktiivisille nuorille ja vieraskielisille nuorille, sekä jakaa tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Alatavoitteina on löytää innovaatioita sosiaalisen median hyödyntämiseen nuorten parissa valtakunnallisesti, jatkaa yeesi.fi-sivuston kehittämistä ja kääntää sitä vieraille kielille, vahvistaa mielenterveys- ja elämäntaloustaitoja, innostaa nuoret yhdistyksen toimintaan ja vapaaehtoistoimintaan, sekä edistää mielenterveyttä nuorten keskuudessa. (Yeesi Ry projektisuunnitelma 2015). Hanke on Raha-automaattiyhdistyksen tukema. SVEN-projekti (sosiaalisessa mediassa verkkovapaaehtoistyötä nuorille) tarkoituksena on kehittää nuorille ilmainen peli verkkoon, jolla nuori voi edistää omaa ja ikätovereidensa mielenterveyttä eri tehtävien kautta. Kohderyhmänä ovat valtakunnallisesti kaikki nuoret, yeesin vapaaehtoiset, nuorten kanssa toimivat tahot, sekä paikalliset mielenterveyseurat ympäri Suomen.

Yhteistyötä Yeesi ry tekee muun muassa Suomen mielenterveysseuran, Allianssin, RAY:n, Curly Ry:n, skeittikauppa Overboardin, Nuorten mielenterveystalon, Vantaan ammattiopisto Varian, sekä Valkeakosken ammatti- ja aikuisopiston kanssa.

Nuorten mielenterveysseura Yeesillä on oma paikkansa Suomessa. Vaikka järjestö on toiminut vasta vuodesta 2011, on jäsenien, vapaaehtoistojen sekä sosiaalisen median mittarit osoittaneet suurta nousua tavoiteltaessa kohderyhmää. Tämä osaltaan kertoo siitä, että järjestö on osaltaan hyvin lyhyessä ajassa onnistunut tuomaan

tunnettavuuttaan esille, sekä sitä että nuoret ovat valinneet varsinaisen laajasta valikoimasta juuri Yeesin ja sen toiminnan, jonka kokevat omakseen.

#### **4.4 Mielenterveyden vahvistamisen työmenetelmät järjestöissä**

Mielenterveyden edistämisen työmenetelmiä ovat mielenterveystaitojen tietoisuuden edistäminen, mielekkäiden toimintamahdollisuuksien tarjoaminen sekä kannan ottaminen yhteiskunnallisesti tärkeisiin terveyteen liittyviin poliittisiin toimenpiteisiin, joilla on vaikutusta mielenterveyden edistämisen näkökulmasta.

Moni toimija toteuttaa työssään mielenterveyttä vahvistavaa työtettä, mutta tekee sitä usein tiedostamattaan. Tässä kohtaa erityisesti mielenterveystaitojen tiedon edistäminen on hyvin keskeisessä asemassa, jotta eri toimijat tiedostaisivat mikä merkitys heidän työllään on mielenterveyden vahvistamisessa.

Menetelmiä toteuttavat monet harrastustoimintaa tai mielekästä tekemistä tarjoavat muun muassa järjestöt, yhdistykset, nuorisotoimet, liikuntatoimet. Karkeasti voitaisiin toiminnasta sanoa, että kaikki toiminta, joka edistää yksilön hyvinvointia ja antaa yksilölle mielekkyyden merkityksen, on mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa. Tosin tietoisuus oman toiminnan merkityksestä mielenterveyttä vahvistavasta näkökulmasta tekee vasta toiminnasta mielenterveyttä vahvistavaa työtä. Tarkastellessa mielenterveyden vahvistamista ei voida tehdä päätelmää, että se olisi vain yhden tahon tehtävä. Positiivinen mielenterveys on monen kokonaisuuden psyykkisen, fyysisen, emotinaalisen, henkisen ja sosiaalisen yhteinen summa, johon vaikuttavat ulkopuoliset tekijät. Vahvistamalla näitä sisäisiä ja ulkopuolisia tekijöitä, voidaan vahvistaa yksilön hyvinvointia ja mielenterveystaitoja edistävasti. Kyse on kuitenkin monen eri toimijan panoksesta.

Mielenterveyden vahvistaminen lähtee liikkeelle aivan arkisista asioista, kuten esimerkiksi kuuntelemisesta, toisten huomioimisesta, tasa-arvoisuudesta, mahdollisuudesta osallistumiseen ja mielekkääseen tekemiseen. Mielenterveyden vahvistamisen näkökulmasta tärkeintä on kertoa tietoa mielenterveydestä ja millä tavoin yksilö pystyy vahvistamaan mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja kerryttämään voimavarojaan arkisilla valinnoilla. Suomen mielenterveysseuran ”Mielenterveystaidot kasvuun” hankkeen myötä materiaaleja, koulutuksia ja

työmenetelmiä on kehitetty muun muassa kouluihin, neuvolaan, varhaiskasvatukseen sekä nuorisotyöhön. Hanke on koostuu erilaisista osa-alueista ja ensimmäinen osa-alue aloitti 2008. Osa-alueen hankkeet jatkuvat vielä. Nuorisotyön hankkeen materiaali sisältää käsikirjan, kuvakorttipaketin sekä työvälaineet. Harjoitteita löytyy esimerkiksi ryhmäyttämiseen, tunteisiin ja tunnetaitoihin, arvomaailman, itsetuntoon, mielenterveyteen, ihmissuhteisiin ja elämän kriiseihin liittyen. (Erkko & Hannukkala 2013).

Lapsi- ja nuorisopoliittisessa kehittämissuunnitelmassa 2012-2015 kolmen kärki on määritelty osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja arjen hallinnan kautta. Kaikki nämä tukevat positiivista mielenterveyttä. Strategisessa tavoitteessa 8 mainitaan ”Ennaltaehkäisevillä toimilla ylläpidetään lasten ja nuorten terveyttä”, että tavoitteena olisi se, että korjaavien toimien tarve olisi mahdollisimman vähäinen. Lapsi- ja Nuorisopoliittisessa kehittämissuunnitelmassa 2012-2015 oli huomioitu, että Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä käyttämällä monipuolisesti nuorisotyön menetelmiä. Myös kehittämistyön levittäminen ja hyvien käytäntöjen käyttöönotto nostetaan esille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 35, 39). Tämä osiltaan kertoo myös mielenterveyttä edistävien työmenetelmien tarpeesta ja vähyydestä.

Toimintamenetelmiä on viety esimerkiksi koulumaailmaan Sateenvarjo-projektin myötä Vantaalla kurssilla Meastro (MASennuksen Ehkäisyä STRESSinhallintaa Oppimalla). Ohjelmassa on kahdeksan puolentoista tunnin tapaamiskertaa, joissa nuorille opetetaan stressin hallinnan taitoja, jotka suojaavat masennukselta. Ohjelmaa on toteutettu Vantaan lisäksi myös muissa kaupungeissa. Sateenvarjo-projekti oli Vantaan kaupungin ja HYKS- sairaanhoitoalueen yhteinen projekti. Nuorten palautteiden mukaan nuoret kokivat saaneensa apua päätöksentekoon ihmissuhteissa, itseluottamusta sekä vertaistuki koettiin tärkeäksi. Kurssi pohjautuu alkuperältään Amerikkalaiseen Coping with stress-kurssiin. (Laajasalo & Pirkkola, 47, 51-52).

Nyyti Ry edistää opiskelijoiden mielenterveyttä pääkaupunkiseudulla. Nyyti Ry järjestää Elämäntaito-kursseja, joilla harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja sekä pyritään edistämään osallistujan elämäntaitoja, itsetuntemusta ja hyvinvointia. Nyyti Ry järjestää myös nettiryhmiä, joilla on yleensä joku tema. Esimerkiksi

Keväällä 2015 nettiryhmien teemat olivat yksinäisyys ja sinkkuus. Nytyillä on myös hengailuiltoja sekä leirejä. (Nyyti Ry 2015).

Nuorten mielenterveyttä tukevaa ja häiriöitä estävää työtä toteutaan myös netissä. Toimijoita ovat muun muassa Pelastakaa lapset ry, Nuorisoasiainkeskuksen Netari.fi, Elämä on parasta huumetta ry, Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorten netti, Väestöliiton nuorten omat sivut, Nuorten mielenterveystalo. (Laajasalo & Pirkkola 2012, 52-54). Yhteistä netissä tehtävälle työlle on nuorten hyvinvoinnin edistäminen, ehkä kuitenkin jokainen vähän erilaisesta näkökulmasta.

#### **4.5 Vapaaehtoistoiminta ja mielenterveyden edistäminen**

Vapaaehtoistyö on yksi erittäin oleellinen osa järjestöjen toimintaa. Vapaaehtoiset mahdollistavat monet palvelut, joita järjestöt eivät pystyisi ilman vapaaehtoistoiminnan voimin järjestämään (Raninen, Raninen, Toni & Tornaes 2007, 113).

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan toimintaa, josta yksilö ei saa taloudellista hyötyä, vaan on lähtenyt mukaan toimintaan omalla panoksellaan omista motiiveistaan, joita voivat olla muun muassa mielekäs tekeminen, auttaminen, itselle tärkeäksi koettujen asioiden edistäminen, elämäntaitojen oppiminen. Vapaaehtoistoimintaan on aina vapaaehtoista ja yleensä oma paikka järjestöjen maailmassa löydetään järjestön arvojen ja oman mielenkiinnon kohdatessa. Järjestöt tarjoavat nykyään paljon erilaisia mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan. Osallistuminen järjestön toimintaan on myös tärkeä osallistumisen ja vaikuttamisen kanava kansalaisille. (Raninen,Raninen, Toni & Tornaes 2007, 112-115).

Yeungin (2002) kyselytutkimuksen (n=21038) mukaan 15-24-vuotiaista suomalaisista nuorista 39% on mukana vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistoiminnan eri muodoista nuoret kokivat tärkeiksi suuremmat valtakunnalliset vaikuttamisen muodot, kun taas lähivaikuttamiseen nuoret eivät olleet niin sitoutuneita. Vapaaehtoistoiminnan muodoista nuoret suosivat toimintaa muiden lasten ja nuorten parissa (35%), urheilu (35%), sekä sosiaali- ja terveyspalveluita (19%). Vapaaehtoistoiminta merkitsi nuorille yhdessä tekemistä, me-henkeä, sosiaalisuutta ja talkootoimintaa. Tutkimustuloksista selviää myös sukupuolijakautuneisuutta

mielenkiinnon kohteisiin vapaaehtoistoiminnassa: naisia kiinnosti enemmän sosiaalia sekä lasten ja nuorten kanssa tehtävä vapaaehtoistoiminta, kun taas miesten mielenkiinto painottui urheiluun ja maanpuolustukseen. (Yeung & Grönlund 2002, 171-172,179).

Pessi & Oravasaari (2010) käsittelevät Raha-automaatti yhdistyksen teettämässä tutkimuksessa ”Kansalaistoiminnan ytimessä-Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystajärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta” vapaaehtoistyötä järjestöjen näkökulmasta, sekä kartoitettiin vapaaehtoistojien kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta ja sen tulevaisuuden näkymistä. Kohdejoukkona oli 825 järjestöä joille RAY oli jakanut vuonna 2009 avustusta, sekä vapaaehtoistojen tavoitettiin järjestöjen kautta n=1 668. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda peruskuvaa siitä, miten järjestötasolla toteutuu vapaaehtoistoimintaa ja minkälaisia motiiveja vapaaehtoistojilla on toimia vapaaehtoistyössä. Tutkimuksen tuloksissa tuli esiin selkeästi se, että vapaaehtoistojien osa järjestötyössä on monen järjestön kulmakivi, jota ilman järjestöjen toiminta olisi suppeaa tai järjestöt kuihtuisivat pois. Tutkimuksessa myös toiminnan tärkeydestä kertoo se, että vastaajien mukaan toiminnasta hyötyvät sekä yksilöt että heidän läheisensä ja yhteiskunta. Tutkimustuloksista pääteltiin että sijoitetut rahat ovat kasvaneet korkoa ja tehdyllä vapaaehtoistoiminnalla saadut tulokset ovat korvaamattomia, merkityksestä yhteiskunnalle vertailtiin timanttisella aarre arkulla, koska vaikutukset vaikuttavat yksilöiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimustuloksissa mainittiin myös vapaaehtoistoiminnan merkitys sosiaalisen pääoman (social profit) edistämiseksi niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Vapaaehtoistojien motiiveista tutkimustuloksissa huomioitiin seuraavaa: Suomalaisten vapaaehtoistojien motivaatio painottuu erityisesti kolmeen teemaan: antamiseen, toiminnallisuuteen ja jatkuvuuden etsintään. Nuorten kohdalla huomioitiin erityisesti se, että nuoria kannattaa pyrkiä rekrytoimaan antamismahdollisuuksien, toiminnallisuuden ja pohdinnallisuuden kautta. (Pessi & Oravasaari, 2010, 5-12, 161-183).

Viimeisen vuosikymmenen aikana sosiaalinen media on mahdollistanut järjestöille tiedon jakamiseen hyvän kanavan, jolla myös tavoittaa kohderyhmää. Sosiaalinen media on mahdollistanut myös uuden vapaaehtoistyön muodon eli verkkovapaaehtoistyön. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen kynnys on tätä kautta saatu myös madallettua, koska osallistua voi vaikka omalta sohvalta.

Verkkovapaaehtoistyötä voidaan toteuttaa esimerkiksi tiedon jakamisella, suunnittelutyönä, kokemusasiantuntijuutena, sekä tukihenkilönä toimimisessa.

Vapaaehtoistoiminta vahvistaa omalta osaltaan yhtenä toiminnan muotona positiivista mielenterveyttä. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä tekemistä, osallisuutta, mahdollisuutta vaikuttaa, auttamismahdollisuuksia, itselle tärkeäksi koetun asian edistämisen, elämäntaitojen kartuttamista, yms. jotka osaltansa tukevat ja ovat mielenterveyden suojaajia. Vapaaehtoistoiminta on siis osaltansa myös hyvin tärkeä mielenterveyden suojaajia vahvistava työmuoto.

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **5.1 Tutkimusongelmat**

Tutkimuskysymyksieni ja kohdejoukon perusteella olen päätenyt toteuttamaan tutkimukseni laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteena on tarkastella ihmisen subjektiivisiä kokemuksia, sekä pyrkiä tarkastelemaan ihmisen antamia merkityksiä tiettyyn ilmiöön liittyen. Tätä kokemusmaailmaa ja merkityksiä käsitellään elämismaailmana, jossa ihminen antaa erilaisille ilmiöille merkityksiä omasta näkökulmastaan. Elämismaailma siis koostuu maailmasta, jossa ihminen on antanut jo tapahtuneelle tai tulevalle tapahtumalle merkityksen. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan näitä ihmisen antamia merkityksiä ilmiöön liittyen, sekä pyritään yhdistämään niitä teoria tietoon, jota ilmiöstä tiedetään. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 34-36).

Opinnäytetyöni on kohdejoukkona ovat Nuorten mielenterveysseura Yeesin toiminnassa mukana olevat nuoret. Tavoitteenani oli tutkia nuorten kokemuksia Yeesin toiminnasta, sekä miten toiminta on vaikuttanut nuorten kokemana mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin. Tarkoituksena on myös ollut tuottaa opinnäytetyön tilaajalle tutkimustietoa miten nuoret tällä hetkellä ovat kokeneet toiminnan. Tutkimus mahdollistaa tilaajalle ajantatavaisen tutkimustiedon, jota voidaan hyödyntää tutkimustuloksia toiminnan suunnittelussa, ja kehittämisessä. Tutkimusongelmat olen rajannut seuraavanlaisiksi:

- Millaisia kokemuksia nuoret ovat Yeesi Ry:n toiminnasta saaneet?

- Miten toiminta on vaikuttanut mielenterveyden voimavaroja suojaaviin tekijöihin?

## 5.2 Teemahaastattelu menetelmänä

Tutkimuksen menetelmänä haastattelu on hyvin luontainen käyttää. Keskusteleminen ja vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa on luontaista ja jopa päivittäinen kommunikointi tapa. Haastattelu kuitenkin eroaa joka päiväisestä keskustelusta kahdessa olennaisessa suhteessa: haastattelun tarkoituksena on kerätä informatiivista tietoa tutkittavasta ilmiöstä, ja haastattelu on aina ennalta suunniteltu vuorovaikutustilanne. Jokaisessa vuorovaikutustilanteessa ihmisillä on erilaiset roolit, tilanteesta riippuen. Haastattelussa tutkija pyrkii asettumaan samalle tasolle haastateltavan kanssa, kuitenkin ollen viime kädessä vastuussa haastattelun kulusta, sekä lopputuloksista. Tutkija pyrkii eläytymään haastateltavan kokemusmaailmaan, sekä lähestymään sitä kysymällä ihmiseltä ilmiöön liittyen hänen ajatuksiaan, kokemuksiaan, merkityksiään sekä tunteita. Tutkijan tehtävä on välittää haastateltavan kuvaa edellä mainituista asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 41-42).

Teemahaastattelu sopii käytettäväksi erityisesti silloin kun tiedetään, että kaikki haastateltavat ovat kokeneet saman tapahtuman tai ovat osana samaa ilmiötä. Teemahaastattelussa haastattelijan tehtävä on jakaa tutkimusongelmaa alempiin teoreettisiin peruskäsitteisiin, joista muodostuu omat teemat. Teemat muodostavat haastattelurungon, jonka mukaan haastattelua käydään läpi. Kysymykset eivät ole ennalta suunniteltuja eli strukturoituja, vaan haastatteli käy teemoja haastattelussa läpi siinä järjestyksessä, kun katsoo parhaaksi haastattelun kannalta. Tällöin haastattelu on puolistrukturoitua. Puolistrukturoitun haastattelun etu on se, ettei vastausvaihtoehtoja ole määritelty, vaan haastateltava pääsee vastaamaan omin sanoin, jolloin myös elämämaailma pääsee tulemaan esille. Olennaista teemahaastattelussa on se, että kaikki teemat käydään haastateltavan kanssa läpi haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 47-49).

## 5.3 Aineistonkeruuprosessin eteneminen

Haastateltavia alettiin etsimään Huhtikuun 2015 loppupuolella yhdessä Yeesin yhteyshenkilöiden kanssa. Toiveena oli saada edustetuksi mahdollisimman

monipuolisesti eri toimintojen edustajia, sekä toimintaan osallistuneita muuallakin kuin pääkaupunkiseudulta.

Haastateltavat päädyttiin rekrytoimaan Facebookissa Yeesin kolmen eri ryhmän kautta: vapaaehtoistoimijat, graffitipajalaiset, sekä Yeesi pisteiden kautta. Ryhmiin laitettiin viesti, jossa kerrottiin mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen, tutkimuksen tarkoitus, sekä minkä tyyppisiä kysymyksiä haastattelu sisältää. Halukkaisiin otin yhteyttä yksityisviestillä facebookissa. Facebookin lisäksi vietin myös yhden päivän graffitipajalla 9.5.2015, jolloin etukäteen oli ilmoitettu pajalaisille mahdollisuus osallistua haastatteluun. Kaikilta graffitipajalaisilta kysyttiin henkilökohtaisesti halukkuutta osallistua tutkimukseen. Haastateltavaksi suostui kaksi, ja haastattelut tehtiin suoraan graffitipajalla.

Haastateltavia hakeutui jokaisesta toiminto ryhmästä vähintään yksi, sekä pääkaupunkiseudulta että sen ulkopuolelta. Molemmat sukupuolet olivat edustettuina. Miehiä oli kolme ja naisia viisi. Haastateltavien ikähaarukaksi tuli 14-25. Haastetta haastattelulle antoi haastateltavien ikähaarukka sekä haastateltavien tuleminen hyvin erilaisista toimintamuodoista. Haastattelijalta tämä vaati hyvin tietoista läsnäoloa, sekä haastattelun kulkiessa myös muistamista minkä ryhmän edustajasta on kyse.

Yhteenvetona viisi haastatteluista tehtiin tapaamisella, ja kolme puhelinhaastatteluna välimatkojen takia. Haastateltavia kerääntyi yhteensä kahdeksan. Haastateltavia ollessa kahdeksan päädyin lopputulokseen, että aineistoista tulisi tarpeeksi kattava, joten lisärekrytoimiseen en nähnyt tarvetta. Haastateltavia rekrytoidessa en voinut ennustaa lopputulosta, vaan haastateltavat hakeutuivat itse omasta halustaan tutkimuksen piiriin. Haastattelut tehtiin Toukokuun 2015 aikana.

#### **5.4 Haastattelujen kulku**

Tein kaikki pääkaupunkiseudun läheisyydessä olevat haastattelut kasvokkain, ja muualta Suomesta olevien puhelinhaastatteluina. Tätä valintaa perustelen sillä, ettei haastatteluja olisi pystytty tekemään niin tiiviissä ajassa, kuin aikatauluun oli varattu aikaa.

Haastattelupaikoiksi valikoitui kahvila, graffitipajan tilat, sekä yhdessä haastattelussa kirjasto. Annoin haastateltaville mahdollisuuden vaikuttaa paikkaan, jotta haastatteluun tuleminen ja haastattelu olisivat mahdollisimman mukava ja rento tapahtuma. Haastattelijalle tämä tietenkin antoi haasteen, koska tilan antamia mahdollisuuksia oli vaikea ennakoida etukäteen. Paikan päällä tiloissa kuitenkin ohjasin ottamaan mahdollisuuksien mukaan rauhallisen paikan. Koen kuitenkin edelleen, että ratkaisu tilojen valinnan suhteen oli oikea ja haastateltaville oli mukavampi olla omalta tuntuvassa tilassa. Kaikki haastateltavat olivat varanneet hyvin aikaa haastatteluihin.

Ensimmäisiin haastatteluihin olin pyytänyt haastateltavia varaamaan aikaa noin tunnin verran. Tunti oli todella hyvin varattu aika, joten myöhemmin tarkensin haastateltaville aikaa puoleen tuntiin. Haastattelut sovin jokaisen eri päivälle, ainoastaan graffitipajalla ollessani tein kaksi haastattelua yhteen päivään. Aikojen sopiminen oli hyvin jouhevaa, haastateltavat olivat joustavia ja haastattelut saatiin sovittua hyvin ja ne pitivät pääosin kiinni sovituista ajoista. Suurin osa haastateltavista oli hyvin motivoituneita haastatteluun ja kiinnostuneita tutkimuksestani.

Ensimmäisen haastattelun suoritin kasvokkain. Sain ensimmäisessä tapaamisessa sain kokemusta itsestäni haastattelijana, huomasin minkälaisiin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota haastattelua tehdessäni, sekä miten nauhurini toimii käytännössä. Kaikesta huolimatta haastattelu sujui hyvin.

Toisen ja kolmannen haastattelun tein graffitipajalla, mikä antoi kokemusta eri ikäisten haastattelemisesta sekä haastattelun etenemisestä ja miten käyttää monipuolisesti haastattelurunkoa. Graffitipajan haastattelut olivat kokemukseltaan tutkimuksen tekijälle erittäin tärkeitä. Huomasin myös haasteen miten esittää ymmärrettävästi asioita eri ikäisille.

Neljäs haastattelu oli kasvokkain. Haastattelijana huomasin että olin saanut tietynlaista varmuutta haastatteluun. Haastetta antoi edelleen kysymysten räätälöiminen tietyn toiminnan osallistujalle. Haastateltava tosin oli hyvin motivoitunut haastatteluun, ja vastaili kysymyksiin hyvin avoimesti ja kattavasti. Haastateltava kyselikin, koska tutkimukseni on valmis ja pyysi ilmoittelemaan mistä tutkimuksen voi lukea.

Viides haastattelu oli puhelinhaastattelu. Haastattelu oli erilainen kuin aikaisemmat haastattelut. Oli vaikea arvioida haastateltavan esimerkiksi kysymyksen ymmärtämistä kun ei nähnyt toisen kasvoja. Kuitenkin puhelinhaastattelu antoi kokemuksenaan myös omia hyviä puoliaan ja varmuus haastattelimessa alkoi olemaan jo hyvä.

Kuudes haastattelu oli kasvokkain haastattelu. Haasteena kohtasin asiassa pysymisen senkä sen miten esitän asiat eri ikäisille. Haastattelun alussa jo huomasin että kovin monisanaisia vastauksia oli haasteellista saada. Käytinkin enemmän lisäkysymyksiä sekä kyselin välissä ihan niitä näitä, jotta saisin haastateltavan rentoutumaan paremmin.

Seitsemäs ja kahdeksas olivat puhelinhaastatteluita. Motivoituneisuus haastatteluihin oli tärkeä asia, jonka huomasin keskustelun edetessä. Mitä motivoituneempi haastateltava oli, sen paremmin keskustelu usein sujui ja miten hyvin haastateltava jaksoi keskittyä kysymyksiin ja niihin vastaamisiin. Graffiti paja antoi suurimmat haasteet, koska taustalla oli mielekästä tekemistä, joka kiehtoi haastateltavia. Mielenkiinnon ohjaaminen ja tsemppaamista tarvittiin tuolloin enemmän. Puhelinhaastatteluissa haastateltavat olivat ohjeistuksella valinneet rauhallisen ajankohdan, jolloin keskittyminen haastatteluun oli erilaista.

## **5.5 Aineiston analyysi**

Tutkimuksen aineiston tarkoitus on kuvata tutkittavaa ilmiötä, tässä tapauksessa nuorten kokemuksia Yeesin toiminnasta ja mielenterveyden vahvistamisesta. Aineiston analyysillä luodaan tarkka kuvaus aineistoon, jotta aineistosta pystytään suuren tiedon määrästä löytämään selkeä osa tietoa, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysi perustuu aineiston päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Ennen aineiston analysointia aineisto tulee muuttua sellaiseen muotoon, että analysointi on mahdollista. Tehtyäni haastattelut, muutin ne kirjalliseen muotoon eli litteroin haastattelut. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 36 sivua. Litterointi antaa tutkijalle mahdollisuuden tutustua aineistoon sen kirjallisessa muodossa, sekä

mahdollisuuden lukijalle havainnollistaa tutkijan tekemiä tulkintoja. Tutkimuksessa havainnoillistan tekemiäni tulkintoja suorilla lainauksilla haastatteluista.

Nimesin haastattelut järjestyksen mukaan H1,H2,H3,H4,H5,H6,H7 ja H8. Litteroinnin jälkeen tutustuin aineistoon huolellisesti lukemalla sen useaan kertaan läpi. Lukiessani haastatteluja läpi, rupesin tekemään havaintoja aineistosta ja sitä mukaan tein muistiinpanoja.

Aineiston lopullisessa analysoinnissa käytin sisällön analyysia menetelmänä. Sisällön analyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviseen muotoon, kuitenkin kadottamatta sen tuomaa informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009,108). Etsin litteroidusta aineistosta tutkimuskysymyksiini vastaavia ilmaisuja ja toistuvuuksia, jotka jäsensin tutkimuskysymyksiäni vastaavan luokitusrunon alle. Alla esimerkki, jossa olen selvittänyt mikä oli se syy, miksi nuoret lähtivät mukaan toimintaan:

**Mikä siin ideas oli semmonen mikä sut sai kiinnostumaan tai niinku siin Yeesin toiminnassa erityisesti?**

*”No eniten oli se on niinku nuorilta nuorille, se periaate. Et se niinku sai kaikkein eniten kiinnostuu ja sit se, että ku siis ihan se mielenterveys asioita. Ku mun mielestä kukaan ei voi niinku olla tavallaan huipuissaan mielenterveys asioissa vaan kaikki voi vaan kaikki voi vaan koko ajan kehittää ja niinku tehä enemmän sen asian etteen, ni sit sillä että tavallaan et tuosta ei voi saaha päätökseen sitä juttua. Niin semmonen mielenkiinto lähteä kehittäään sitä ja olla mukana. Nuorten kohalla olla tekemäs sitä.”*  
(H5)

**No minkä takii sä halusit just lähtee sinne graffitipajoille?**

*”No se on varmaan kun mä oon maalannu jo koht viis vuotta ni se on silleen ollu lähellä sydäntä ni se on sitten. Siel saa mukavaa porukkaa seuraks ni mikäs siinä.”*  
(H6)

Luokitusrunon avulla löysin aineistosta toistuvuuksia, joiden avulla sain tutkimustulokset nostettua aineistosta. Tutkimustuloksista tein johtopäätökseni sekä löysin vastaukset tutkimuskysymyksiini. Haastatteluista tutkimustuloksia vertailin

teoreettiseen viitekehukseeni. Pyrin tutkimuksessani tuomaan esille teorian ja merkitysten kohtaamisen. Teorian merkitys tutkimustuloksiin vahvisti myös tutkijalle oikeiden tutkimustulosten löytymisen.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Nuorten kokemuksia Yeesi Ry:n toiminnasta

Tässä kappaleessa vastaan tutkimuskysymykseeni, joka on *nuorten kokemuksia Yeesi Ry:n toiminnasta*. Tutkimuskysymykseni tavoitteena on ollut saada vastaus miten nuoret ovat kokeneet toiminnan, mitkä ovat olleet toiminnassa hyviä asioita, mihin asioihin toivotaan muutosta ja mitä nuoret ovat kokeneet saaneensa toiminnasta. Tarkastelen tuloksia yleisesti kaikkien haastateltavien osalta, vapaaehtoistoimijoiden sekä graffitipajalaisten näkökulmista, koska erovaisuuksia oli joltain osin myös siinä mihin toimintoon oli osallistunut, sekä osittain sukupuolella. Tuon esille tuloksissa yleisesti Yeesi Ry:n toimintaan liittyviä kokemuksia, sekä nuorten kokemuksia mielenterveyden edistämiseen toiminnassa liittyviä kokemuksia.

#### 6.1.1 Nuorten käsitys järjestöjen toiminnasta

Haastattelemistani nuorista iso osa (n=5) toi esille, että käsitys järjestötyöstä ja vapaaehtoistoiminnasta on muuttunut Yeesin toiminnan kautta. Nuorten mielikuva järjestötyöstä ja vapaaehtoistoiminnasta ennen oli usein se, että vapaaehtoistoimintaan tulee sitoutua pitkäksi aikaa. Sekä myös, että vapaaehtoisena tulee sitoutua tiettyihin, määrättyihin asioihin. Yeesin toiminnassa nuoret toivat kokemuksissaan esille mahdollisuuden osallistua omien voimavarojen mukaan, sekä mahdollisuuden osallistumiseen itselle mielekkäisiin asioihin.

*”No mä oon huomannu enemmän vapaaehtoistoiminnan sillain erilaila kun itellä on taustaa (mainitsee urheilulajin) ja tota sitä myötä niinku liikunnan harrastamisesta ja liikunnan valmentamisesta. Mutta sitten tota niin tällänen vapaaehtoistyö niinkun näiden aiempien suhteen ni oon huomannu et sitä on paljon enemmän sitä vapaaehtoistyötä. Että sitä tehdään enemmän ja ihmiset haluavat tehdä, vaikka se ei oookkaan mikään tällänen kilpaurheilu voittoon tähtäävä, vaan se on niinku sellasta ihan vapaa-ajan viettoo.” (H3)*

*”No on paljon helpommaks ja positiivisemmäks. Että järjestötyö ei ollu sillon en tienny juuri ollenkaan mittään. Mutta nytten sitä kautta oon liittyy-tai niinku kuullu muiteki eri järjestöjen toiminnasta ja alkanu kiinnostumaan semmosesta. Ja sitten vapaaehtoistoiminta. Mä oon aina ennen aatellu et se on niin hankalaa, että pitää vaikka käyä esimerkiks vanhuksii ulkoiluttamassa pari kertaa viikossa tai olla mukana niinku silleen sitoutuen koko ajan. Mut Yeesillä se on niin helppoa, kun se ei oo-niinku oman kyvyn ja halun mukkaan pystyy tehä ne kaikki jutut.” (H7)*

Järjestötyöstä yhteiskunnallisesti puhuttaessa on myöhäismodernin aikakauden ja sen myötä yksilöllistymisen kautta alettu pohtimaan vapaaehtoistoimintaan ja järjestötyöhön osallistumisen muotoja erityisesti nuorille. Myllyniemen (2009) nuorten vapaa-aika tutkimuksen (n=1201) lähes joka neljäs alle 15-vuotiaista nuorista koki järjestötyön vanhanaikaiseksi ja halusi osallistua järjestötoimintaan, mutta ei sitoutua. Nuorten kokemus vapaaehtoistoiminnasta vastausten perusteella on ollut se, että vapaaehtoistoimintaan on sitouduttava pitkäksi aikaa, mutta nuorten kertomuksista korostuu vapaaehtoistoiminnan yksilöllisyys: sitä voi tehdä oman kyvyn ja halun mukaan.

### **6.1.2 Positiiviset asiat toiminnassa**

Haastatteluissa pyysin nuoria kuvaamaan mikä on erityisen hyvä tai mieleenpainuvin asia Yeesin toiminnassa. Vastaajien vastauksia yhdisti selkeästi hyvä ilmapiiri. Suurin osa (n=6) toi esille hyvän ilmapiirin toiminnassa. Haastatteluissa nuoret kuvailivat toiminnassa olevaa ilmapiiriä kannustavaksi, hyväksyväksi ja helposti lähestyttäviksi. Aineiston perusteella erovaisuuksia ei löytynyt toimintamuodon perusteella, vaan samat teemat toistuiivat riippumatta toimintamuodosta.

*”Hyvä fiilis. Se on semmonen mikä oli mikä tahansa Yeesin juttu on kyseessä. Eikä sillä oo mitään väliä onks se joku esim blogipostaus tai mitä te ootte tehny tai mitä muut on kirjottanu. Tai jos miettii et oot osallistunu jonhonkin pajaan tai oot järjestelemässä tausta joukoissa jotain niin siellä on aina semmonen tavallaan tosi tervetullut ja semmonen muita kannustava, tsemppaamisen ilmapiiri mikä musta tuntuu et se on mulle se joka vie mua eteenpäin Yeesin toiminnassa...” (H1)*

*”No siis kaikki on positiivisii ja niinku siel on semmonen mukava meininki ja sitten se on, niitten kaa kuitenkin kaikki on ihan mukavii tyyppejä. Ni niitten kaa on sitten kiva puuhastella siellä.” (H6)*

*”No se et siel on pirtee ilmapiiri ja kaikki ottaa kontaktii toisiinsa ja siel pystyy niinku höpöttään ja tehdä ihan miten ite tykkää koko ajan. Ei oo semmosta että jaetaan laput kouraan ja sinä haravoit tämän alueen ja mennään yksin haravoimaan.” (H8)*

Nuorten kokemusten perusteella ilmapiiri on ollut tärkeä osa toimintaan osallistumista. Ilmapiiri on koettu hyväksi ja vuorovaikutus tilanteen muiden osallistujien kanssa ovat olleet nuorille tärkeitä. Kuten Vuori-Kemilä (2007) toteaa, on mielenterveyttä alettu lisääntyneen tiedon valossa näkemään enemmän vuorovaikutuksellisenä ja jatkuvana kehittymisenä ulkopuolisiin tekijöihin nähden. Hyvän ilmapiirin voidaan katsoa olevan yksilön ulkopuolinen tekijä, joka osaltansa vaikuttaa yksilön identiteetin, arvojen ja normien kehittymiseen, jotka osaltansa vaikuttavat yksilön mielenterveyteen. (Vuori-Kemilä 2007, 9). Nuorten kokemusten perusteella vuorovaikutus on ollut positiivista, joka osaltansa edistää nuoren kehitystehtäviä suotuisasti ulkopuolisena mielenterveyttä suojaavana tekijänä.

Toinen teema, joka aineistosta nousi esille oli se, että vapaaehtoistoiminta koettiin helpoksi. Haastateltavista yli puolet (n=5) otti asian esille. Haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnassa helpoksi sen, että vapaaehtoistoiminta ei ole liian sitovaa, vaan vapaaehtoistoimintaa pystyy tekemään juuri omien resurssien mukaan ja juuri niin paljon kuin itse haluaa ja jaksaa tehdä. Haastateltavat kokivat vapaaehtoistoiminnan konkreettiseksi tekemiseksi, ja sitä kautta mielekkääksi.

*”Ne vaikutti siis konkreettisilta asioilta ja sitten näin ylipäättään Yeesi, mä tykkään siitä ajatuksesta ettei oo sellasta pitkäkestosta, et mis pitää sitoutuu ja olla puol vuotta mukana ja käydä ja järjestää vaan et sä pystyt pitää yhen pienen jutun ja sit ikään kun ottaa osaa. Mutta mulla se tietenkkin johti siihen et mä teen monta pientä juttua koko ajan ja oon niinku siinä mukana.” (H1)*

*”No se on kauheen siis sillä tavalla niinku voi sanoo että kevyttä. Et tavallaan ei tarvii joka päivä reissata siitä että mä kuulun tähän järjestöön ja mä oon vapaaehtonen näille, et mun täytyy tänään tehdä jottain, mun pakko huomenna tehdä jottain. Ku*

*sillai saa niinku tosi sillain vappaasti saanu tehdä ja oikeesti niinku siis silloin ku itelle passaa...” (H5)*

Nuoret toivat vastauksissaan esille miten helppo on osallistua lyhytkestoisesti vapaaehtoistoimintaan omien resurssien ja voimavarojen mukaisesti. Yksilöllinen vapaaehtoistoimintaan osallistuminen koettiin hyväksi ja järjestötyöhön pystyttiin osallistumaan oman elämän tilanteen mukaisesti. Nuoret kokivat etteivät ole järjestötyössä liian sidottuja vaan pienilläkin asioilla ja lyhytkestoisilla osallistumisen muodoilla saa olla osallisena toiminnassa. Vapaaehtoistoiminta vastaa siis tällä hetkellä olevan aikakauden haasteisiin, jota nuoret ovat järjestötoimijoilta vapaaehtoistoiminnassa toivoneetkin: lyhytkestoisia tai projektinomaisia osallistumisen muotoja ja mahdollisuuksia itse vaikuttaa omaan vapaaehtoistoiminnan työmäärään.

Kolmas teema, joka aineistosta nousi esille on, että haastateltavat kokivat saaneensa kannustusta ja kiitosta osallistumisestaan toimintaan. Haastateltavista yli puolet (n=5) toi tämän esille.

*”...Kun sit taas Yeesissä sä saat sen palautteen niinku samantien, paitsi niinku just (mainitsee nimen) ja (mainitsee nimen), niin myös sit kaikilta ihmisiltä, jotka on siinä vapaaehtosena mukana ja nuorilta itteltänsä. Ja sit se, et saat sieltä ihan konkreettisesti jos sä tarviit joskus tai hei vaikka et mä oon ollu vaikka siellä (mainitsee tapahtuman) niin mä saan siitä ihan konkreettisen, et hei tää ihminen on tehny näin.” (H1)*

*”Nii ja vaikka se työ ei ois omasta mielestä niin sellanen taiteellinen tai semmonen, ni tää (mainitsee nimen) on aina silleen et se on tosi hyvä ja kaikki sanoo et se on hieno ja silleen. Et ketään ei sano et siin ois jotain parannettavaa, vaik joskus ois iha hyvä et välil sanotaa. Mutta kaikki sanoo.” (H2)*

*”Kyllä just se, että niinku et tavallaan niinku pienikin juttu mitä mä Yeesille teen ni se niinku siit ollaan kauheen kiitollisia...” (H5)*

*”Kyllä se on ollu ihan hauskaa, että tulee jotenkin kauheen tärkeä olo koko ajan, kun tulee kovasti arvostusta joka suunnasta aina kun jotain tekee. On hauskaa ollu.” (H8)*

Nuoret toivat vastauksissaan esille sen, miten tärkeäksi he ovat kokeneet sen, että ovat saaneet kiitosta ja palautetta. Keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden kehitystehtäviin kuuluu vahvasti oman identiteetin, persoonallisuuden ja minäkuvan etsiminen ja muodostaminen (Aalberg & Siimes 2007, 69-70). Kiitos ja palaute vaikuttavat merkittävästi nuoren identiteetin, persoonallisuuden ja minäkuvan muodostamiseen. Kokemus siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen, edistää positiivista näkemystä itsestä, sekä omista kyvyistä. Nuoret saivat onnistumisen kokemuksia ollessaan mukana toiminnassa. Nuoret kokivat myös tärkeiksi sen, että palautetta tuli konkreettisesti niin sanallisesti, kuin kirjallisestikin. Kokemusten perusteella tärkeäksi koettiin palaute, joka tulee niin vanhemmilta toimijoilta, kuin myös muilta samanikäisiltä osallistujilta.

### 6.1.3 Toiveet toiminnan kehittymisessä

Toiminnan kehittymisen toiveet olivat pääsääntöisesti hyvin yksilöllisiä. Yksi toive oli yhteinen kaikille haastateltaville. Haastateltavista hieman yli puolet (n=5) toivoi enemmän tapahtumia eri toiminnoissa. Tapahtumilla haastateltavat nimesivät koulutuksia, messuille osallistumisen, sekä erilaisia tapahtumia.

*”...Mut mut nyt silleen etenkin vaikka nyt kesäaikoina vois olla enemmän jotain Yeesi pisteitä, tekemistä mikä vetäis nuoria yhteen...” (H1)*

*”...Ja sitten mä mietin tos niinku et ku mä lähin, et ois ollu kiva jos oltais vaik menty yhes niinku porukalla niin jonnekin mielenterveys tai hyvinvointi messuille tai jonnekin tapahtumaan. Se ois ehkä kruunannu tän koko jutun. Se ois ollu kiva mun mielestä.” (H4)*

Nuorten kokemusten perusteella korostuu toiminnallisuus. Nuoret toivovat paljon konkreettista ja toiminnallista tekemistä järjestöltä. Toiminnassa toivottiin nuorten ja vapaaehtoistoimijoiden keräämistä yhteen, jolloin on mahdollisuus tutustua ja tavata muita nuoria. Nuoruuden kehitykseen liittyy vahvasti erkaantuminen omasta turva-alueesta ja uusiin ihmiseen tutustuminen, sekä oman identiteetin etsiminen. Järjestötyöhön osallistumisessa tutkimusten perusteella nuoret toivoivat konkreettisuutta ja toiminnallisuutta enemmän.

Graffitipajan toiminnassa mukana olleista nuorista hieman yli puolet (n=2) toivoi toimintaan mukaan vaihtelevia taiteilijoita.

*”No. Et yks toinenkin graffaaaja tulee tänne. Ei mitään kauheesti mitään toivomuksii enää. Kun ne on täyttäne kaikki toivomukset.” (H2)*

*”No ehkä yks ois sellanen et sinne tulis vaik enemmän niinku jotain jo kauemmin maalareita, tai siis maalanneita noita maalareita ni sit saattais vähän niinku nähä eri tekniikoita.” (H6)*

Nuoret toivat esille hyvin tavallisia toiveita toiminnan kehittämiseen. Monen nuoren vastauksista tuli myös esille, että toiveet olivat täytetty tai he laittavat toiveen eteenpäin Yeesille samantien. Nuoret kokivat, että pystyvät vaikuttamaan toimintaan ja heitä kuullaan toimintaa suunnitellessa. Vaikuttamismahdollisuudet ovat myös yksi mielenterveyttä suojaavista tekijöistä. Se vaikuttaa myös yksilön identiteetin positiiviseen kehitykseen mikäli yksilö kokee, että häntä on kuunneltu ja hänellä on ollut mahdollisuus vaikuttaa.

Maantieteellisesti erottui myös yksi teema aineistosta. Hieman yli puolet (n=2) muualla kuin pääkaupunkiseudulla asuvista toivoi toiminnan levittäytymistä enemmän pääkaupunkiseudulta Pohjois-Suomeen.

*”No täällä siis kun on näin kaukana niin sellasta että tää juttu tulis vähän tännekin päin. Et se ei ois vaan siellä niinku Etelä-Suomessa, mutta ne on ehkä semmosia asioita että ne tavallaan ajan kanssa...” (H5)*

*”No ehkä just kaikkee tapahtumia ja semmosta ja järjestettäis enempi myös täällä. Se on myös aika paljon meistä vapaaehtosistakii kiinni. Mutta myös se, että ehkä just jotaki koulutuksia ja tämmöstä mitä aika paljon ollu Yeesin toimesta ollu tuolla ja tapaamisia on tuolla Etelässä ja semmosia tuotais ehkä pohjoseenkin. Mutta sehän vaatii tietenki enempi resursseja, mutta ehkä joskus.” (H7)*

Toiminnan painottuessa tässä vaiheessa pääkaupunkiseudulle, pohjoisessa asuvat nuoret toivoivat toiminnan laajentumista myös enemmän Pohjois-Suomeen.

Pohjoisessa toivottiin vastausten perusteella enemmän yhteisiä tapahtumia vapaaehtoisille, koulutuksia ja sovittuja tapaamisia.

## 6.2 Toiminnan vaikutus mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin

Tässä luvussa tarkastelen toista tutkimuskysymystäni, *miten toiminta on vaikuttanut mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin*. Nuoret kokivat tärkeiksi yhdessä tekemisen, vuorovaikutuksen fyysisesti, mutta myös sosiaalisen median välityksellä. Käsitys mielenterveydestä oli muuttunut laajemmaksi, jonka nuoret kokivat hyväksi asiaksi.

### 6.2.1 Toiminnassa näkyvät mielenterveyttä suojaavat tekijät

Aineiston perusteella haastateltavista suurin osa (n=7) toi esille toiminnassa yhdessä tekemisen ja me-hengen. Haastateltavat kokivat, että yhdessä tekeminen, ryhmässä koettu kannustaminen, sekä tukeminen olivat tärkeitä asioita. Yhdessä tekeminen koettiin mukavaksi ja kannustaminen näkyi sekä sanallisena että kirjallisena tukemisena sosiaalisessa mediassa. Arvostusta ja tukemista koettiin saavansa myös muilta toimintaan osallistuvilta nuorilta muun muassa muilta vapaaehtoisilta.

*”No yks on just se toisista välittäminen, et se paistaa niinku jokaisessa tekemisessä. Ja sitten tota niin niin sit se tota sellanen mukaan ottaminen, et otetaan kaikki mukaan riippumatta tyylistä tai sukupuolesta tai iästä tai sillain niinku iästä. On niillä nyt jonkunlainen ikähaarukka, mutta on kuitenkin nuorempaa ja vanhempia...”* (H3)

*”No siis tavallaan ihan se että ku hoksaa vaikka et jakaa jonku blogi kirjoituksen, ni toiset Yeesiläiset käy lukkeen sen ja ne kommentoi. Just sillain et ei olla sillain välinpitämättömiä sitä kohtaan mitä joku toinen on tehny. Ja sillai et joku pyytää niinku joku vapaaehtonen johonki ja välttämättä vaikka se ei ees liittyis Yeesin hommaa, ni tosi hyvin lähetään mukkaan sillain että niinku sillain aktiivisia ja silleen kiinnostuneita muutenkin kun vaan just siitä ihan niinku Yeesi hommasta.”* (H5)

*”Varmaan se ku pääsee niinku yhdessä suunnitteleen. Ensiks paperille ja sit pääsee toteuttaa sen seinälle. Ni se on. Ku sit ne on yleensä onnistunu ni tulee hyvä fiilis kun on saanu tehtyä jotain semmosta isompaa.”* (H6)

Mielenterveyteen vaikuttavista yksilöllisistä ulkoisista osa-alueista nuoret kokivat sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät merkityksellisiksi puhuttaessa asioista, jotka vaikuttavat yksilön mielenterveyteen suotuisasti (Heiskanen, Salonen & Sassi, 2006,17 ). Nuorten kokemuksen mukaan sosiaaliset suhteet ja kontaktit hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä ovat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä toiminnassa. Monen suojaavan tekijän yhdessä esiintymisessä aineistossa tukee se, että psyykinen hyvinvointi eli mielenterveys on monen tekijän yhteinen summa.

Aineiston perusteella haastateltavista yli puolet (n=5) koki käsityksensä mielenterveydestä muuttuneen toiminnan kautta.

*”No ei ehkä. Et se tieto perustu mielenterveys ongelmiin ja kaikkiin negatiivisiin juttuihin mitä siitä mielenterveydestä on. Mutta sitten toimintaan liittymisen jälkeen oon kuullu enempi niitä hyviä juttuja ja just se et miten pystyy vahvistaa...” (H7)*

*”No lähinnä ehkä termejä ja sitten niinku mitä tommonen nuorten mielenterveys toiminta voi niinkun ylipäätään olla. Ettei oo niinku aiemmin ehkä ollu minkään sortin käsitystäkään. Et aattelin et se ois jotain huubojaringissä istumista tai semmosta vastaavaa. Niin silleen ollu mitään mielikuvaa tehtynä asiasta.” (H8)*

Yksilön mielenterveyteen vaikuttavista ulkoisista osa-alueista nuorten kokemuksista nousi esille myös muuttuneet kulttuuriset arvot, joihin kuuluvat yhteiskunnalliset arvot, mielenterveyden suvaitsevuus sekä sosiaalista kanssakäymistä määrittelevät arvot (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17). Arvot ja asenteet vaikuttavat mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin (Vuori-Kemilä 2007, 10). Nuoret kertoivat käsityksensä mielenterveydestä muuttuneen toiminnan kautta. Tieto mielenterveydestä oli usein painottunut mielenterveyden ongelmiin ja sairauksiin, kun taas toiminnan kautta nuoret kokivat saaneensa laajempaa näkemystä ja tutustuneensa myös positiiviseen mielenterveyteen. Hyväksyvien asenteiden merkitys mielenterveydessä on sekä yksilöllinen että yhteiskunnallinen asia. Yksilö voi suotuisten asenteiden kautta kokea hyväksyntää, joka taas heijastuu omaan psyykkiseen hyvinvointiin ja identiteetin kehityksen myönteisesti. Tämä osaltaan kartuttaa mielenterveyden voimavaroja. Yhteiskunnallisesti hyväksyvien asenteiden merkitys näkyy positiivisesti kansalaisten hyvinvoinnissa. Mielenterveys sanan saadessa positiivista kaikua, on hyväksyttyä puhua aiheesta mielenterveys, sen positiivisesta ja negatiivisesta merkityksestä.

Mielenterveys sanan merkityksen laajeneminen myös positiiviseen kaikuun ja voimavarojen merkityksen huomioiminen antaa yksilöille mahdollisuuden oman mielenterveyden tiedostamiseen ja pohtimiseen hyväksytyksi.

### 6.2.2 Yksilölliset koetut suojatekijät

Ensimmäinen teema jonka nuoret aineiston perusteella nostivat esille oli arjen pienet asiat, kuten nuoret näitä luonnehtivat. Haastateltavista puolet (n=4) mainitsi arjen pienet asiat. Nämä koostuivat hyvän mielen jakamisesta joko läheisille tai muille ihmisille. Hyvää mieltä jaettiin hymyilemällä, kiittämällä ja halailemalla. Positiivinen asenne elämään mainittiin myös arjen pieniin asioihin.

*”...Ehkä se asenne on vaan niinku. Voi olla sillai huoleton ja niinku hyvä kaikille. Sellanen niinku asenne on ehkä sitten noussu sitte ylös mitä ei oo ajatellu...” (H3)*

*”...Ja sitten kun sitä lähti tekemään ni sit siitä hoksas, että tavallaan eihän mun tarvii niinku kokkeilla jottain peliä erikseen. Mähän voin tehdä sitä niinku siis käytännössä aina. Et eihän mun tarvii niinku laskee joo nyt on just viielle ihmiselle hymyilly vaan voi pitää sen hymyn mukana koko ajan ja. Et sillain et vähän niinku tavallaan tommosta on kokkeillu. Just niitä et antaa haleja läheisille ni sekin, että ei siihen aina tarvii olla mittään syytä. Eikä tommosta miks mää just hallaan, vaan voi vaan niinku halata.” (H5)*

*”No tietenkin kiittäminen ja kaikki ystävien kehumiset. Aina ei tuu esim sitä kiitosta sanottua niin helpolla mitä tai ainakaan ennen sitä ei tullu sanottua. Et ehkä nykyään keskittyy vähän enempi siihen miten ihmisille puhuu. Ja että kun alkaako sitä heti jos tulee pieniä takapakkia niin masentummaan ja tai yrittääkö siitä löytää jottain positiivista lähestymistappaa.” (H7)*

Nuoret kokivat arjessa tapahtuvat vuorovaikutukselliset kohtaamiset muiden ihmisten kanssa tärkeinä mielenterveyttä edistäviksi tekijöiksi. Varsinkin omaan toimintaan vuorovaikutuksellisissa tilanteissa kiinnitettiin enemmän huomiota ja nuoret toivat esille minkälainen merkitys hyvin pienilläkin eleillä ja suhtautumisella toiseen ihmiseen on mielenterveyden edistämässä. Kokemuksista tulee esille, että nuoret kokivat antavansa toiselle osapuolelle, mutta myös saavansa itselle hyvää positiivisilla

eleillä vuorovaikutustilanteissa. Vuori-Kemilä (2007) toteaaakin, että mielenterveyttä on alettu näkemään enemmän vuorovaikutuksellisenä jatkuvana kehittymisenä suhteessa ulkopuolisiin tekijöihin. Ulkopuoliset tekijät muokkaavat yksilön identiteettiä, arvoja ja normeja jotka osaltansa vaikuttavat yksilön psyykkiseen hyvinvointiin eli mielenterveyteen.

Haastateltavista yksi (n=1) toi esille unen, ruokailujen sekä liikunnan merkityksen mielenterveyden edistämisessä.

*”...Plus sit se et esimerkiks Yeesi pisteillä on käytössä se auto systeemi ja sit taitaa olla se onnellisuuden käsi vai mikä se on kun on listattu ihan perusasioita ja mietitään miten nää asiat toteutuu mun elämässä, mitens nyt se ruokailu tai uni tai jotkut vastaavat asiat. Ja musta se opettaa heille konkreettisesti sitä miten tarkkailla sitä omaa oloa ja.” (H1)*

Yllättävää tutkimuksessa oli se, että yksi (n=1) toi kokemuksissaan esille mielenterveyden suojatekijöistä fyysisen osa-alueen. Kokemuksissa nuorille tärkeitä osa-alueita olivat sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset suojatekijät. Ovatko fyysiset suojatekijät itsestään selvyys vai mieltävätkö nuoret niitä mielenterveyden suojatekijöihin?

Kolmas aineistosta esille noussut tema oli mielenterveyden vahvistamiseen liittyvät konkreettiset työkalut, joilla mielenterveyden vahvistamista voi käydä läpi. Haastateltavista yli puolet (n=5) mainitsi aineistossa erilaisia työkaluina muun muassa rentoutumisharjoitukset, nettipelin sekä tietomateriaalit. Harjoitteet ja materiaalit olivat jääneet parhaiten mieleen mielenterveyden vahvistamisesta haastateltaville toiminnassa ja haastateltavat kokivat ne tärkeiksi työkaluiksi mielenterveyden vahvistamisessa.

*”...Mä uskon tota et se mitä tuol tulee välillä näit hyvinvoinnin käsiä ja juttuja, niin ne ei oo kaikille itsestään selviä, että ne on ihan hyviä kun niitä käydään läpi.” (H3)*

*”...Mul on ainakin painunu mieleen yks semmone kun me puhuttiin et mitä mielenterveys mulle merkitsee. Siel oli niinku eri lappuja mihin sai sit kirjottaa. Et siin oli eri kysymyksiä niinku mielenterveydestä, vaik että mikä mulle siin on tärkeätä ja*

*mitä niinku. Mitäs kaikkee siin olikaa? Ja minkälainen on hyvä mielenterveys. Semmosii niinku jotka voi ite pohtii mitä se niinku merkitsee mulle. Ja sit me käytiin niitä vastauksii läpi. Must se oli jotenkin kiva...” (H4)*

*”...Ja sit tietenki niitä harjotteita mitä meillekin on opetettu, kaikkia rentoutumisharjotteita ja hengitysharjotteita ja kaikkee hyvän mielen juttuja.” (H7)*

Tiedollinen tuki ja konkreettiset työkalut mielenterveyden vahvistamiseen liittyen koettiin tärkeäksi tueksi niin omaan elämään kuin tiedon jakamiseen muille ihmisille. Nuoret kokivat saavansa pohdittavaa liittyen omaan mielenterveyteen ja miten sitä toteuttaa omassa elämässään ja miten toteuttaa omassa elämässään mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä oleva tieto koettiin tärkeäksi pohdinta välineiksi omia arvoja tarkastellessaan.

Eroavaisuutta oli myös miesten ja naisten välillä aineistossa. Miehillä (n=3) oli vähemmän tietoa mielenterveyden vahvistamisesta. Naiset vastasivat aineiston perusteella mielenterveyden vahvistamiseen liittyviin kysymyksiin laajemmin ja pystyivät mainitsemaan enemmän kuin kaksi asiaa, kun taas miesten oli hyvin vaikeaa löytää vastauksia kysymyksiin ja pystyivät mainitsemaan mielenterveyden vahvistamisesta yhden tai vähemmän asian. Miesten kohdalla toimintaan osallistumisen motiivina oli usein itse tekemiseen ja toimintaan osallistuminen.

*”En mä nyt keksi mitään. Mut kyl mä varmaan oon keksiny kaikkee ja oppinu kaikkee.” (H2)*

*”Tohon en osaa sanoa yhtään, kun ei oo silleen ollu tossa jutussa niin hyvin mukana. Oikeestaan ollu toi tekeminen, mutta se nyt ollu jo ite opittuna sama juttu. En oikeen osaa tohon mitään sanoa.” (H8)*

Kokemusten perusteella miehet hakeutuivat toimintaan enemmänkin toiminnallisuuden ja omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Miesten kohdalla osallistuminen toimintaan perustui enemmänkin omiin yksilöllisiin mielenkiinnon kohteisiin, sekä toiminnallisuuteen (Yeung 2002). Mielenterveyden vahvistaminen oli enemmänkin sivu asia, josta tutkimukseen osallistuneet miehet olivat oppineet käsitteistöä ja mielenkiinto ei kohdistunut ensisijaisesti mielenterveyden

suojatekijöihin. Toisaalta myös itsensä toteuttaminen omien mielenkiinnon kohteiden kautta on myös mielenterveyttä suojaava tekijä yksilölle, joka parantaa hyvinvointia. Kokemusten perusteella miehille mielenterveyden suojatekijöiden tiedosta kannattaa lähestyä toiminnallisuuden kautta.

## 7 POHDINTA

Monet mielenterveyttä suojaavat tekijät linkittyvät nuorten kokemuksissa yhteen. Yhdessä kokemuksissa mainittiin hyväksyvät arvot ja asenteet, ilmapiiri, yms. Tästä johtopäätöksenä nuorten kokemusten perusteella kokonaisuus ja suojaavat tekijät tukevat positiivista mielenterveyttä. Monessa kohtaa mietin mitä nämä toistuvat asiat kokemuksissa merkitsevät, ja toistuvuutta kohtasin usein. Kuten Vuori-Kemilä (2007) mainitsee mielenterveys koostuu monen kokonaisuuden yhtälöstä, jotka tukevat toinen toisiaan. Ja tämä näkyy myös nuorten kertomuksista toiminnasta ja mielenterveydestä. Selkeitä eroja toimintaan ja mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin oli myös haastavaa vetää, koska toiminta on mielenterveyttä edistävää.

Tutkimuksessa pääpaino oli tutkia yksilön mielenterveyteen vaikuttavia ulkoisia osa-alueita ja sitä mitkä niistä nuoret kokevat tärkeiksi. Tutkimuksessa nuoret toivat eniten esille sosiaalisia ja vuorovaikutuksellisia tekijöitä. Yhdessä tekeminen, hyvä ilmapiiri, vuorovaikutustilanteet sekä hyväksyvät asenteet nuoret kokivat tärkeiksi niin toiminnassa kuin mielenterveyden edistämisessä. Yllättävää tutkimustuloksissa oli se, ettei sosiaalisuus rajoittunut konkreettisiin vuorovaikutustilanteisiin, vaan sosiaalisen median tuomat mahdollisuudet ilman varsinaista fyysistä kohtaamista mainittiin usein kokemuksissa myös sosiaalisena ja vuorovaikutuksellisenä tekijänä. Sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät ovatkin asioita joihin kannattaa painottaa toiminnassa jatkossakin. Yllättävänä koin, etteivät nuoret tuoneet kokemuksissaan enempää esille fyysisten tekijöiden merkitystä mielenterveydessä. Tämä herätti tutkijalle kysymyksiä siitä ovatko fyysiset tekijät nuorille itsestään selvyyksiä, jotka liittyvät mielenterveyteen, vai mielletäänkö fyysisiä tekijöitä niin vahvasti mielenterveyteen liittyviksi? Toisaalta pohdin, että nuoruusikään vahvasti liittyvä irtaantuminen ydinperheestä, jolloin ympäristöstä tulevien sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu, ja tällöin nuoruuden kehitysvaiheen vahva irtaantuminen selittäisi sitä minkä takia sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät koettiin enemmän merkityksellisiksi.

Yllättäväksi koin myös, miten merkitykselliseksi nuoret kokivat sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen. Sosiaalinen media mainittiin monessa haastattelussa ja erityisesti positiivisenä vuorovaikutuksen kanavana. Tästä päätelmänä vuorovaikutuksen kanavat ja muoto ovat muuttuneet ja myös sosiaalisessa mediassa tapahtuva vuorovaikutus on yhtä tärkeää kuin fyysisesti tapahtuva vuorovaikutus. Sosiaalinen media on tärkeä nuorten tavoittamiskanava, joka myös parhaimmillaan edistää positiivista mielenterveyttä. Sosiaalisen median tarjoamiin mahdollisuuksiin, sekä konkreettisten työmenetelmien sekä harjoitteiden tarpeisiin Yeesi on vastannut SVEN-projektin myötä. Projektin tavoitteena on ollut kehittää nuorille ilmainen peli verkkoon, jolla nuori voi edistää omia ja ikätovereidensa mielenterveyttä eri tehtävien kautta. Projekti on ollut ajankohtainen ja huomioinut tarpeet, joita nuoret toivat tutkimuksessa esille. Sosiaalinen media tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden lähteä tutustumaan ja tarkastelemaan omaa mielenterveyttä, sekä sitä miten omaa mielenterveyttä voidaan edistää. Tärkeäksi koen tutkimustulosten puitteissa, että myös sosiaalisen median tarjoamia mahdollisuuksia kehitetään ja edistetään myös jatkossa. Mielenkiintoista olisikin tutkia sosiaalisen mediassa tehtävän mielenterveyttä edistävän työn vaikutusta mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin nuorten kokemana.

Nuoret kokivat konkreettiset työmenetelmät ja harjoitteet tärkeiksi mielenterveyden vahvistamisessa. Menetelmät ja harjoitteet toivat konkreettisesti esille sitä miten omaa mielenterveyttä voi edistää. Tästä johtopäätöksenä tiedon ja menetelmien tuominen esille ja kehittäminen on myös jatkossa tärkeää. Miesten tavoittaminen mielenterveyttä suojaavan tiedon jakamisessa olisi mielenkiintoinen tutkimusalue. Miesten kokemusten perusteella ja tutkimukseni puitteissa pohdin kuitenkin, että tiedon jakamista kannattaisi lähestyä toiminnallisuuden kautta. Olisikin tärkeää pohtia miten miesten tietoa mielenterveyden vahvistamisesta saataisiin lisättyä ja mitkä olisivat ne työmenetelmät, jotta tietoisuutta saataisiin lisättyä.

Nuoret olivat kokemusten perusteella tyytyväisiä toimintaan ja pystyivät mainitsemaan toiveita toiminnan kehitykseen. Kehittämissideat olivat pääsääntöisesti yksilöllisiä, mutta myös toistuvia ideoita kokemuksista löytyi. Pohjoiseen levittäytyminen oli hyvin realistinen toive, ja pohjoisesta olevat nuoret toivat kokemuksissaan esille myös sen, että resurssien kasvaessa vahvempi levittäytyminen voisi olla mahdollista jossain vaiheessa. Pohjois-Suomeen toivottiinkin enemmän

yhteisiä tapaamisia ja koulutuksia, jossa kohtaamme sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, sekä toiminnallisuuden. Kokemuksissa tuli esille, että tukea kyllä saatiin sosiaalisen median ja puhelimen välityksellä, mutta fyysisten kohtaamiseten merkitys korostui kokemuksista. Koulutukset mielenterveyden vahvistamisesta olivat hyvä toive, koska nuoret toivat esille kokemuksissaan konkreettisten tieto työkalujen merkityksen mielenterveyden vahvistamisessa.

Nuorten kokemuksissa asenteet mielenterveyttä kohtaan ovat muuttuneet. Ennen tietoa oli pääsääntöisesti mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista, mutta toimintaan osallistumisen myötä moni kertoi saaneensa tietoa mielenterveydestä myös positiivisesta näkökulmasta ja siitä miten omaa hyvinvointia voi edistää. Asenteiden muuttuminen hyväksyvämmäksi edistää suvaitsevuuutta. Mielenterveys on sanana ollut Suomessa tabu, joka näyttäisi olevan murtumassa. Nuorten kokemuksista tuli esille, että nuoret ovat toiminnan kautta oppineet, että mielenterveys on muutakin kuin häiriöitä ja sairauksia. Suvaitsevaisuus edistää positiivisen käsityksen tuomista tietoisuuteen, mutta myös sitä etteivät häiriöt ja sairaudet ole niin negatiivis painotteisia, kun on aikoinaan puhuttu.

Kokemukset järjestötyöstä ja vapaaehtoistoiminnasta ovat muuttuneet toimintaan osallistumisen myötä. Kokemuksissa nuoret toivat esille, että vapaaehtoistoiminta on nähty ennen pitkänä sitoutumisena ja pakollisina tehtävinä. Kokemuksissa erilaisena Yeesin toiminnassa näkyi nuorten kokemus, se että vapaaehtoistoimintaan pystyi osallistumaan pienelläkin panoksella, ja se ei sitouttanut kokemusten perusteella liikaa. Johtopäätöksenä nuoret kokivat lyhytkestoiset vapaaehtoistoiminnan muodot helpoiksi ja osallistuminen koettiin mielekkäämmäksi, mikä johti usein vapaaehtoistoimintaan osallistumisen uudelleen. Tästä johtopäätöksenä nuoret kaipaavatkin helppoja muotoja osallistua vapaaehtoistoimintaan ja juuri sillä panoksella mikä omaan elämän tilanteeseen sopii.

Yeesin LUMIKA-hankkeen 2013-2016 päätavoitteina on ollut tavoittaa ja aktivoida nuoria vapaaehtoistoimintaan, lisätä nuorten osallistumista, tarjota toimintamahdollisuuksia aktiivisille nuorille ja vieraskielisille nuorille, sekä jakaa tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Alatavoitteina on löytää innovaatioita sosiaalisen median hyödyntämiseen nuorten parissa valtakunnallisesti, jatkaa yeesi.fi-sivuston kehittämistä ja kääntää sitä vieraille kielille, vahvistaa mielenterveys- ja

elämänhallintataitoja, innostaa nuoret yhdistyksen toiminnasta ja vapaaehtoistoiminnasta sekä edistää mielenterveyttä nuorten keskuudessa. (Yeesi Ry projektisuunnitelma 2015). Jos tutkimus tuloksia vertailee LUMIKA-hankkeen tavoitteisiin voidaan todeta, että tavoitteita on tämän tutkimuksen tulosten puitteissa saavutettu. Hankkeet joita Yeesissä on tälläkin hetkellä työstetty ovat olleet ajankohtaisia ja vastanneet nuorten esiin tuomiin tarpeisiin tutkimustulosten puitteissa. Tutkimuksessa tavoitettiin toiminnassa olevia nuoria. Mielenkiintoista olisikin tavoittaa toiminnan ulkopuolella olevia nuoria ja miten he kokevat mielenterveyden edistämisen ja mitkä ovat niitä syitä miten he eivät ole päätyneet toiminnan piiriin ja miten heitä saataisiin aktivoitumaan toimintaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa relevanttia ajankohtaista tietoa siitä miten nuoret kokevat toiminnan tällä hetkellä ja mitkä asiat nuoret kokevat tärkeiksi mielenterveyden edistämisessä. Tutkimustulosten puitteissa ehdotankin jatkotutkimuksiksi sosiaalisen median merkityksen tarkastelua mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin, sekä miten tavoittaa miehiä mielenterveyttä edistävän tiedon jakamisessa.

## LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 67-70.

Annala, Tuula, Saarelainen, Ritva, Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Mielenterveys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 8-12.

Berg, Päivi & Myllyrinne, Sami 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseura: Kopijyvä, 41-45.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Ry, 13-31.

Finlex 2015. Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. www-dokumentti. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Mielenterveyslaki> . Luettu 28.3.2015. Ei päivitystä.

Finlex 2015. Terveystuolaki 30.12.2010/1326. www-dokumentti. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki> . Luettu 28.3.2015. Ei päivitystä.

Finlex 2015. Nuorisolaki 27.1.2006/72. www-dokumentti. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki> . Luettu 28.3.2015. Ei päivitystä.

Friis, Leila, Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: Dark Oy, 32-34.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 41-49.

Heikkilä, Anna-Kaisa & Maikku, Matleena 2013. ”Pitäähä sitä elämässä mennä etteenpäin”- Nuorten kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Opinnäytetyö. www-

dokumentti. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55558/Heikkila\\_Anna-Kaisa\\_Maikka\\_Matleena.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55558/Heikkila_Anna-Kaisa_Maikka_Matleena.pdf?sequence=1) . Luettu 24.3.2015. Ei päivitystä.

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. Porvoo:Bookwell Oy, 77.

Heiskanen, Tarja, Salonen, Kristiina & Sassi, Pirkko 2006. Mielenterveyden ensiapu. Helsinki:SMS-Tuotanto Oy, 17.

Hirsjärvi, Sirkka 2000. Tutkimushaastattelu:teemahaastattelun teoria ja käytäntö.

Hurre, Taina, Marttunen, Mauri, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. www-dokumentti.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1) . Luettu 30.3.2015. Ei päivitystä.

Kansalaisyhteiskunta.fi 2015. Järjestöhakemisto. www-dokumentti. <http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/jarjestohakemisto> . Luettu: 27.3.2015. Ei päivitystä.

Kiiltomäki, Aliisa, Pesonen, Arja & Noppari, Eija 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 121.

Kumpulainen, Kirsti (toim.), Almqvist, Frederik, Piha, Jorma, Räsänen, Eila & Tamminen, Tuula 2004. Lasten- ja nuorten psykiatria. Hoito. Jyväskylä:Gummerrus Kirjapaino Oy, 47-374.

Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä- Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. www-dokumentti. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1) . Luettu 30.3.2015. Ei päivitystä.

Luopa, Pauliina, Kivimäki, Hanne, Matikka, Anni, Vilkki, Suvi, Jokela, Jukka, Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-

2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. www-dokumentti. <http://www.julkari.fi/handle/10024/116692>. Luettu: 25.7.2015. Ei päivitystä.

Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. www-dokumentti. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1). Luettu 30.5.2015. Ei päivitystä.

Myllyniemi, Sami 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aika tutkimus 2009. www-dokumentti. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/3Aika\\_vapaalla\\_-\\_Nuorten\\_vapaa-aikatutkimus\\_2009.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/3Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf). Luettu: 11.8.2015. Ei päivitystä.

Nyman, Heidi & Pösö, Reeta 2014. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2013. www-dokumentti. [http://www.etk.fi/fi/gateway/PTARGS\\_0\\_2712\\_459\\_440\\_3034\\_43/http%3B/content.etk.fi%3B7087/publishedcontent/publish/etkfi/fi/julkaisut/tilastojulkaisut/tilastovuosikirjat/tilasto\\_suomen\\_elakkeensaajista\\_2013\\_7.pdf](http://www.etk.fi/fi/gateway/PTARGS_0_2712_459_440_3034_43/http%3B/content.etk.fi%3B7087/publishedcontent/publish/etkfi/fi/julkaisut/tilastojulkaisut/tilastovuosikirjat/tilasto_suomen_elakkeensaajista_2013_7.pdf). Luettu: 25.5.2015. Ei päivitystä.

Nylund, Marianne & Yeung, Anna Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta-anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 171-179.

Nyyti Ry 2015. www-dokumentti. <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/>. Luettu 30.3.2015. Ei päivitystä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012-2015. www-dokumentti. <http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/OKM06.pdf>. Luettu: 25.5.2015. Ei päivitystä.

Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaistoiminnan ytimessä- Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Helsinki: Yliopistopaino, 5-183.

Luopa, Pauliina, Kivimäki, Hanne, Matikka, Anni, Vilkki, Suvi, Jokela, Jukka, Laukkarinen, Essi & Paananen, Riikka 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. www-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/116692>. Luettu: 9.4.2015. Ei päivitystä.

Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarlo 2011. Nuorten mielenterveyshäiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004-2009. Kelan tutkimusosasto. www-dokumentti. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25936/Nettityopapereita23.pdf>. Luettu: 9.4.2015. Ei päivitystä.

Raninen, Anna, Raninen, Tarja, Toni, Ilpo & Tornaesus 2007. Mathildan muodonmuutos. Kansalaist- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 82-91, 112-115.

Similä, Salka 2011. Mielenterveyspalveluiden työntekijöiden näkemyksiä nuorten mielenterveyden edistämisestä ja ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä. Opinnäytetyö. www-dokumentti. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41004/simila\\_salka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41004/simila_salka.pdf?sequence=1). Luettu: 24.3.2015. Ei päivitystä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. www-dokumentti. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf). Luettu 26.3.2015. Ei päivitystä.

Suomen mielenterveysseura 2015. Organisaatio ja toiminta. www-dokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>. Luettu 24.3.2015. Ei päivitystä.

Suomen mielenterveysseura 2015. Lapset ja nuoret. www-dokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret>. Luettu 27.9.2015. Ei päivitystä.

Tilastokeskus & Valtionkanslia 2014. Itsemurhien indikaattori. www-dokumentti. <http://findikaattori.fi/fi/10> . Luettu:9.4.2015. Ei päivitystä.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa:Hansaprint Oy, 108.

Yeesi Ry 2014. Toimintakertomus 2014. WWW-dokumentti. Luettu:17.3.2015.

Yeesi Ry 2015. Yhdistyksen projektisuunnitelma 2015. WWW-dokumentti. Luettu 17.3.2015.

**SUOSTUMUS                      OPINNÄYTETYÖHÖN                      LIITTYVÄÄN  
HAASTATTELUUN**

Osallistun Katja Kopiloffin nuorten kokemuksia Yeesi Ry:n toiminnasta koskevaan opinnäytetyöhön haastatteluun muodossa. Suostun haastattelun nauhoittamiseen. Suostun, että sanomaani käytetään opinnäytetyössä ja ymmärrän, että sanomaani voidaan käyttää myös suorina lainauksina. Sanomaani kuitenkin käytetään niin, ettei minua voida tunnistaa tekstistä. Haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti välittömästi, kun se on tutkimuksen kannalta tarpeetonta. Tutkimus julkaistaan opinnäytetyön muodossa.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## TEEMAHAASTATTELU RUNKO

### TAUSTATIEDOT

- Ikä
- sukupuoli

### TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

- Milloin lähdit mukaan Yeesin toimintaan?
- Miksi lähdit mukaan Yeesin toimintaan?
- Mihin toimintoihin olet osallistunut?
- Miksi juuri näihin toimintoihin?
- Millaista on ollut olla toiminnassa mukana?
- Minkälaisia asioita ja tilanteita on erityisesti jäänyt toiminnasta mieleen? Miksi juuri ne asiat tai tilanteet?
- Oletko tutustunut toiminnan kautta uusiin ihmisiin tai saanut toiminnasta ystäviä?
- Miten käsityksesi on muuttunut järjestötyöstä ja vapaaehtoistoiminnasta?

### TOIMINNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVIIN TEKIJÖIHIN

- Miksi lähdit mukaan juuri mielenterveyttä edistävään toimintaan?  
(Mitä on hyvä mielenterveys?)
- Minkälaisia asioita olet oppinut Yeesissä mielenterveydestä?
- Miten hyvää mielenterveyttä voi vahvistaa?
- Minkälaiset asiat toiminnassa edistävät sinun mielestäsi mielenterveyttä?
- Mitä koet saaneesi toimintaan osallistumisesta?
- Minkälaisia asioita mielenterveyden vahvistamisesta olet vienyt omaan elämään?

### KEHITTÄMISIDEAT

- Minkälaiset asiat toiminnassa ovat hyviä? Miksi?

**LIITE 2(2).**

**Monisivuinen liite**

-Minkälaisiin asioihin toivoisit muutosta toiminnasta? Miksi?

-Mitä toivoisit Yeesiltä?

-Suositteisitko toimintaa muille? Miksi?

**LIITE 2(3).**

**Monisivuinen liite**

**LIITE 2(4).**

**Monisivuinen liite**