

Minna Laaksi

NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN VAIHTO-
OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2016

NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN VAIHTO-OPISKELIJAN NÄKÖKULMASTA

Laaksi, Minna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Salminen, Eeva-Maija
Sivumäärä: 25
Liitteitä: 4

Asiasanat: mielenterveys, edistäminen, nuoret, vaihto-opiskelijat

Tämä opinnäytetyö on yksi Hyvä mieli-projektin alaprojekteista. Hyvä mieli-projekti käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä eri näkökulmista. Projektin tarkoituksena oli järjestää teemapäivä 15.10.2015, joka sijoittuu aikataulullisesti lähelle Maailman mielenterveyspäivää. Projekti toteutettiin kolmen muun opiskelijan kanssa. Projektin tilaaja oli Satakunnan ammattikorkeakoulu ja projektin teemapäivä järjestettiin Tiilimäen kampuksella. Teemapäivässä esittelimme jokainen oman opinnäytetyömme sisältöä posterien ja diaesityksen avulla.

Maailman mielenterveyspäivän pääasiallisena tavoitteena on lisätä mielenterveysongelmien tietoisuutta ympäri maailmaa ja saada aikaan ponnisteluita mielenterveyden tukemiseksi. Vuonna 2015 Maailman mielenterveyspäivän yleinen teema on mielenterveyden arvokkuus.

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä vaihto-opiskelijan ja kansainvälisyyden näkökulmasta. Kansainvälisestä näkökulmasta katsottuna kohderyhmänä ovat lähinnä vaihto-opiskelijat, niin ulkomaille lähtevät kuin ulkomailta Suomeen tulevat. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia posterit, kaksi Power Point-diaa ja esitys teemapäivään. Opinnäytetyön tavoitteena oli vaihto-opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen.

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet mielenterveysongelmat ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Opiskelijan lähteminen vaihtoon voi tuoda mukanaan paljon kysymyksiä, joihin olisi hyvä saada vastauksia. Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda esille erilaisia mielenterveyden edistämisen kannalta tärkeitä väyliä, yhteyshenkilöitä ja menetelmiä, jotka eritoten palvelevat Satakunnan ammattikorkeakoulusta vaihtoon lähteviä opiskelijoita sekä ulkomailta Satakuntaan tulevia opiskelijoita. Tämän kaiken tavoitteena on tukea heidän mielenterveyttään.

Opin monipuolisesti aiheesta, eli nuorten mielenterveydestä, koska aihetta käsiteltiin monesta eri näkökulmasta ja pääkohdat aiheista nivottiin yhteen projektipäivässä. Opin olemaan asiantuntija omasta aiheestani ja kertomaan siitä monipuolisesti kiinnostuneille. Opin myös, miten toteutetaan projektityö, koska en ole ennen sellaista tehnyt. Myös ryhmätyöskentelytaitoni parantuivat projektin toteutuksen myötä.

PROMOTING YOUTH MENTAL HEALTH FROM EXCHANGE STUDENTS' VIEWPOINT

Laaksi, Minna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
May 2016
Supervisor: Salminen, Eeva-Maija
Number of pages: 25
Appendices: 4

Keywords: Mental health, promotion, youth, exchange students

This thesis is one of the subprojects in bigger Healthy mind-project. Healthy mind-project deals with promoting youth mental health from different points of view. The purpose of this project was to organize an event on October 15th 2015 and it was ranked near by the World Mental Health Day. The project was carried out with three other students. The orderer of this project was Satakunta University of Applied Sciences and the event was arranged in Tiilimäki campus. Meaning of that event was for us, members of the project, to present our theses using our posters and slide shows to help.

The main objective of World Mental Health Day is to increase awareness of mental health problems around the world, and to achieve efforts supporting mental health. In year 2015 the overall theme of World Mental Health Day was Dignity in Mental Health.

This thesis deals with promoting youth mental health from exchange students' and from internationality viewpoint. From internationality viewpoint the target group are mainly exchange students, as students going overseas if students from overseas coming to Finland. The purpose of this thesis was to create a poster, two Power Point-slides and a presentation for the event. The main goal of this thesis was to promote exchange students mental health.

Mental health problems are common and many of mental health problems first appears when being young. About 20-25 percent of young people suffers from some mental health problems, and those are the most general health issues of students and young adults. As a student goes for interchange, many questions may appear that should get answers. The purpose of this thesis is to bring out different channels, contacts and methods to improve mental health that will serve especially exchange students going to and coming from overseas in Satakunta University. The purpose of this everything is to support their mental health.

I learned a wide range of youth mental health, because the issue was addressed from many different angles and the main topics were combined in the project event. I learned to be an expert on my own topic and learned to tell a wide range about it to all interested parties. I also learned how to accomplish a project work, as I've never done something like that before. My teamwork skills also improved.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	6
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET TAUSTAT	7
3.1 Nuorten mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen	7
3.2 Vaihto-opiskelijaksi Satakunnan ammattikorkeakoulusta.....	11
3.3 Maailman mielenterveyspäivä	12
4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	15
4.1 Teemapäivän suunnittelu ja toteutus.....	17
4.2 Laadukas posterit	18
4.3 Posterin ja diojen suunnittelu ja toteutus	19
4.4 Esityksen suunnittelu ja toteutus.....	22
5 PROJEKTIN TUOTOS	22
6 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	23
LÄHTEET.....	25
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet mielenterveysongelmat ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Nuorista noin 20–25 prosenttia kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Vakavissa mielenterveyshäiriöissä nuoren kehitys on juuttunut, joten oireiden ja häiriöiden varhainen tunnistaminen on tärkeää ongelmien pitkittymisen ja vaikeutumisen välttämiseksi. (Nuorten mielenterveys 2016.)

Hyvä mieli-projekti käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä eri näkökulmista ja projektissa nuori on määritelty 16–25-vuotiaaksi. Projekti toteutettiin kolmen muun opiskelijan kanssa. Tämä opinnäytetyö on yksi Hyvä mieli-projektin alaprojekteista ja se käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä vaihtoon lähtevän opiskelijan sekä kansainvälisyyden näkökulmasta. Hyvä mieli-projektin päällikkö (Lehtinen 2016) teki opinnäytetyönsä projektista kokonaisuutena ja muissa alaprojekteissa nuorten mielenterveyden edistämistä käsitellään koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta (Savolainen 2016) sekä yhteistyökumppaneiden näkökulmasta (Orrela 2016). Toiset alaprojektit valmistuvat vuoden 2016 aikana. Projektin tilaaja oli Satakunnan ammattikorkeakoulu ja yhteistyötahona toimi Tiilimäen kampus, jossa teemapäivä järjestettiin.

Kohderyhmäämme olivat lähinnä Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) opiskelijat. Projektimme kulminoitui teemapäivään, jolloin esittelimme jokainen oman opinnäytetyömme sisältöä muun muassa posterien avulla. Olimme aulassa esittelemässä posterien ja Power Point-esitysten avulla omia opinnäytetöitämme ja näin pyrimme saamaan mielenterveyden edistämisen erilaiset keinot opiskelijoiden tietouteen.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Hyvä mieli-projektin tarkoituksena oli järjestää teemapäivä 15.10.2015, joka sijoittuu aikataulullisesti lähelle Maailman mielenterveyspäivää. Maailman terveysjärjestö (WHO) viettää joka vuosi lokakuun kymmenentenä päivänä kansainvälistä mielenterveyspäivää, jolloin pyritään lisäämään tietoisuutta mielenterveysongelmien laajasta kirjosta (Suomen YK-liitto 2016).

Hyvä mieli-projekti suunnattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Projektin tavoitteena oli tukea ja edistää nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyttä, johon liittyy olennaisesti myös nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen. Tavoitteena oli myös kehittää sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoiden ammattiosaamista nuorten mielenterveyden edistämiseksi. (Kuvio 1.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten mielenterveyden edistämistä vaihto-opiskelijan näkökulmasta ja se on yksi alaprojekti tässä kokonaisuudessa. Kansainvälisestä näkökulmasta katsottuna kohderyhmänä ovat lähinnä vaihto-opiskelijat, niin ulkomaille lähtevät kuin ulkomailta Suomeen tulevat.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia posterit, kaksi Power Point-diaa ja esitys teemapäivään. Opinnäytetyön tavoitteena oli vaihto-opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen.

Hyvä mieli 2015 - projekti	
Osallistajat	Näkökulmat
Laaksi Minna	Vaihto-opiskelijan näkökulma
Lehtinen Maria	Nuorten mielenterveys
Orrela Oona	Yhteistyökumppaneiden näkökulma
Savolainen Mirella	Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulma

Kuvio 1. Hyvä mieli 2015-projektin osallistajat ja opinnäytetöiden teemat projektissa

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET TAUSTAT

3.1 Nuorten mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen

Nuoruuteen kuuluu psykososiaalisia kehitystehtäviä, joiden läpikäyminen on edellytys aikuisuuteen siirtymiselle. Kehitystehtävien toteutumisessa on paljon yksilöllisiä eroja ja joidenkin kohdalla nuoruuden kehitystehtävien läpikäyminen saattaa viivästyä hyvinkin pitkälle, jolloin vaarana on myös syrjäytymisprosessin alkaminen. Syrjäytyminen on suuri riski nuoren mielenterveyden säilymiselle. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat muun muassa henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteetin yhteensovittaminen, sosiaalisen roolin saavuttaminen miehenä tai naisena, fyysisen kehityksen hyväksyminen sekä oman maailmankuvan, ideologian ja moraalikäsitteiden kehittäminen. (Toivio & Nordling 2013, 101.)

Nuoruusikä on monin tavoin kriittinen ikäkausi, kun biologiset muutokset näkyvät fyysisenä kasvuna ja kypsymisenä seksuaalisuuteen ja siirtävät lapsen nuoruuteen. Muutosten hyväksyminen voi olla vaikeaa ja ahdistavaa, ja psyykkinen kokemus itsestä nojautuu vahvasti kokemukseen fyysisestä minästä. Kapinointi, ehdottomuus ja asioiden kyseenalaistaminen kuuluvat nuoruuden kuohuntaan ja se on osa itsenäistymisprosessia. Murrosiän loppusuoralla (18–22-vuotiaana) nuori pyrkii itsenäistymään vanhemmistaan lopullisesti, erilaisuuden hyväksyminen ja suvaitsevaisuus lisääntyvät sekä tulevaisuuden suunnitelmat alkavat konkretisoitua. (Toivio & Nordling 2013, 101–103.)

Mielen sairaus ja mielen terveys ovat kaksi eri käsitettä. Mielen sairauksista voidaan tehdä diagnoosi ja niitä voidaan hoitaa lääketieteen keinoin, joten käsite on lääketieteellinen. Mielen terveys taas on elämäntaidollinen käsite, jota voidaan kuvata voimavaraksi, joka mahdollistaa elämässä monia asioita. Mielenterveys ei ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden puuttumista vaan oma itsenäinen kokonaisuus, josta ei voi tehdä diagnoosia ja jota ei voi hoitaa lääketieteen keinoin. Mielen terveydessä korostetaan elämän myönteisiä puolia, sitä voidaan vahvistaa ja se vaikuttaa elämän laatuun. Mielenterveyden suojaavat tekijät vahvistavat ja auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 20.)

Sisäisiä suojatekijöitä ovat muun muassa hyvä fyysinen terveys ja perimä, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto sekä hyväksytyksi tulemisen tunne. Myös ongelmanratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot sekä mahdollisuus toteuttaa itseään ovat sisäisiä suojaavia tekijöitä. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja ystävät, koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, työyhteisön ja esimiehen tuki, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät sekä turvallinen elinympäristö. Mielenterveyteen vaikuttavia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi kehityshäiriöt ja sairaudet, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, erot ja menetykset, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, työttömyys ja sen uhka, päihitteet, syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen, haitallinen elinympäristö sekä psyykkiset häiriöt perheessä. (Heiskanen yms 2006, 21.)

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta, joka muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveyden voimavarat kasvavat suotuisissa olosuhteissa ja vastaavasti epäsuotuisissa olosuhteissa ne voivat kuluu enemmän kuin ehtivät uusiutua. (Mielen hyvinvointi 2014.) Esimerkiksi nuori ammattikorkeakouluopiskelija voi kokea opiskelun aiheuttavan liikaa paineita, mikä osaltaan kuluttaa voimavaroja ja on näin epäsuotuisa olosuhde.

Koulujen ja oppilaitosten tulee tukea mielenterveyttä. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja myös voi oppia ja opettaa. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on monia, kuten yksilölliset tekijät eli identiteetti, sopeutumiskyky ja itseluottamus. Sosiaalisia ja vuorovaikutuksellisia tekijöitä ovat perheen, työn ja koulun muodostamat yhteisöt. Yhteiskunnan rakenteellisia tekijöitä ovat muun muassa palvelut ja yhteiskuntapolitiikka. Kulttuurisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varsinkin vaihto-opiskelijoiden mielen hyvinvointiin, ovat vallitsevat yhteiskunnalliset arvot ja mielenterveyden sosiaaliset kriteerit. Myös biologisilla tekijöillä, kuten perimällä, voi olla suuri vaikutus nuoren mielenterveyteen. (Mielen hyvinvointi 2014.)

World Health Organization (WHO) on määritellyt, että mielenterveys mahdollistaa kyvyn luoda ihmissuhteita ja välittää toisista, taidon ilmaista tunteitaan ja kyvyn tehdä työtä. Se mahdollistaa myös ajoittaisen ahdistuksen ja hallinnan menetyksen sietämisen ja omassa elämässä tapahtuvien muutosten hyväksymisen. Hyvä mielenterveys on

siis voimavara, jonka avulla ihminen pystyy kokemaan elämän mielekkääksi, solmi-
maan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä. Nykypäivän sairaustaakka ja pahoinvointi muodostuvat yhä suuremmalta osin erilaisista mielenterveyden häiriöistä. Näistä yleisimpiä ovat muun muassa masennus, itsetuhoisuus, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt joista erityisesti masennus on noussut keskeiseksi työ- ja toimintakykyä alentavaksi tekijäksi. (Mielen hyvinvointi 2014.) Psykososiaalisen kuntoutumisen kannalta sosiaalisella tuella on erityisen suuri merkitys, sillä mielenterveyspotilaiden suurin ongelma lienee yksinäisyys. Erityisesti yksin asuvien miesten syrjäytymisriski on erittäin suuri. Syrjäytyminen voi olla työttömyyttä, köyhyyttä, yksinäisyyttä ja vieraantumista arkipäivän elämään liittyvistä asioista. (Toivio & Nordling 2013, 302–303.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016) määrittelee, että hyvään mielenterveyteen kuuluu muun muassa hyvä itsetunto. Hyvään itsetuntoon kuuluu muun muassa rohkeus olla oma itsensä, muiden arvostaminen, kokonaisvaltainen itsensä hyväksyminen ja perusvarmuus siitä että on toisten hyväksymä. Hyvää itsetuntoa vahvistavat esimerkiksi itsenäisyys oman elämän ratkaisuisissa, riippumattomuus muiden mielipiteistä sekä kyvykkyys, onnistuminen ja empaattisuus. (Nyyti ry 2016.) Myös elämänhallinnan tunne, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita, taito kohdata vastoinkäymisiä ja optimismi kuuluvat hyvään mielenterveyteen (Mielenterveyden edistäminen 2014). Optimismi on luonteen vahvuus, jonka ytimenä on odotus, että tulevaisuudessa tulee tapahtumaan hyviä asioita ja siihen liittyy halu työskennellä niiden toteuttamiseksi. Optimismi sisältää toiveikkuuden ja tulevaisuuteen suuntautumisen ja tuo mukanaan monenlaisia hyötyjä. ”Tutkimusten mukaan se antaa sinnikkyyttä ongelmien ratkaisussa ja menestystä monella elämän alueella” (Mattila 2009).

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on mielenterveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Se on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jolla voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen voi toteutua vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Mielentervey-

den edistäminen rakenteiden tasolla vaatii toteutuakseen esimerkiksi taloudellisen toimeentulon turvaamista ja yhteiskunnallisten päätösten tekemistä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (Mielenterveyden edistäminen 2014.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa esimerkiksi lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta, parantamalla selviytymistaitoja, elämänlaatua ja tyytyväisyyttä sekä parantamalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta. Myös noudattamalla terveellisiä elintapoja, lisäämällä sosiaalista tukea sekä taloudellista turvallisuutta ja luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö saadaan vahvistettua mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Mielenterveyttä voidaan edistää myös vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainoa. (Mielenterveyden edistäminen 2014.)

Jokaisella ihmisellä on keinoja ja taitoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Ne olisi hyvä tunnistaa paremmin, jotta ne voisi ottaa tarpeen tullen tietoisesti käyttöön. Esimerkiksi emotionaalinen selviytyjä purkaa tunteensa teoiksi, kuten nauraa, itkee, tanssii tai kuuntelee musiikkia, eikä patoa niitä sisäänsä. Fysiologinen selviytyjä taas purkaa paineensa toimintaan, muun muassa liikkumalla ja kuntoilemalla, syömällä, nukkumalla tai ääritapauksessa lääkkeillä. Mielenterveydestään voi huolehtia kiinnittämällä huomiota kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa muun muassa pitämällä kiinni arjen rytmistä ja nukkumalla riittävästi. Mielenterveyttään voi edistää syömällä monipuolisesti, myös ystävien seurassa sekä liikkumalla riittävästi. Myös tapaamalla ystäviä, kertomalla omista kuulumisistaan ja kyselemällä muiden kuulumisia, tarjoamalla apua muille ja pyytämällä itse apua, harrastamalla sekä säilyttämällä kiinnostus elämään ja pitämällä toivoa yllä voi edistää omaa mielenterveyttään. (Heiskanen yms 2006, 25–27.)

Mielenterveyden edistämisen tai mielenterveysongelmien ehkäisyn menetelmiä, jotka ovat osoittautuneet vaikuttaviksi, ovat muun muassa organisaatiotason toimenpiteet stressin vähentämiseksi ja mielenterveyden edistämiseksi työelämässä. Myös kouluissa toteutettavat mielenterveyden edistämishjelmat ja kiusaamisen vähentämiseen tähtäävät yhteisöohjelmat ovat osoittautuneet toimiviksi. On olemassa myös mielenterveyden ensiapukursseja, työttömille suunnattuja vertaistukikursseja sekä ohjelmia

ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen parantamiseksi parisuhteessa. Säännöllinen liikunta ja esimerkiksi liikuntaryhmiin osallistuminen edistävät mielenterveyttä. (Toivio & Nordling 2013, 366–367.)

3.2 Vaihto-opiskelijaksi Satakunnan ammattikorkeakoulusta

Nuoren opiskelijan siirtyminen vaihtoon voi tuoda mukanaan paljon paineita ja kysymyksiä, joihin olisi hyvä saada apua ja vastauksia. Tarkoitus on siis tuoda esille erilaisia mielenterveyden edistämisen kannalta tärkeitä väyliä, yhteyshenkilöitä ja menetelmiä, jotka eritoten palvelevat esimerkiksi Satakunnan ammattikorkeakoulusta maailmalle vaihtoon lähteviä opiskelijoita sekä ulkomailta Suomeen tulevia opiskelijoita. Tämän kaiken tavoitteena on edistää heidän mielenterveyttään. Tietoisuus tästä kaikesta myös ehkäisee syrjäytymistä, kun palvelut on tuotu mahdollisimman hyvin vaihto-opiskelijan saataville. Tällöin hänen on helpompi hakeutua avun piiriin ja rakentaa ympärilleen tukiverkosto, ja näin ottaa kaikki ilo irti vaihdossa ollessaan.

Kaikki SAMK:n opiskelijat voivat suorittaa osan opinnoistaan ulkomailla. Opiskelijavaihtoon on helpointa lähteä johonkin SAMK:n sadoista yhteistyökorkeakouluista. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut](#) 2016.)

Vaihtoon lähteminen avartaa maailmankuvaa sekä mieltä ja ulkomailla suoritettujen opinnot luetaan osaksi kotimaista tutkintoa. Ulkomaille lähteminen on iso asia nuorelle ihmiselle, varsinkin jos sinne lähtee yksin esimerkiksi opiskelemaan tai työharjoitteluun. Vaihto-opiskelija saa mielettämiä kokemuksia ja muistoja, tutustuu erilaisiin kulttuureihin, saa uusia monikulttuurisia ystäviä, parantaa kielitaitoaan, avartaa maantiedontuntemustaan sekä itsenäistyy. Vaihtoon lähtemisessä on myös paljon haasteita, joista selviytyminen vaatii hyvää mielenterveyttä, mielenterveyden hallintaa ja tukeamista. Ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi kulttuurishokki, kun pitää sopeutua uuteen outoon ympäristöön, uusiin erilaisiin ihmisiin, uusiin työtapoihin ja kulttuurieroihin. Koti-ikävä iskee yleensä ennemmin tai myöhemmin, toisilla erityisen vahvana. Haastavissa tilanteissa ympäristön ja ystävien sosiaalinen tuki on tärkeää, jotta mielenterveys säilyy hyvänä ja pystyy nauttimaan kokemuksestaan. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut](#) 2016.)

Lähtävän koulun tuki on ensimmäinen asia, mikä vaikuttaa vaihtoon lähtevän opiskelijan selviytymiseen. Jokaisessa Satakunnan ammattikorkeakoulun toimipisteessä on kansainvälinen toimisto sekä kansainvälinen yhdyshenkilö, joka auttaa opiskelijaa opiskelijavaihtoon ja ulkomaiseen harjoitteluun liittyvissä asioissa. Yhdyshenkilöön tulee ottaa yhteyttä, jos opiskelija haluaa tietää vaihtoon hakeutumisesta, vaihto-ohjelmien säännöistä tai yleensä opiskelusta ja harjoittelusta ulkomailla. Jos tietää jo, mistä yhteistyökorkeakoulusta ja/tai vaihtopaikasta on kiinnostunut ja haluaa kyseisestä paikasta lisätietoja, voi ottaa yhteyttä suoraan vaihtopaikan vastuuhenkilöön, joka on paikan yhteydessä mainittu. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.) Myös kotiinpaluuvaiheessa koulun yhdyshenkilön kanssa ollaan tekemisissä, jolloin prosessi saatetaan päätökseen. Vastaanottavan koulun tuki on erityisen tärkeää, kun opiskelija saapuu kohdemaahan. Joku siellä on aina vastuussa vaihto-opiskelijoista niin kuin Suomessa, joten yksin ei tarvitse olla.

Satakunnan ammattikorkeakoulussa vaihto-opiskelijoiden sopeutumista on kansainvälisen toimiston lisäksi tukemassa kansainväliset tutorit. Tutorit ovat vapaaehtoisia opiskelijoita, jotka haluavat auttaa ja olla vaihto-opiskelijoiden kanssa tekemisissä, järjestävät heille harrastuksia ja toimintaa, opastavat koulussa ja ympäristössä ja näin auttavat heitä sopeutumaan vaihto-opiskeluelämään Suomessa ja Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Ryhtymällä kansainväliseksi tutoriksi pystyy parantamaan omaa kielitaitoaan sekä tutustumaan mukaviin uusiin ihmisiin ja kulttuureihin. Kampuksilla työskentelee myös opiskeluterveydenhoitaja, jolta voi tarvittaessa mennä kysymään neuvoa ja ohjausta, jos kokee mielenterveytensä uhatuksi. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2016.) Vaihto-opiskelijana kannattaa etsiä kohdemaassaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa olevia ryhmiä ja sivustoja, joissa on liittyneenä oletettavasti muitakin vaihto-opiskelijoita. Näin pystyy olemaan perillä tapahtumista ja verkostoitumaan myös muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, mikä todennäköisesti ehkäisee syrjäytymistä ja edistää mielenterveyttä.

3.3 Maailman mielenterveyspäivä

World Health Organization (Maailman terveysjärjestö) on perustettu 7.4.1948. Kyseistä päivää juhlistaan vuosittain nimellä World Health Day (Maailman terveyspäivä).

WHO:lla työskentelee tällä hetkellä yli 7000 ihmistä yli 150 maasta heidän 150 toimistossaan eri maissa, kuudessa aluetoimistossa, Global Service Centre:ssä Malesiassa ja heidän pääkonttorissaan Genevessä Sveitsissä. WHO:n ensisijainen tehtävä on ohjata ja koordinoida kansainvälistä terveyttä Yhdistyneiden kansakuntien liiton (YK-liitto) kanssa yhdessä. Heidän päätyöskentelyalueensa ovat terveydenhuoltojärjestelmät, terveyden edistäminen läpi elämän, pitkäaikaissairaudet, tarttuvat taudit, yrityspalvelut sekä valmius, valvonta/tarkkailu ja reagointi/vastatoimet. WHO tukee valtioiden terveystavoitteiden saavuttamista sekä kansallisen terveystalouden ja strategioiden toteutumista. (World Health Organization 2016.)

WHO:lla on muutamia periaatteita, joiden mukaan järjestö toimii. Esimerkiksi terveys tarkoittaa kokonaisvaltaista fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasoa, eikä siihen riitä pelkästään sairauden tai vamman puuttuminen. WHO:n mukaan korkeimmasta mahdollisesta terveydentilasta nauttiminen on yksi jokaisen ihmisen perusoikeuksista ihmisen rotuun, uskuntoon, poliittiseen vakaumukseen ja taloudelliseen tai yhteiskunnalliseen asemaan katsomatta. Se, että kaikki ihmiset olisivat terveitä, on keskeistä rauhan ja turvallisuuden saavuttamiseksi ja se riippuu täysin yksilöiden ja valtioiden yhteistyöstä. Terveyden edistämisen ja suojelemisen saavuttaminen missä tahansa valtiossa on arvokasta ja hyödyllistä jokaiselle. Yleisenä vaarana on epätasainen kehitys eri maiden terveyden edistämässä ja erityisesti tarttuvien tautien torjunnassa. Periaatteena on myös se, että lapsen terveellinen kehitys on yksi perusmerkityksistä, jonka toteutumiselle on oleellista kyky elää harmonisesti koko ajan muuttuvassa ympäristössä. Laajentamalla kaikkien kansojen hyötymistä lääketieteellisistä, psykologisista ja niihin liittyvistä tiedoista, on oleellista terveyden saavuttamiseksi. Hallituksilla on vastuu kansojensa terveydestä, mikä voidaan täyttää vain takaamalla riittävät terveys- ja sosiaalipalvelut. (World Health Organization 2016.)

Yksi WHO:n ydintehtävistä on kohdistaa ja koordinoita kansainvälistä terveystyöskentelyä edistämällä erilaisten terveydenhuollon toimijoiden yhteistyötä ja tukea kumppanuuksia. Tehtäviin kuuluu pyrkiä vastaamaan kansallisiin ja maailmanlaajuisiin terveydenhuollon haasteisiin. WHO on yhteistyössä valtioiden, YK-liiton, kansainvälisten organisaatioiden, kansalaisyhteiskuntien, säätiöiden, akatemioiden ja tutkimuslaitosten kanssa. WHO on yhteistyössä ihmisten ja yhteisöjen kanssa parantaak-

seen heidän terveyttään ja tukeakseen heidän kehitystään. Jokainen valtio, joka on Yhdistyneiden kansakuntien jäsen, voi tulla myös WHO:n jäseneksi hyväksymällä sen perustuslain. Muille valtioille voidaan myöntää jäsenyys, kun heidän hakemuksensa hyväksytään yksinkertaisella enemmistöäänestyksellä (World Health Assembly). WHO:lla on tällä hetkellä 194 jäsenvaltiota. (World Health Organization 2016.)

WHO:n tiimi, joka työskentelee mielenterveyden parissa, on nimeltään MER (Mental health evidence and research team). Tiimit vannoutuvat kaventamaan eroa sen välillä, mitä oikeasti tarvitaan ja mitä on tällä hetkellä saatavilla, jotta voidaan maailmanlaajuisesti alentaa mielenterveyshäiriöiden taakkaa ja edistää mielenterveyttä. MER-tiimi toteuttaa tämän tavoitteen saavuttamiseksi käytännössä läpi seuraavat keskeiset hankkeet: Atlas, WHO-AIMS (The World Health Organization Assessment Instrument for Mental Health Systems) ja Mental Health in Emergencies. Kaikki nämä projektit tähtäävät lisäämään tietoa ja näyttöä perustuen mielenterveyteen. Vuorostaan tätä informaatiota voidaan käyttää parantamaan mielenterveyden edistämisen menetelmiä, josta seurauksena saadaan parempaa hoitoa ja palveluita yksilöille ja yhteisöille. (World Health Organization 2016.)

Atlas-projekti on suunniteltu keräämään ja levittämään tietoa mielenterveyden edistämisen keinoista, kuten menettelytavoista, suunnitelmista, rahoituksesta, hoidon toimituksesta, henkilöresursseista, lääkkeistä ja tietojärjestelmistä maailmassa. Projekti alkoi vuonna 2001 ja tietoja on päivitetty vuosina 2005, 2011 ja 2014. WHO-AIMS on uusi työkalu, joka kerää olennaista tietoa valtioiden tai alueiden mielenterveyden menetelmistä. Tämän tiedonkeruun tavoitteena on parantaa mielenterveyden edistämisen menetelmiä ja tarjota vertailukohta muutoksen seurannalle. WHO:n osaston ”Mielenterveys hätätilanteissa” kohteena on koko väestö, joka on altistunut äärimmäisille stressitekijöille, kuten pakolaiset, maansisäisesti syrjäytetyt ihmiset, katastrofeista selvinneet ja terrorismille, sodalle tai kansanmurhalle alttiit väestöt. WHO:n mielenterveyden osasto korostaa, että joukko, joka on altistunut äärimmäisille stressitekijöille, on suuri. Altistuminen on riskitekijä mielenterveys- ja sosiaalisille ongelmille. Osaston työ mielenterveyden parissa hätätilanteissa keskittyy pääosin resurssiköyhiin valtioihin, joissa suurin osa väestöstä on altistunut sodille. (World Health Organization 2016.)

Maailman mielenterveyspäivää juhlitaan joka vuosi lokakuun 10. päivänä ja sen pääasiallisena tavoitteena on lisätä mielenterveysongelmien tietoisuutta ympäri maailmaa ja saada aikaan ponnisteluja mielenterveyden tukemiseksi. Kyseinen päivä tarjoaa tilaisuuden kaikille sidosryhmille, jotka työskentelevät mielenterveysongelmien parissa, puhua työstään ja siitä, mitä on vielä tehtävä, jotta mielenterveystyö saataisiin kaikkien ihmisten tietoisuuteen maailmassa. Vuonna 2015 Maailman mielenterveyspäivän yleinen teema on ”Mielenterveyden arvokkuus”. Tuhansilta ihmisiltä ympäri maailmaa, jotka kärsivät mielenterveyden ongelmista, on riistetty heidän ihmisoikeutensa. He ovat yhteisöstä erotettuja, leimattuja ja syrjäytettyjä. Lisäksi he ovat kohteena niin emotionaaliselle kuin fyysiselle hyväksikäytölle sekä mielenterveyslaitoksissa että yhteisöissä. Heikko hoidon taso, joka johtuu pätevien terveyden ammattilaisten puutteesta sekä rappeutuneista laitoksista johtaa entisestään rikkomuksiin ja loukkauksiin. Vuonna 2015 Maailman terveysjärjestön tarkoituksena maailman mielenterveyspäivään ja sen teemaan liittyen on lisätä tietoisuutta siitä, mitä voidaan tehdä jotta mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset voivat jatkaa elämistään arvokkaasti. Tietoisuutta lisätään ihmisoikeuksiin painottuvien politiikan ja -lakien tukemana, terveyden ammattilaisten kouluttamisella, kunnioittamalla hoitoon suostumista, ottamalla henkilöt mukaan päätöksentekoprosessiin sekä julkisilla tiedotuskampanjoilla. (World Health Organization 2016.)

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutustapoja on monia. Opinnäytetyö voi olla esimerkiksi kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen tutkimus. Kehittämistyö on toiminnallinen työ, esimerkiksi tapahtuman järjestäminen, tuotteen suunnittelu ja rakentaminen tai liiketoimintasuunnitelma. Kehittämistyö muodostuu yleensä kahdesta osasta: kehitettävästä tapahtumasta tai tuotteesta ja prosessia kuvailevasta kirjallisesta raportista. Kehittämistöissä opinnäytetyön tuotoksena voidaan esittää esimerkiksi uusi työväline, video-ohjelma tai vastaava toiminnallinen toteutus. Tuotoksen tuottamisen prosessi esitetään kirjallisesti raportoituna. Se esitetään sen mukaan, miten tapahtuma, kehittämishanke tai tuotos on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Raportissa esitetään myös se tietoperusta, joka on ollut työn lähtökohtana. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2013.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen työ eli projekti ja tässä opinnäytetyössä tuotoksena on teemapäivä.

Aloitimme projektin yhteistyössä neljän opiskelijan voimin ja aloitimme projektin suunnittelun keväällä 2014. Aihe ei ollut keväällä vielä selvillä, joskin tavoitteena oli terveyden edistäminen. Syksyllä 2014 saimme idean projektille Maailman mielenterveyspäivästä (WHO), jota vietetään vuosittain 10. lokakuuta. Aloimme kehittää projektia aiheen ympärille, jolloin tavoite selkiintyi nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Rajasimme nuoreksi iältään 16–25-vuotiaat opiskelijat. Suunnittelimme projektin toteutusta vielä keväällä 2015 ja vasta silloin kokonaisuus alkoi muotoutua. Nimesimme projektin Hyvä mieli 2015- projektiksi. Jaoin roolit ja näkökulmat eli teimme tehtävänjaon projektin kokonaisuudesta. Päätimme järjestää projektiin liittyen teemapäivän 8.10.2015, mutta opiskelun muiden aikataulutusten ja viivästysten vuoksi siirsimme lopulta teemapäivän ajankohdan torstaille 15.10.2015. Vielä syksyllä 2015 ennen teemapäivää hoidimme asioita ja suunnittelimme päivän toteutusta. (Kuvio 2.)

Projektin resurssien suunnittelu ja toteutus	Aikataulu		Tunnit		Eurot	
	S	T	S	T	S	T
Suunniteltu/Toteutunut						
1. Projektin aloitus						
- aiheen valinta	5/2014-	5/2014-	50	33	0	0
- idea, yhteistyö, kokoukset	9/2014	10/2014				
- aikataulun luominen						
- tehtävien jako						
2. Projektin suunnittelu						
- aikataulu	10/2014-	10/2014-	100	111	0	0
- teoria	12/2014	4/2015				
- tuotos = teemapäivä						
- yhteistyö						
3. Projektin toteutus						
- opinnäytetyöraportin laatiminen	4/2015-	4/2015-	200	209	10	5
- posterin ja diojen laatiminen	10/2015	10/2015				
- teemapäivän järjestäminen						
4. Projektin toteutus						
- viimeistely	10-2015-	10/2015-	50	48	0	0
- arviointi	12/2015	4/2016				
5. Yhteensä	5/2014-	5/2014-	400	401	10	5
	12/2015	4/2016				

Kuvio 2. Aikataulukko projektin suunnittelussa ja toteutuksessa

Aloitimme projektin suunnittelun siitä, mistä näkökulmista kaikki aiheeseen paneutuivat. Mietimme myös, kenelle projekti on kohdennettu. Projektimme Hyvä mieli 2015 suunnattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Tästä syystä päätimme

pitää teemapäivän Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampuksen aulassa, jotta aihe tavoittaisi mahdollisimman monta opiskelijaa. Aiheeksi valikoitui lopulta nuorten mielenterveyden edistäminen ja yhteinen tavoite, opiskelijoiden mielenterveyden edistäminen ja tukeminen, muotoutui. Myös sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden ammattiosaamisen kehittäminen aiheesta, eli nuorten mielenterveyden edistämisestä, oli osa tavoitetta. Projektille valittiin projektipäällikkö, joka teki opinnäytetyönsä projektin kokonaisuudesta. Projektille muodostui kolme alaprojektia, joissa käsitellään nuorten mielenterveyden edistämistä vaihto-opiskelijan ja kansainvälisestä näkökulmasta, yhteistyökumppaneiden näkökulmasta sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta.

Paneuduin oman opinnäytetyöni teoriaan kesällä 2015, kun emme projektiryhmässä ehtineet keskittyä suunnitteluun. Tarkoitukseni oli kirjoittaa opinnäytetyön teoriaosuus vuoden 2015 loppuun mennessä, mutta muiden töiden ohella kirjoittaminen venyi ja sain raportin valmiiksi vasta huhtikuussa 2016. Hyödynsin raportin kirjoittamisessa omaa vaihtokokemustani (Liite 1). Olin harjoitteluvaihdossa Maltalla kolme kuukautta. Sain kokemuksestani paljon ideoita ja hyötyä kirjoittaessani tätä opinnäytetyötä vaihto-opiskelijan näkökulmasta.

4.1 Teemapäivän suunnittelu ja toteutus

Suunnitelmaan kuului, että järjestämme projektiin liittyen teemapäivän 8.10.2015. Aikataulutusten ja viivästysten vuoksi jouduimme lopulta siirtämään teemapäivän ajankohdan torstaille 15.10.2015. Vielä juuri ennen teemapäivää hoidimme asioita ja suunnittelimme päivän toteutusta. Suunnitelmaan kuului, että opiskelija, joka paneutui aiheeseen yhteistyökumppaneiden näkökulmasta, hankkii heiltä teemapäivään jaettavaa materiaalia pöydälle esille laitettavaksi. Siitä vierailijat voisivat helposti ottaa materiaalia mukaansa. Suunnitelmaan kuului, että hankimme aulaan paperitaulun, johon voimme pyytää vierailijoita kirjoittamaan asioita, jotka edistävät heidän mielenterveyttään. Toteuttaaksemme tämän kaiken, meidän piti kysyä lupa, että saamme ammattikorkeakoulun aulan, pöytiä sekä ilmoitustauluja käyttöömme päivän ajaksi.

Suunnitelmana oli järjestää tilaisuus klo 11.00–12.45. Teemapäivän kutsut oli tarkoitus lähettää sähköpostilla kaikille Tiilimäen kampuksen opiskelijoille. Kutsujen lähettämisen ajankohdaksi valikoitui päivä ennen teemapäivää.

Projektin teemapäivä toteutui siis olosuhteiden muututtua vasta 15.10.2015 ja kutsut lähetettiin suunnitelman mukaan yhtä päivää ennen. Yhteistyökumppaneiden näkökulmasta aiheeseen paneutunut opiskelija hankki jaettavaa materiaalia ja saimme jaettavaksi erilaisia esitteitä ja oheistuotteita, kuten pinssejä ja heijastimia, jotka laitoimme esille pöydälle yleisön saataville. Materiaali oli ilmeisen kiinnostavaa, sillä kaikki ilmaistuotteet menivät jakoon. Lainasimme koululta paperitaulun, jonka laitoimme myös koululta lainattujen esittelypöytien ja ilmoitustaulun viereen. Päivän aikana kävijöitä pyydettiin kirjoittamaan siihen heidän mielenterveyttään edistäviä asioita. Siihen kirjoitti useampi kävijä ja saimme niistä hyvää ja kehittäväää puhetta aikaiseksi. Olimme aulassa valmiina ottamaan kävijöitä vastaan suunnitellussa aikataulussa ja lopetimme myös suunnitelman mukaan. Kävijöitä oli päivän aikana noin 100.

4.2 Laadukas posterit

Posterit on hyvin yleinen tapa julkistaa tutkimustyötä ja – tuloksia tieteellisten kokouksien yhteydessä lähes jokaisella tieteenalalla ja se voi olla myös esimerkiksi kokousmatkan rahoituksen edellytyksenä. Posterit jaetaan eri tyyppisiin: tieteellinen posterit, käytännöllinen tai ammatillinen posterit ja mainostava posterit. Tieteellisellä posterilla kuvataan tutkimusta ja sen tuloksia lyhyesti sekä ytimekkäästi, ja se koostuu johdannosta, aineisto- ja menetelmäkuvauksista, tuloksista sekä johtopäätöksistä. Käytännöllisellä sekä ammatillisella posterilla voidaan kuvata esimerkiksi jonkin ryhmän toimintaa tai projektin tapahtumia ja posterin sisältö on hyvin vapaamuotoinen. Mainostavassa posterissa kuvia käytetään enemmän ja ne ovat laadukkaita tekstin jäädessä vähemmälle. (Itä-Suomen yliopiston www-sivut 2012.)

Posterit suunniteltaessa tulee miettiä, mitä haluaa sillä kertoa. Pitää muistaa myös, että posterit suunniteltuja ja aikomia asioita voidaan myös ”lainata” muualle. Posterit laatimiseen on hyvä käyttää jotain graafiseen suunnitteluun tarkoitettua taitto- ja piirto-ohjelmaa, joista voidaan painotalossa painaa posterit suoraan. Tekstinkäsittelyyn

tai esitysgrafiikkaan tarkoitettujen ohjelmien käytössä saattaa tulla ikäviä yllätyksiä. Kuvat, taulukot ja tekstit tulee olla riittävästi suurennettuja. (Itä-Suomen yliopiston www-sivut 2012.)

Posteri on samalla käyntikortti itsestäsi, edustamastasi tahosta ja itse tutkimusalastasi. Liiallinen värien käyttö ja kikkailu voi tuottaa liian kirjavan lopputuloksen, sillä selkeys on valttia, joten suunnittelu kannattaa aloittaa hahmottelemalla tyylikäs kokonaisuus. (Itä-Suomen yliopiston www-sivut 2012.) Hyvä posterit on tyylikäs, selkeä ja informoiva ja sen on oltava luettavissa vähintään 1.5-2 metrin päästä ja enintään viidessä minuutissa. Siinä on riittävästi tietoa, mutta samalla se herättää katselijassa halun tietää asiasta enemmän. Hyvässä posterissa sanoma on pelkistetty ja helposti ymmärrettävä eli se on mahdollisimman selkeä: ei liikaa tekstiä, riittävän suuret kirjaimet ja selkeät kappalejaot. Fonttikoko on vähintään 25 tekstissä ja 50 otsikossa. Pelkästään isoja kirjaimia tai pelkkää lihavoitua tekstiä ei ole suositeltavaa käyttää. (Tampereen yliopiston www-sivut 2014.)

Numerointi tai listojen käyttö on tehokas tapa tuoda esille tärkeät ja keskeiset kohdat. Väriykseltään selkeät värit ja väriopilliset keinot tehostavat posterin vaikuttavuutta; esimerkiksi tehokas yhdistelmä on valkoiset kirjaimet mustalla pohjalla. On hyvä käyttää yhtä pääväriä sekä yhtä tai kahta väriä korostuksiin. Posterin viestiä vahvistaa visuaalisesti sopusointuinen asettelu, jossa kuvat, värit ja tekstit tukevat toisiaan. Kuviot ovat riittävän isoja ja näyttävät kaukaakin selkeiltä. Jokaiseen kuvioon ja taulukkoon on liitetty otsikko ja selitteet. Valokuvien on oltava tarkkoja. (Tampereen yliopiston www-sivut 2014.)

4.3 Posterin ja diojen suunnittelu ja toteutus

Jokainen projektiin osallistuja teki omista opinnäytetöistään posterit esille laitettavaksi. Postereihin laitoimme pääkohdat omista töistämme, joten niiden avulla projektin jäsenten oli helppo esitellä opinnäytetöidensä sisältöä. Posterit suunniteltiin laitettavaksi siirrettäviin ilmoitustauluihin, jotka piti varata käyttöömme. Posterien teko toteutui toivotulla tavalla ja meidän kaikkien posterit sointuivat värimaailmaltaan lopulta

yhteen. Jokainen teemapäivään osallistunut projektin jäsen teki lisäksi kaksi Power-Point-diaa, joihin laittaa pääkohdat opinnäytetöistään. Näistä oli tarkoitus muodostaa video, joka pyörisi päivän ajan sisäisessä televisiossa Tiilimäen, Tiedepuiston, Rauman ja Huittisten kampuksilla. Suunnitelmamme toteutui, ja saimme yhtäjaksoisen dia-esityksen pyörimään televisioihin.

Oma opinnäytetyöni käsittelee asiaa kansainvälisestä näkökulmasta ja siitä katsottuna kohderyhmänä ovat lähinnä vaihto-opiskelijat, niin ulkomaille lähtevät kuin ulkomailta Suomeen tulevat. Omat posterini ja Power Point-esitykseni piti siitä syystä tehdä englanninkielisiksi, jotta myös vaihto-opiskelijat ymmärsivät niiden sanoman.

Suunnittelin posterini noudattaen hyvän posterin periaatteita. Posteristani tuli mielestäni hieno, ja siinä on riittävän selkeästi esillä pääasiat opinnäytetyöstäni. Posterini otsikko on: ”Going abroad? International student? Excited & nervous..?” (Lähdössä ulkomaille? Vaihto-opiskelija? Innostunut ja jännittynyt?) joka viittaa työn sisältöön sillä, että kohteena ovat lähinnä vaihto-opiskelijat ja vaihto-opiskelun tuoma jännitys. Posteriniin kirjoitin englanniksi muun muassa, mitkä yhteistyötahot meidän kampuksella toimivat mielenterveyden edistämiseksi. Vaihto-opiskelijoille on tärkeää saada rakentaa riittävä tukiverkosto vaihtonsa ajaksi, jotta he eivät jäisi yksin mahdollisten ongelmiansa kanssa ja että he saisivat parhaan mahdollisen hyödyn ja huvin irti vaihtokokemuksestaan.

Pääkohtana lukee ”Youth mental health” eli nuorten mielenterveys, jonka edistäminen on opinnäytetyöni aiheena. Siitä ensimmäinen nuoli vie tekstiin ”International Office” (kansainvälinen toimisto), koska se on yksi tärkeä tukitoimi Satakunnan ammattikorkeakouluun tulevia sekä sieltä maailmalle lähteviä vaihto-opiskelijoita varten. Seuraava nuoli vie tekstiin ”International tutors” (kansainväliset tutoropiskelijat) jotka myös ovat tärkeitä avunantajia ja tukipilareita vaihto-opiskelijoille. Seuraava nuoli vie tekstiin ”Supporting network” (tukiverkosto) jolla viitataan siihen, että vaihto-opiskelijan on todella tärkeää rakentaa itselleen riittävä tukiverkosto vaihdossa ollessaan. Vielä yksi nuoli vie tekstiin ”Public health nurse” (terveydenhoitaja) joka myös voi auttaa vaihto-opiskelijoita tarvittaessa, esimerkiksi sairastumistilanteissa tai jos he haluavat puhua ongelmistaan. Tämän kaavion vieressä ilman yhdistävää viivaa on ”WHO – World Health Organization” (Maailman terveysjärjestö) joka on ollut koko

projektin kulmakivenä mielenterveyspäivineen. Se on yhdistävä tekijä mielenterveyden edistämisessä kansainvälisestä näkökulmasta. Tukiverkosto voi koostua lisäksi muista vaihto-opiskelijoista ja ystävistä, joiden kanssa he vaihtonsa aikana tutustuvat. Se on tärkeää mielenterveyden edistämisen mutta myös syrjäytymisen ehkäisyn kannalta.

Posterin värimaailma on selkeä; siinä on siniturkooseja sävyjä ja selkeä valkoinen teksti. Ne myös sointuvat Satakunnan ammattikorkeakoulun väreihin ja ovat mielestäni rauhallisia ja myönteisiä värejä (Liite 2). Värit sointuivat hyvin muiden projektin jäsenten posterien kanssa ja posterini näytti hyvältä niiden vierellä. Posterin alalaitaan laitoin myös kuvan, jossa on kaksi tyttöä pitämässä toisiaan kädestä kiinni ja kävelemässä pitkää siltaa pitkin aurinkoisessa säässä. Silta on niin pitkä, että toisella puolella ei näy määränpäättä. Siitä ei selviä, mihin he ovat menossa, joten määränpää on tuntematon. Se kuvastaa sitä, että he ovat lähdössä vaihtoon eli kohtaavat uusia haasteita ja joutuvat lähtemään kohti tuntematonta. He menevät kuitenkin yhdessä toisiaan käsistä kiinni pitäen, joten heillä on toisensa turvanaan. Se, miksi valitsin posterini vain naispuolisten kuvia, ei tarkoita mitään. Siinä ei ole mitään sukupuolisyrintää, vaan satuin löytämään juuri sellaisen aiheeseen sopivan kuvan, jossa on vain tyttöjä. Kuvan alapuolella on vielä yhteystietoni eli nimeni ja koulutusohjelmani, projektin nimi, kouluni nimi ja logo sekä lähdeviittaus kuvaan.

Power Point-diani kirjoitin myös englanniksi (Liite 3). Kirjoitin niihin opinnäytetyön aiheeni: Supporting youth mental health – global perspective. Kirjoitin myös, mitä tukiverkostoja Satakunnan ammattikorkeakoulusta löytyy: International office, international tutors and public health nurse. Kirjoitin niihin myös Maailman mielenterveysjärjestöstä (World Health Organization) sekä mielenterveyspäivästä (World Mental Health Day 10.10.2015) ja vuoden 2015 mielenterveyspäivän teemasta, joka on mielenterveyden arvokkuus. Kirjoitin lisäksi WHO:n kattavasta mielenterveyden toimitasuunnitelmasta, joka on suunniteltu toteutettavaksi vuosina 2013–2020 (World Health Organization 2016.). Power Point-diat rakensin samalla värimaailmalla kuin posterin, jotta ne olisivat yhtenäiset. Laitoin molempiin dioihin lisäksi kuvat, jotka valitsin internetistä. Toisessa on tyttö ja toisessa poika, koska tasa-arvoisuutta pitää vaalia.

4.4 Esityksen suunnittelu ja toteutus

Esitys suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä Hyvä mieli-projektin jäsenten kanssa. Tavoitteena oli, että jokainen kiinnostunut tulee tutustumaan töihimme ja silloin voimme aloittaa esittelyn ja puhumisen. Suunnitelmiin kuului, että jokainen kertoo yksityiskohtaisemmin omasta työstään sekä yleisemmin koko projektista posterien avulla kiinnostuneille kävijöille. Esityksen suunnitteluun kuului myös se, että Power Point-diat tukevat esitystämme. Paperitaululle kirjoitetuista asioista ja ideoista pystyisimme kehittämään keskustelua vierailijoiden kanssa mielenterveyden edistämiseen liittyen. Lisäksi tein itselleni muistiinpanoja tiivistetysti opinnäytetyöstäni, jotta olisi helpompi muistaa tärkeimmät asiat kertoessani siitä kävijöille (Liite 4).

Aulassa kävi päivän aikana noin 100 ihmistä tutustumassa teemapäivän antiin. Pidimme tukkimiehen päiväkirjaa kävijöistä, että saimme jälkikäteen jonkinlaisen käsityksen kävijämäärästä. Kävijät olivat kiinnostuneita aiheestamme kokonaisvaltaisesti. Saimme myös yksityiskohtaisesti selittää kävijöille omista töistämme. Postereita tutkimassa kävi myös kansainvälisiä opettajia ja opiskelijoita, joille kerroin englanniksi projektistamme. Power Point-dioista oltiin myös kiinnostuneita, ja niidenkin avulla yleisöltä tuli kysymyksiä aiheeseen liittyen. Tein esitykseni tueksi muistiinpanoja englannin kielellä aiheestani, jotta pystyn paremmin kertomaan myös englanninkielisille kävijöille työstäni.

5 PROJEKTIN TUOTOS

Teemapäivän toteuttaminen oli osa tuotosta: teemapäivässä esittelimme posterimme ja Power Point-diamme. Tulimme ajoissa aamulla laittamaan paikat kuntoon: haimme pöydät, laitoimme esitteet pöydille, haimme ilmoitustaulut, laitoimme posterit ilmoitustauluihin, haimme paperitaulun ja laitoimme Power Point-diat pyörimään. Aulassa oli kaksi pöytää, joiden takana seisoiimme. Meidän takanamme olivat puolikaareissa ilmoitustaulut ja niissä neljä posteria liittyen Hyvä mieli-projektiin sekä kaksi posteria liittyen työstressiin. Teemapäivän aikatauluksi ilmoitimme 11.00–12.45. Vierailijoita alkoi heti aluksi tulla katselemaan kiinnostuneina, mistä on kyse. Postereista tuli paljon

kyselyitä ja saimme aikaiseksi paljon keskustelua. Kerroimme omista opinnäytetöistämme, niiden sisällöstä, toteutuksesta ja tavoitteista. Moni kirjoitti mielenterveyttä edistäviä asioita paperitaululle ja saimme niistä keskustelua aikaiseksi. Päivän päätteeksi siirsimme ilmoitustaulut postereineen yläkerran aulaan, jossa ne saivat olla tutustuttavana suunnitellut kaksi viikkoa ja vielä paljon pidempäänkin. Teimme yhteenvedon päivästä ja projektin jäsenet alkoivat kirjoittaa raporttejaan valmiiksi.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Hyvä mieli- projekti onnistui mielestäni kaikin puolin hyvin. Suunnittelua aloitettiin hyvissä ajoin, joten oli hyvin aikaa miettiä toteutusta ja sisältöä. Teimme aikatauluksen, joka auttoi meitä projektin etenemisen organisoimisessa. Kaikki tekivät omat osuutensa projektipäivää ajatellen ajallaan, joten pysyimme hyvin aikataulussa ryhmänä ja projekti eteni kokonaisuutena aikataulussa.

Projektin tuotos onnistui mielestäni erittäin hyvin. Teimme posterit omista opinnäytetöistämme, jotka esittelimme projektipäivässä. Oman posterini värimaailma on siniturkoosi, jonka valitsin lähinnä sen takia, että ne ovat lähellä Satakunnan ammattikorkeakoulun värejä. Ne ovat neutraaleja ja miellyttäviä värejä, jotka sopivat aiheeseen, kun kyseessä on mielenterveys. Kyseisen aiheen käsittelemiseen posterin avulla ei sopisi esimerkiksi punainen, koska se on mielestäni aggressiivinen väri. Posteriin sain sisällytettyä mielestäni hyvin tiiviisti pääasiat, joita opinnäytetyössäni käsittelen. Siinä ei ole liikaa tekstiä, vaan pääkohdat erottuvat hyvin ja ytimekkäästi. Lukija jää miettimään juuri niitä asioita, joita on tarkoitus. Power Point-dioissani jatkoin samaa linjaa värimaailman ja sisällön suhteen kuin posterissa. Sisällöltään ne ovat yksinkertaisia ilman turhaa ylimääräistä kerrontaa. Tämä helpottaa projektin sisällön ymmärtämistä yleisön näkökulmasta. Tein posterini ja diani englanniksi, koska käsittelen aihetta kansainvälisestä näkökulmasta ja vaihto-opiskelijoidenkin tuli ymmärtää, mistä opinnäytetyöni olin tehnyt.

Projektipäivän toteutus onnistui myös erinomaisesti. Meidän projektiimme kuului neljä opiskelijaa ja lisäksi meidän kanssamme oli kaksi muuta opiskelijaa esittelemässä opinnäytetöitään työstressistä. Stressi liittyy suurena osana opiskeluun ja näin ollen nuorten mielenterveyteen, joten aihe sopi Hyvä mieli-projektiimme rinnalle hyvin. Meidän kaikkien posterit olivat esillä ja Power Point-diat pyörivät aulan yleisteleviossa. Diat pyörivät myös Satakunnan ammattikorkeakoulun muilla kampuksilla, joten muutkin näkivät, mistä aiheesta olemme projektipäivää pitämässä. Olimme saaneet yhteistyötahoilta jaettavaksi erilaista materiaalia kuten heijastimia, mikä houkutteli kävijöitä paikalle. Olimme itse hankkineet myös makeisia, joita tarjosimme aiheesta kiinnostuneille. Kävijöitä oli päivän aikana useita, lähinnä Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampuksen opiskelijoita ja opettajia. Kävijät olivat kiinnostuneita projektin aiheista ja kyselivät meiltä laajasti kaikkea. Myös vaihto-opiskelijoita ja -opettajia kävivät keskustelemassa, joten sain kertoa heille englanniksi aiheistamme.

Opin monipuolisesti aiheesta eli nuorten mielenterveydestä, koska aihetta käsiteltiin monesta eri näkökulmasta ja pääkohdat aiheista nivottiin yhteen projektipäivässä. Tutustuminen aiheeseen eri näkökulmista toisten töiden kautta oli mielenkiintoista ja opettavaista. Projektiryhmällä oli todella hyvä ryhmähenki ja tulimme toimeen keskenämme hienosti, mikä on erittäin tärkeää projektin onnistumisen kannalta.

Opin olemaan lähdekriittisempi kuin ennen ja hankkimaan oikeanlaista tutkittua tietoa eri paikoista, kuten internetistä ja kirjastosta. Opin olemaan asiantuntija omasta aiheestani ja kertomaan siitä monipuolisesti aiheesta kiinnostuneille. Opin myös, miten toteutetaan projektityö, koska en ole ennen sellaista tehnyt. Projektityön tekeminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta toteutuakseen. Myös ryhmätyöskentelytaitoni parantuivat projektin toteutuksen myötä.

LÄHTEET

Euroopan unioni. 2016. Viitattu 21.4.2016. http://europa.eu/about-eu/countries/member-countries/malta/index_fi.htm

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Itä-Suomen yliopiston www-sivut. 2012. Viitattu 20.4.2016. <https://wiki.uef.fi/display/opkmateriaalit/Posterin+teko-ohjeita>

Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013. Viitattu 23.4.2016. http://oppi-materiaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-opinnaytetyon-osat-4-1/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-3-opinnaytetyon-runko-osa_kokonaan/

Kansainvälisyyspalvelut. 2014. Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 12.4.2016. <http://samk.fi/opiskelijat/ulkomaille/yhdyshenkilot>

Mattila, A. 2009. Optimismi. Viitattu 21.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00008

Maltan yliopiston www-sivut. 2016. Viitattu 13.4.2016. <http://www.um.edu.mt/>

Mielen hyvinvointi. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Mielenterveyden edistäminen. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Nuorten mielenterveys. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

Nyyti ry. 2015. Viitattu 8.3.2016. www.nyyti.fi

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2016. Viitattu 21.4.2016. www.samk.fi

Suomen YK-liitto. 2016. Viitattu 29.2.2016. www.ykliitto.fi

Tampereen yliopiston www-sivut. 2014. Viitattu 20.4.2016. <http://www.uta.fi/hes/tutkimus/tutkimusryhmat/Hoitotiede/kansallinenkonferenssi/esitys.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 29.2.2016. www.thl.fi

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

World Health Organization. 2016. Viitattu 8.3.2016. www.who.int

LITTEET

LIITE 1

Harjoitteluvaihdossa ulkomailla – oma kokemus selviytymisestä

Minä olen ollut harjoitteluvaihdossa kolme kuukautta Maltalla keväällä 2015. Siitä sain idean myös omaan näkökulmaani tehdä tätä opinnäytetyötä. Olin päättänyt, että nyt, jos joskus on tilaisuuteni lähteä vaihtoon ulkomaille, vaikka yksin. Aiemmin olin sitä epäröinyt ja jättänyt aina toteuttamatta, koska pelkäsin lähteä yksin enkä saanut kavereita mukaan. Päädyin laittamaan hakemuksen ensisijaisesti Maltalle, koska siellä pärjää englannin kielellä, se on riittävän lämmin maa ja paikan koko kiehtoi, koska se on todella pieni maa. Se on pinta-alaltaan vain 315 neliökilometriä, mutta siellä asuu silti yli 429 000 asukasta (Euroopan unioni 2016). Malta kuuluu Euroopan unioniin ja siellä käytetään euroja, mikä oli yksi syistä, jotka johtivat minua valitsemaan Maltaan kohdemaakseni. Maltalla puhutaan pääosin englantia, mutta opin jotain sanoja ja sanontoja myös maltan kielellä. Italiaa ymmärretään myös yleisesti. Viralliset EU-kielet ovat malta ja englantia (Euroopan unioni 2016).

Ensimmäisenä olin vaihtoon haluaville järjestetyssä infotilaisuudessa. Vaihtoprosessini aloitin sen jälkeen juttelemalla kansainvälisyystoimiston henkilöstön kanssa. He kertoivat, miten pitää hakea ja milloin. Tein hakemuksen, kun olin päättänyt kohdemaani. Hakemukseen piti laittaa muitakin kohdemaita, jos ensimmäinen hakuvaihtoehto ei onnistuisi. Hakemus lähti kohdekorkeakouluun ja jonkin ajan kuluttua sain vastauksen, että minut on hyväksytty Maltaan yliopistoon vaihto-opiskelijaksi ja saan suorittaa harjoitteluni maltalaisessa Mater Dei-sairaalassa. Kävimme sähköpostitse kirjeenvaihtoa vastaanottavan korkeakoulun kanssa paljon ennen lähtöä, kun piti lähettää kaikkia sopimuspapereita edes takaisin ja allekirjoittaa niitä. Oman kouluni kansainvälisyysihmiset auttoivat koko ajan prosessissa kunnes kaikki paperit olivat kunnossa ja sopimukset valmiina. Vaihtoprosessi sisältää todella paljon paperitöitä, joita täytyy jaksaa hoitaa, mutta kaikki palkitaan lopulta.

Paperitöiden ohessa minun piti varata lennot ja etsiä majoitusta vaihtoni ajaksi. Alkupäivät majoituin hotellissa. Olin etukäteen liittynyt kaikkiin löytämiini Facebook-ryhmiin, joista etsin asuntoa ja kyselin tietoa maasta sekä vinkkejä muun muassa pakkaamiseen. Lopulta kävi niin, että löysin vuokra-asunnon tutun kautta vasta oltuani

maassa jo viisi vuorokautta. Asuin sitten kolme kuukautta kahden muun vuokralaisen kanssa isossa kolmen makuuhuoneen asunnossa. Oli mukavaa, kun kotona oli lähes aina joku, jolle puhua päivän tapahtumista ja lähteä yhdessä esimerkiksi harrastamaan tai katselemaan nähtävyyksiä. Vaikka asunnon löytämisen kanssa meinasi tulla kiire, ajattelin silti koko ajan että kaikki selviää lopulta. Vastaanottavalta koululta ei asunnon hankkimiseen paljoa apua saanut, vaikka heillä olisi ollut tarjota asuntolasta paikkaa. Olin jo etukäteen päättänyt, että soluasuminen ei sovi minulle ja residenssin vuokra oli todella kallis mielestäni. Lisäksi se sijaitsi liian kaukana työpaikasta ja kaikesta muusta minulle tärkeästä, joten en edes hakenut sieltä huonetta.

Sairaalassa aloitin harjoitteluni heti kolmantena päivänä siitä, kun saavuin maahan, joten ei jäänyt paljoa aikaa rentoutua tai stressaantua etukäteen. Saavuin maahan maanantaina, tiistaina kävin yliopistolla hoitamassa asioita ja keskiviikkona aloitin työharjoittelun. Sairaalassa otettiin todella hyvin vaihto-opiskelijat ja ulkomaalaiset harjoittelijat vastaan. Itsekin tunsin oloni erittäin tervetulleeksi. Sain työkavereilta työpäivien aikana paljon henkistä tukea. Heistä tuli kavereitani myös vapaa-ajalla. Hyvä tukiverkosto auttoi selviytymään uusista ja oudoista tilanteista, ympäristöstä sekä muutoksista. Aivan totaalista paniikkia ei missään vaiheessa matkaa tullut. Siitä huolimatta mietin välillä, että mitä kaikkea olisi voinut käydä, jos asiat olisivat menneet eri tavalla. Pärjäsin siihen nähden hyvin, että en ole ennen uskaltanut matkustaa yksin muualla kuin Suomen sisäpuolella. Toisaalta vaihdon jälkeen, kun pääsin takaisin Suomeen, tuli sellainen outo henkinen purkautuminen. Mielessä kävi monia kysymyksiä, kuten mitä, jos olisin tehnyt jotain toisin? Mitä, jos minulle olisi käynyt huonosti josain? Mitä, jos en olisi lähtenytkään?

Liityin myös Facebookissa kaikkiin mahdollisiin Erasmus-ryhmiin, esimerkkinä ”International Exchange Erasmus Student Network Malta” (lyhennettynä ESN Malta). Näistä sain tietoa järjestön tapahtumista, jotka oli suunnattu erityisesti vaihto-opiskelijoille ja joissa oli mukana Maltan yliopiston opiskelijoita. Pääsin tätä myöden paremmin verkostoitumaan muiden vaihto-opiskelijoiden kanssa, koska sairaalalla en heihin juurikaan törmännyt. Maltan yliopistolla toimii myös kansainvälinen toimisto, josta sain tukea tarvittaessa. Yliopistolla oli myös tarjota tutor-opiskelijan tukea, jos sellaiselle koki tarvetta. Siihen oli olemassa hakemus internetissä. Itse en sellaista hakenut, mutta jälkikäteen ajatellen olisi kannattanut. Juteltuani muiden vaihto-opiskelijoiden

kanssa minulle selvisi, että heillä oli ollut tutor-opiskelija, joka oli esitellyt heille heti aluksi paikkoja ja ottanut mukaan tapahtumiin. Minä pääsin kaikkeen mukaan vähän myöhässä. Osittain siksi, että olin pitkiä päiviä työharjoittelussa, mutta osittain myös siksi, että minulla ei ollut aluksi riittävästi tietoa ja uskallusta osallistua erilaisiin tapahtumiin.

Kaiken kaikkiaan kokemus oli mahtava. Sain paljon uusia ystäviä, näin erilaista maailmaa, opin uutta kulttuuria, opin erilaisia työtapoja ulkomaalaisessa sairaalassa ja vahvistin omaa ammattitaitoani. Itsenäistyin paljon, sain rohkeutta osallistua erilaisiin tapahtumiin ja juttuihin ja rohkaistuini tekemään isoja päätöksiä yksinkin. Paperitöitä se vaati alkuun niin paljon, että oli lähes usko loppua, mutta kaikki oli sen vaivan arvoista. Suomeen palattuani en oikein ehtinyt käsitellä kokemuksiani kunnolla, kun heti piti suorittaa ”rästiin” jääneitä koulutehtäviä ja mennä töihin. Kesätöiden jälkeen koulun penkille palattuani oikeastaan vasta iski ”vaihdon jälkeinen masennus”. En osaa selittää sitä enempää, mutta olin väsynyt ja mikään, mitä teki, ei tuntunut enää saavutukselta niin kuin vaihtoon lähteminen oli tuntunut. Siitä olen hiljalleen päässyt yli. Se olisi onnistunut ehkä paremmin, jos olisin tunnistanut ongelman aikaisemmin. Jälkikäteen ajateltuna ulkomailla harjoittelu vei niin paljon henkistä energiaa, että se söi voimia normaalilta arkielämältä jo ennen vaihtoa ja takaisin Suomeen palattuani. En silti vaihtaisi sitä mihinkään, mutta toimisoin joissain asioissa ehkä eri tavalla.



Minna Laaksi, Hoitotyön koulutusohjelma

Hyvä mieli-projekti 2015 (Kuva LUT:n Abitiimin blogi, viitattu 5.10.2015)

Healthy mind – project 2015

- **Supporting youth mental health - global perspective**
- **Supportive parties in SAMK**
 - **International office**
 - **International tutors**
 - **Public health nurse**
 - **Supportive network**



Healthy mind – project 2015

- **WHO - World Health Organisation**
- **Comprehensive mental health action plan 2013–2020**
 - **four major objectives**
- **World Mental Health Day**
 - **10.10.2015**
 - **Dignity in mental health**



NOTES for Healthy mind – project 2015

- **Supporting youth mental health - global perspective**
 - **What does WHO & EU do for improving youth mental health**
 - **EU: EUROPEAN PACT FOR MENTAL HEALTH AND WELL-BEING**
 1. Brussels, 12-13 June 2008. EU high-level conference - TOGETHER FOR MENTAL HEALTH AND WELLBEING. They call for action in five priority areas:
 - Improve the training of health professionals and key actors within the social sector on mental health
 - Restrict access to potential means for suicide
 - Take measures to raise mental health awareness in the general public, among health professionals and other relevant sectors
 - Take measures to reduce risk factors for suicide such as excessive drinking, drug abuse and social exclusion, depression and stress
 - Provide support mechanisms after suicide attempts and for those bereaved by suicide, such as emotional support helplines
 - http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_en.pdf
- **Supportive parties in SAMK**
 1. **International office**
 - **Riitta and Alberto – cooperating with schools**
 2. **International tutors**
 - **Events, familiarization to the city, school, shopping, other students, activities, parties...**
 3. **Public health nurse**
 - **health problems, mental health -> guide forward**
 - **→ Create your own Supportive network – all above including + other Finnish & international students, teachers, flatmates for example...**

→ prevent alienation

- **WHO - World Health Organisation**

1. **Comprehensive mental health action plan 2013–2020**

2. **Four major objectives**

- Strengthen effective leadership and governance for mental health
- Provide comprehensive, integrated and responsive mental health and social care services in community-based settings
- Implement strategies for promotion and prevention in mental health
- Strengthen information systems, evidence and research for mental health

3. It focuses international attention on a long-neglected problem

4. Is firmly rooted in the principles of human rights

5. The action plan calls for changes:

- In the attitudes that perpetuate stigma and discrimination that have isolated people since ancient times
- Calls for an expansion of services in order to promote greater efficiency in the use of resources

- **World Mental Health Day 10.10.2015**

1. **Dignity in mental health**

2. This year WHO will be raising awareness of what can be done to ensure that people with mental health conditions can continue to live with dignity

- Through human rights oriented policy and law
- Training of health professionals
- Respect for informed consent to treatment
- Inclusion in decision-making processes
- Public information campaigns