

Nelli Junntila, Heidi Jänkälä ja Milla Leppäkoski

*It's a good day* -toimintamallin pilotointi  
Yeesi ry:lle

Nuorten mielenterveyden edistäminen toiminallisoin keinoin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.8.2017

Tekijä(t) Otsikko	Nelli Junntila, Heidi Jänkälä, Milla Leppäkoski <i>Its'a good day</i> -toimintamallin pilotointi Yeesi ry:lle
Sivumäärä Aika	58 sivua + 7 liitettä 23.8.2018
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori, Seija Mäenpää Lehtori, Jukka Törnroos
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten mielenterveyden edistäminen ja hyvän mielen aikaansaaminen toiminnallisilla keinoin ja innovatiivisella tavalla. Opinnäytetyön kehittämissä tehtävänä oli pilotoida Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry:lle uusi toimintamalli. Mielenterveys määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä ja pystyy toimimaan elämän normaaleissa stressitilanteissa. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu mielenterveyden määrittely voimavaraksi, jota on jokaisella yksilöllä ja, jota on tärkeä ylläpitää. Mielenterveyttä edistävän mielenterveystyön tavoitteena on tukea ja ylläpitää emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia sekä kehittää yksilön elämäntilannetta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin monimuotoisena. <i>It's a good day</i> -toimintamalli suunniteltiin yhdessä Yeesi ry:n ja Kontulan Toimintakeskus Luupin kanssa. Yeesi ry on nuorten perustama yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveystyötä. Yeesin kohderyhmänä ovat 13–30-vuotiaat nuoret, joille tarjotaan toiminnassa mahdollisuus edistää niin omaa kuin vertaistensa mielenterveyttä. Toimintakeskus Luupin tarkoituksena on tarjota nuorille päihteettömiä ja monipuolisia harrastus- ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksia. Toimintamallin suunnittelussa otettiin huomioon myös nuorten toiveet ja ideat. Toimintamalli pilotoitiin Toimintakeskus Luupissa, jossa toteutettiin kolme erilaista <i>It's a good day</i> -työpajaa. Työpajat käsittelivät erilaisia mielenterveyden edistämisen osa-alueita toiminnallisuuden keinoin. Toimintamallista tehtiin opas toimintamallin jatkokäyttöä varten, johon koottiin ohjeet työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen. Jatkokäytön tarkoituksena on edistää mielenterveyttä toiminnallisilla keinoin, rohkaista eri toimijoita toteuttamaan hyvän mielen toimintaa ja levittää tietoa mielenterveyden positiivisista puolista.</p> <p>Pilotointi oli hyödyllinen uuden toimintamallin suunnittelun kannalta, sillä se toi esille asioita, joita suunnitteluvaiheessa ei osattu ottaa huomioon. Totesimme toiminnalliset keinot toimivaksi tavaksi lähestyä mielenterveyden teemoja nuorten parissa, sillä toiminnalliset työpajat innostivat nuoria osallistumaan ja madalsivat kynnyksiä keskustella vaikeistakin aiheista. Toimintamallia voidaan hyödyntää muidenkin asiakasryhmien parissa tehtävässä mielenterveyttä edistävässä työssä.</p>	
Avainsanat	mielenterveyden edistäminen, nuoruus, toimintamallin pilotointi

Author(s) Title	Nelli Junttila, Heidi Jänkälä, Milla Leppäkoski Piloting the <i>It's a good day</i> -Workshop Model to Yeesi ry
Number of Pages Date	58 pages + 7 appendices 23 <sup>rd</sup> of August 2017
Degree	Social Services
Degree Programme	Bachelor of Social Services
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructor(s)	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>This thesis encompasses the piloting of a workshop model for the Youth Mental Health Association – Yeesi with the aim of promoting adolescent mental health. The aim of the thesis was enhancing mental health and creating positive spirit through activities and innovative means. Mental health is defined as a state of wellbeing, in which the individual knows his capabilities and manages the challenges of life. The positive perspective of mental health defines mental health as a resource that every individual possesses and that is important to sustain. The purpose of mental health promotion services is supporting the clients' wellbeing and reinforcing their life management skills.</p> <p>The workshop model was designed in cooperation with Yeesi and Kontula Youth Activity Centre, Luuppi. Yeesi is launched by young people themselves and their target group consist of 13–30-year-old adolescents. Yeesi offers them activities as an opportunity to enhance the peers' mental health. Luuppi offers multiple, intoxicant-free activities. During the designing process, we listened to the youth. The piloting took place in Luuppi, where we held three workshops, which included different aspects of mental health. A manual was prepared, including instructions for the execution of the workshops. Our approach can be used as a means to promote mental health and share information.</p> <p>The piloting phase was useful because several issues arose that we had not been able to anticipate. The activity based approach seemed to work with the youth because they were more comfortable discussing the challenging issues. Our workshop model should also be adaptable to other client groups in promoting mental health.</p>	
Keywords	promoting mental health, adolescents, piloting (of) a workshop model

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
3	Mielenterveys	6
4	Nuoruus	8
5	Nuoret ja mielenterveys	10
6	Mielenterveyden edistäminen	12
6.1	Mielenterveyden edistäminen osana mielenterveystyötä ja terveyttä	12
6.2	Mielenterveyden edistämisen tavoitteet ja lähtökohdat	13
6.3	Salutogeneesiteoria	14
7	Elämänhallinta	15
7.1	Elämänhallinta ja arjenhallinta	15
7.2	Nuoruus ja elämänhallinta	17
7.3	Voimavarat ja voimavaralähtöisyys	18
7.4	Hyvä mieli	20
8	Opinnäytetyön kehittämistehtävä	21
9	Opinnäytetyön yhteistyökumppani: Nuorten Mielenterveysseura – Yeesi ry	23
10	Kontulan Toimintakeskus Luuppi toimintaympäristönä	24
10.1	Helsinkiläiset nuoret nuorisotaloilla	26
10.2	Itä-Helsingin erityisyys ja nuorten mielikuvat	26
11	Toimintamallin suunnitteluprosessi	27
11.1	Suunnitteluprosessi	28
11.2	Markkinointi	30
12	It's a good day -toimintamallin suunnitelmat ja toteutukset	31
12.1	It's a good hair day -työpajan suunnitelma	32
12.2	It's a good hair day -työpajan toteutus ja arviointi	34
12.3	It's a good day to eat burgers -työpajan suunnitelma	38
12.4	It's a good day to eat burgers -työpajan toteutus ja arviointi	41

12.5	It's a good day to do some painting -työpajan suunnitelma	43
12.6	It's a good day to do some painting -työpajan toteutus ja arviointi	46
13	Toteutusten yhteenveto	48
14	Opas It's a good day -työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen	50
15	Eettisyys	52
16	Johtopäätökset ja pohdinta	54

#### Lähteet

#### Liitteet

Liite 1. Mainokset

Liite 2. Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävä

Liite 3. Esimerkki palautekartongeista

Liite 4. Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys vastausten koonti

Liite 5. Nettirata-tehtävä

Liite 6. Opas *It's a good day* -toimintamallin suunnitteluun ja toteutukseen

Liite 7. Kuvia *It's a good day* -työpajoista

## 1 Johdanto

Pääkaupunkiseudulla pääosan elämästään asuneista noin joka viidennellä on jokin mielenterveysdiagnoosi. (Sutela ym. 2016: 30–34.) Mielenterveysongelmien esiintyvyys on siis suuri, minkä vuoksi on tärkeää tehdä ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä edistävää työtä erityisesti lasten ja nuorten parissa. Työelämän yhteistyökumppanimme Nuorten Mielenterveysseura – Yeesi ry, eli lyhennettynä Yeesi, on vuonna 2011 nuorten perustama yhdistys ja samalla kansalais- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveystyötä. Yeesi tekee voimavaralähtöistä mielenterveystyötä, jolla se pyrkii edistämään nuorten mielen hyvinvointia vahvistamalla nuorten voimavaroja. (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 4.) Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme pilotoimalla Yeesille nuorten mielenterveyttä edistävän toimintamallin Itä-Helsingissä sijaitsevalla Kontulan toimintakeskus Luupin nuorisotalolla. Toimintakeskus Luuppi tavoittaa joka ilta noin 70-80 nuorta ja heidän tavoitteinaan on tarjota nuorille mielekästä ja päihteetöntä vapaa-aikaa turvallisessa ympäristössä (Herlin 2017). Itä-Helsinki alueena mielletään nuorten mukaan usein rauhattomaksi (Ollila 2008) ja alueelle on kerääntynyt paljon huono-osaisuutta (Korteinen – Vaattovaara 2015.)

Tässä opinnäytetyössä perustelemme nuorten mielenterveyden edistämisen tärkeyttä ja tarjoamme uuden menetelmän mielenterveyttä edistävään työhön. Mielenterveyttä edistävän työn tavoitteena on muun muassa tukea ja ylläpitää emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia sekä kehittää yksilön elämänhallintaa (World Health Organization 2008: 21.) Mielenterveyden edistäminen on kaikkea toimintaa, joka pyrkii tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista, niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla. (Toivio – Nordling 2013: 338; Lönnqvist – Lehtonen 2017.) Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska se palveli parhaiten tarkoitustamme ja Yeesin tarvetta. Myös Toimintakeskus Luupissa koettiin tarvetta tällaiselle toiminnalle, joten se oli sopiva toimintaympäristö toimintamallin pilotointiin.

Tavoitteenamme oli nuorten mielenterveyden edistäminen. Tämän saavuttamiseksi pilotoimme Yeesille uuden toimintamallin, jonka tavoitteena oli mielenterveyden edistämisen lisäksi hyvän mielen aikaansaaminen. Toimintamallista tehtiin opas toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen myöhempää käyttöä varten, ja se löytyy tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 6). Toimintamallin ja oppaan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä toiminnallisilla keinoilla, rohkaista eri toimijoita toteuttamaan hyvän mielen toiminta-

taa ja levittää tietoa mielenterveyden positiivisista puolista. Toimintamallin ideana on, että Yeesi ry, Yeesin vapaaehtoiset ja muut toimijat voivat hyödyntää sitä jatkossa omassa toiminnassaan. Toimintamallin nimeksi muodostui *It's a good day* -toimintamalli, jonka pilotoimme Kontulan toimintakeskus Luupissa. Toimintamalli sisältää matalan kynnyksen hyvää mieltä toiminnallisin keinoin tuottavia työpajoja nuorille, joita voi kuitenkin soveltaa kaikenikäisille ja eri asiakasryhmille. Toteutimme kolme *It's a good day* -nimellä kulkevaa toiminnallista työpajaa 13–17-vuotiaiden nuorten parissa. Valitsimme tämän kohderyhmän, sillä toimintakeskuksen ja Helsingin kaupungin nuorisotyön toiminta painottuu tämän ikäisiin nuoriin (Nuorisoasiainkeskus 2015). Suunnitelimme työpajat yhdessä Yeesin ja Kontulan Toimintakeskus Luupin työntekijöiden ja nuorten kanssa, näiden kolmen tahon toiveet ja tarpeet huomioiden.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi yhteistyökumppaneiden kartoittamisella ja omien mielenkiinnonkohteiden selvittämisellä. Pian prosessin alussa löysimme Yeesi ry:n, jonka kanssa yhteiset tavoitteet kohtasivat. Yeesi kertoi omista tarpeistaan, joista yksi oli uuden toimintamallin luominen nuorten parissa tehtävään mielenterveyttä edistävään työhön. Lähdimme suunnittelemaan opinnäytetyötä yhdessä ja toimintamallin luomiseen sopivaksi opinnäytetyön menetelmäksi löytyi toiminnallinen opinnäytetyö, joka vastasi parhaiten yhteisiin tarpeisiin. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattuun ohjeen, oppaan, ohjeistuksen tekeminen tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkka – Airaksinen 2003: 9.) Halusimme päästä kohtaamaan nuoria positiivisten asioiden äärellä ja samalla kartuttaa ohjauskokemustamme nuorten parissa. Luomamme ja pilotoimamme toimintamalli on tarkoitettu Yeesin myöhempään käyttöön mielenterveyttä edistävään työhön. Halusimme myös, että opinnäytetyöstämme on välitöntä hyötyä sen kohderyhmälle toimintamallin pilotoinnin kautta. Pilotointi tarkoittaa tässä tapauksessa toimintamallin koekäyttöön ottamista ennen varsinaista laajempaa käyttöönottoa (Kotimaisten kielten keskus 2017. s.v. pilotointi).

Toimintamalli taas tarkoittaa paikallisesta ratkaisusta yleistettyä ja selkeää mallinnusta tai kuvausta. Toimintamalli määrittelee käytännön käyttötarkoituksen, keskeisen idean, osatekijät ja prosessin. Se koostuu olettamuksista siitä, miten tarkoitus, eli tässä opin-

näytetyössä hyvän mielen aikaansaaminen ja mielenterveyden edistäminen, voidaan saavuttaa. Toimintamalli voidaan viedä käytäntöön erilaisissa ympäristöissä, joissa se muokkautuu aina omanlaisekseen käytännöksi ja sitä voidaan korjata paikallisissa ko-keiluissa saatujen kokemusten perusteella. *It's a good day* -toimintamalli on tarkoitettu kaikkien hyödynnettäväksi ja edelleen sovellettavaksi. (Innokylä b. 2017.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat nuoruus, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, hyvä mieli, elämänhallinta ja voimavarat.

Mielenterveysongelmat liittyvät usein syrjäytymiseen, ja voivat olla syrjäytymisen syytä ja seurauksia. Mielenterveysdiagnoosit ovat erittäin yleisiä ja esimerkiksi pääkaupunkiseudulla pääosan elämästään asuneista noin joka viidennellä on jokin mielenterveysdiagnoosi. Koko Suomen tasolla havaittiin noin joka kuudennella nuorella mielenterveyteen liittyvä diagnoosi. (Sutela – Törmäkangas – Toikka – Haapakorva – Hautakoski – Hakovirta – Rasinkangas – Gissler – Ristikari 2016: 30–34.) Mielenterveysongelmien esiintyvyys on siis suuri, minkä vuoksi on tärkeää tehdä ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä edistävää työtä erityisesti lasten ja nuorten parissa. Hyvinvoinnin tukeminen ja ehkäisevä työ tulisi aloittaa varhain, ennen ongelmien ilmaantumista, ja lapsuudessa ilmeneviin merkkeihin tulisi puuttua ennen vaikeiden oireiden ilmaantumista. Yksilön kannalta tarkasteltuna suomalainen palvelujärjestelmä toimii vasta vakavien ongelmien ilmettyä. (Paananen – Ristikari – Merikukka – Rämö – Gissler 2012: 42.) Opinnäytetyönämme suunniteltava ja pilotoitava toimintamalli voi olla tulevaisuudessa yksi keino ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia ja edistää positiivista mielenterveyttä erityisesti nuorten parissa.

Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987–tutkimuksen mukaan joka viides suomalainen 21-vuotias on saanut psykiatrasta erikoissairaanhoidon tai lääkitystä mielenterveysongelmaan. Tutkimuksessa havaittiin, että sukupolvelta toiselle periytyvät ongelmat ja huono-osaisuus ovat laaja ja monitahoinen yhteiskunnallinen ongelma. Merkittävä joukko lapsia ja nuoria tarvitsee tukea päästäkseen kiinni yhteiskuntaan. Tutkimuksen perusteella vanhempien matala sosioekonominen asema ja mielenterveysongelmat ovat yhteydessä jälkikasvun hyvinvointiongelmiin. (Paananen ym. 2012: 3, 41, 37–40.) Tutkimus on merkittävä opinnäytetyömme kannalta, sillä siinä nähdään suoraan esimerkiksi huono-osaisuuden vaikutukset mielenterveyteen ja hyvinvointiin ja se perustelee mielenterveyden edistämisen merkitystä. Mielenterveyden edistämistyö on ensisijaisen tärkeää, jotta nuorille löytyy merkityksellistä tekemistä ja heitä saadaan kannustettua esimerkiksi opiskeluun. Lisäksi joka päivä noin viisi nuorta



jää työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien takia Suomessa. Syitä ovat riittämättömät hoitomahdollisuudet, jotka edistävät häiriöiden pitkittymistä sekä nuorten erilaiset ulkoiset paineet ja odotukset. Nuoret kokevat paineita ja odotuksia koulussa, jatko-opintoihin ja työelämään sijoittumisessa ja niissä selviytymisessä. Paineet ovat lisääntyneet niin, että kognitiivisesti ja emotionaalisesti herkäät ja hauraat nuoret eivät selviydy niistä ilman riittävää opastusta ja tukea. (Raitasalo – Maaniemi 2011.)

Israelissa on tehty vuoden pitkittäistutkimus positiivisen psykologian interventioiden vaikutuksesta nuorten mielenterveyteen. Tutkijoiden odotukset olivat, että interventio-ohjelmaan osallistuminen lisää nuorten itseluottamusta, optimismia, elämäntyytyväisyyttä sekä vähentää ahdistusta ja mielenterveyden häiriöiden oireiden ilmenemistä. Interventio-ohjelma sisälsi muun muassa kiittolisuuspäiväkirjan ja -kirjeiden kirjoittamista, reflektointia ja positiivisen psykologian elementtejä sisältäviä keskusteluita. Tutkimuksen tulokset vastasivat tutkijoiden odotuksia. Osallistuminen myös vahvisti oppilaiden itseluottamusta, itsetuntoa ja optimistista asennetta. Tutkimuksen johtopäätös oli, että positiivisen psykologian mukaiset harjoitteet edistävät nuorten mielenterveyttä. (Shoshani – Steinmetz 2014.) Tämän tutkimuksen mukaan, voimme olettaa, että voimavaraalähtöinen toimintamallimme ja sen jatkokäyttö voi edistää nuorten mielenterveyttä. Pyrimme toiminnallamme luomaan nuorille hyvää mieltä ja järjestämään heille mukavaa toimintaa ja onnistumisen kokemuksia.

Mielenterveyden taloudellisten kustannusten näkökulma tulee esille tutkimuksessa, jossa on ennustettu mielenterveysongelmien kustannuksia. Englannissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin mielenterveyshäiriöiden kasvua ja kustannusten kehitystä. Tutkimuksesta selvisi, että mielenterveysongelmien arvioidaan maksavan vuonna 2026 yhteensä 88,45 miljardia Englannin puntaa eli noin 104,4 miljardia euroa. Vuonna 2007 mielenterveysongelmien kustannukset ovat olleet noin 56,9 miljardia euroa eli kustannukset tulevat kaksinkertaistumaan vuoteen 2026 mennessä. (McCrone – Dhanasiri – Patel – Knapp – Lawton-Smith 2008: 18.) Samoin eurooppalaisten, suurimmaksi osaksi Iso-Britanniassa tehtyjen, lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvien, taloustutkimusten tuloksia koonneen katsauksen mukaan näyttää siltä, etteivät mielenterveysongelmista aiheutuvat kulut haittaa vain sosiaali- ja terveysaloja. Ne kuormittavat tutkimustulosten mukaan myös opetus-, kriminaali- ja vapaaehtoistoiminnan sektoreita. Tulokset viittaavat lasten ja nuorten mielenterveysongelmista johtuviin laajoihin yhteiskunnallisiin kustannuksiin. (Suhrcke – Pillas – Selai n.d.: 47.) Lisäksi lasten ja aikuisten mielenterveysongelmien välillä on huomattu selvä linkki, sillä lapsuuden mielentervey-

delliset ongelmat voivat aiheuttaa jopa kymmenkertaiset taloudelliset kulut aikuisuudessa (Suhrcke – Pillas – Selai n.d.: 53). Katsauksessa todetaan myös, että aiheesta tarvittaisiin lisää tutkimusta; esimerkiksi monen vakavan mielenterveyshäiriön taloudellisia vaikutuksia ei ole vielä tutkittu. (Suhrcke – Pillas – Selai n.d.: 61.) Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen on siis taloudellisen näkökulman kannalta erityisen tärkeää. Yeesille luomamme toimintamalli voi osaltaan olla ehkäisemässä tällaisten kulujen aiheutumista tulevaisuudessa Suomessa.

Opinnäytetyönämme luomallamme toimintamallilla on samankaltaisuuksia Aseman lasten Suomessa koordinoiman *Friends*- ja Suomen Lions liitto ry:n Elämisentaitoja-ohjelmien kanssa. Molemmissa ohjelmissa pyritään edistämään nuorten hyvinvointia käyttäen toiminnallisuutta menetelmänä. *Friends*-ohjelman tavoitteena on opettaa lapsille ja nuorille tunteiden tunnistamista ja käsittelemistä, kannustaa positiivisiin ajattelumalleihin sekä tarjota selviytymiskeinoja elämän haasteisiin. *Friends* pyrkii ennaltaehkäisemään lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmia, edistämään mielen hyvinvointia sekä vahvistamaan heidän itsetuntoa ja uskoa omaan pärjäämiseen. Ohjelman päämenetelmät ovat vertais- ja kokemuksellinen oppiminen sekä toiminnallisuus. *Friends*-ohjelma koostuu 12:sta tapaamisesta, joita ohjaavat *Friends*-koulutuksen saaneet ohjaajat. *Friends*-tapaaminen koostuu työkirjoihin tehtävistä harjoitteista, edellisten tehtävien kertauksesta sekä toiminnallisuudesta. (*Friends* n.d.; Laajasalo – Pirkola 2012: 30.) *Lions Club International Foundationin* luoma *Lions Quest* Elämisentaitoja-ohjelma tarjoaa kaikenikäisille lapsille ja nuorille menetelmiä terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Elämisentaitoja-ohjelman pääteemat ovat lasten ja nuorten itseluottamuksen, tunne-, vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitojen vahvistaminen. Koulutus on pääosin suunnattu peruskoulun opettajille, mutta koulutuksia järjestetään myös muille kasvatustyötä tekeville ammattilaisille. Ohjelman vaikuttavuus on todistettu Suomessa tapaustutkimuksella, ja sen perusteella *Lions Quest* edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi parantaa koululuokkien ilmapiiriä. Ohjelmaan kuuluvat opettajanoppaat, jotka sisältävät valmiit tuntisuunnitelmat Elämisentaitojen harjoitteita ja toiminnallisia tehtäviä varten. (*Lions Quest* Elämisentaitoja n.d.; Laajasalo – Pirkola 2012: 30.)

Marja-Liisa Honkasalo (2015: 35–36) kertoo Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia–lopPURaportissa, että kulttuurin ja hyvinvoinnin kentällä on tehty lukuisia projekteja ja hankkeita, mutta edelleen syvälinen perustutkimus niiden vaikuttavuudesta puuttuu. Honkasalon mukaan tiedetään taidelähtöisten menetelmien lisäävän hyvinvointia ja,

että taidemenetelmät lisäävät yhteisöllisyyttä, vähentävät yksinäisyyttä ja vahvistavat osallisuutta. Tieto taidemenetelmien toimivuudesta on usein kokemusperäistä, ja siten eriarvoisessa asemassa esimerkiksi kvalitatiivisen tiedon kanssa. (Honkasalo 2015: 35–36.) Koemme, että myös tutkimus toiminnallisuudesta menetelmänä hyvinvoinnin lisäämiseksi on voinut jäädä samasta syystä vähäiseksi, sillä tietoa siitä ei juurikaan löytynyt opinnäytetyöprosessin aikana.

Perehtyessämme Suomessa tehtyihin ja käytettyihin toimintamalleihin nuorten mielenterveydestä kävi ilmi, kuinka paljon nuoriin kohdistettu mielenterveystyö keskittyy lähinnä mielenterveysongelmien ratkomiseen tai ennaltaehkäisyyn. Nuorisotyön ammattilaisille löytyy useita täydennyskoulutuksia nuorten mielenterveyden edistämisestä ja nuorten hyvinvoinnin tukemisesta. Emme löytäneet opinnäytetyöprosessin aikana toimintamalleja, jotka olisivat vapaasti nuorisotyön toimijoiden käytettävissä ja, joiden pääasiallisena menetelmänä on toiminnallisuus nuorten mielenterveyden edistämisen keinona. Opinnäytetyönä luomamme toimintamalli on saatavilla kaikkien käyttöön, se on maksuton ja toiminnallisuus on sen keskiössä. Nämä asiat tekevät opinnäytetyöstä ainutlaatuisen ja näin se täyttää valtakunnallista tarvetta nuorten mielenterveyttä edistävässä työssä.

### 3 Mielenterveys

Mielenterveydelle on useita määritelmiä. Maailman terveysjärjestö, World Health Organization määrittää terveyden fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuudeksi. Maailman terveysjärjestön mukaan ei voi olla terveyttä ilman mielenterveyttä. Henkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat toisistaan riippuvaiset. Mielenterveys määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää hänen omat kykynsä, hän pystyy toimimaan elämän normaaleissa stressitilanteissa, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti ja on kykenevä olemaan yhteisönsä jäsen. (World Health Organization 2005: 2, 6.) Lääkäri ja tutkija Sigmund Freudin mukaan mielenterveys on taas sitä, että yksilö selviää arjesta ja kykenee toimimaan muiden ihmisten kanssa. Hän määritteli mielenterveyden kyvyksi tehdä työtä ja rakastaa (Hietaharju – Nuutila 2010: 12).

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesin julkaisun mukaan mielenterveys nähdään välttämättömänä osana yleistä terveyttä. Mielenterveys on tulos

lukuisia altistavia tekijöitä, ennakoimattomia tekijöitä, yksilöllisiä voimavaroja ja kokemuksia. Positiivinen mielenterveys tarkoittaa kykyä käsitellä, ymmärtää ja tulkita ympäristöä, mukautua siihen ja tarpeen mukaan muuttaa sitä, ajatella ja puhua sekä kommunikoida muiden ihmisten kanssa. Se on määritelty neljän oleellimmän tekijän mukaan, yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen kanssakäyminen, sosiaaliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. (Lahtinen – Lehtinen – Riikonen – Ahonen 1999: 29.) Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu mielenterveyden määrittely voimavaraksi, jota on jokaisella yksilöllä, myös niillä, jotka kärsivät mielenterveyden ongelmista. Mielenterveyttä on siis kaikilla ja se ei ole pelkästään sairauksien ja oireiden puuttumista. Kokemus omasta mielenterveydestä voi joskus olla eriävä esimerkiksi lähipiirin ja terveydenhuollon käsityksestä, molemmat kokemukset ja näkökulmat ovat kuitenkin oikeita. (Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 13). Positiivista mielenterveyttä voidaan kuvata myös funktionaalisen mielenterveyden mallin avulla. Sen mukaan positiivista mielenterveyttä kuvaavia tekijöitä ovat koherenssin tunne eli elämänhallintakyky, itseluottamus ja itseen tyytyväisyys nykyisellään (Sohlman 2004: 39).

Mielenterveyden voidaan ajatella tarkoittavan myös yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnista ja siihen voidaan liittää esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin, hyvän elämän ja tasapainoisen mielen käsitteitä. (Erkko – Hannukkala 2013: 8.) Mielenterveyden käsite on kulttuurisidonnainen (Vuorilehto ym. 2014: 14) ja se määritellään usein kulttuurin mukaan, joten päämäärät, menetelmät ja työkalut mielenterveyden edistämiseen täytyy asettaa sosiaalisen, kulttuurisen, ikätason ja kehityksen mukaan (Lahtinen ym. 1999: 11). Yhteiskunnallisilla oloilla on vaikutusta siihen, kuinka mielenterveyteen ja siihen liittyviin ongelmiin sekä hoitoon suhtaudutaan. On olemassa kulttuureja, joissa mielenterveyden ongelmat määritellään vain vakaviksi sairauksiksi. (Vuorilehto ym. 2014: 4.)

Puhuttaessa mielenterveydestä, esiin nousevat usein mielenterveyden suoja- ja riskitekijät. Mielenterveyden suojatekijät ovat asioita, jotka vahvistavat yksilön hyvinvointia ja ne voidaan nähdä myös yksilön voimavaroina. Suojatekijät ylläpitävät terveyttä ja vahvistavat toimintakykyä, jokaisella ihmisellä on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. (Erkko – Hannukkala 2013: 31.) Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvät ihmissuhteet ja sosiaaliset taidot, elämänhallinta, koulutus, mielekäs työ ja hyvä geeniperimä. Suojaaviksi tekijöiksi voidaan mainita myös yhteiskunnalliset olosuhteet kuten turvallinen elinympäristö, tasa-arvo ja osallisuus. (Vuorilehto ym. 2014: 15.) Suojatekijät voidaan myös jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisesti suojaavia tekijöitä ovat muun muassa hyvä terveys, riittävän hyvä itsetunto, oppimiskyky ja vuorovaikutustaidot

sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Ulkoisesti suojaaviksi tekijöiksi voidaan mainita koulutusmahdollisuudet, toimeentulo, turvallisuus, toimiva yhteiskuntarakenne ja myönteiset mallit. (Hietaharju – Nuutila 2010: 14.)

Mielenterveyden riski- ja haavoittavat tekijät taas ovat asioita, jotka heikentävät yksilön hyvinvointia, toimintakykyä ja vaarantavat elämän jatkuvuutta (Erkko – Hannukala 2013: 31). Mielenterveyden riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi väkivallan kokeminen ja huonot sosiaaliset suhteet (Vuorilehto ym. 2014: 15). Riskitekijöitä erityisesti nuorilla voi olla koulukiusaaminen, niin kiusaajan kuin kiusatun roolissa, oppimisvaikeudet ja vuorovaikutus- sekä sosiaalisten taitojen ongelmat (Kaltiala-Heino – Ranta – Fröjd 2010: 2033–2036). Mielenterveyttä haavoittavat tekijät voidaan suojatekijöiden lailla jakaa sisäisesti ja ulkoisesti haavoittaviin tekijöihin. Sisäisesti haavoittaviksi tekijöiksi voidaan katsoa muun muassa sairaudet, seksuaaliset ongelmat, huonot ihmissuhteet ja eristäytyneisyys. Ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kodittomuus, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, työttömyys ja köyhyys sekä mielenterveysongelmat perheessä. (Hietaharju – Nuutila 2010: 15.)

#### 4 Nuoruus

Nuoruus on ihmisen kehityksellinen siirtymävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646). Se hahmotetaan ikävuosien 11–25 välille sijoituvaksi kehitysvaiheeksi. Näiden ikävuosien välillä nuoruus jaetaan perinteisesti kolmeen eri vaiheeseen, joiden nimitykset ja ikämääritelmät vaihtelevat hieman. Nuoruuden ensimmäistä vaihetta kutsutaan yleisimmin varhaisnuoruudeksi (Aalberg – Siimes 2007: 67; Rantanen 2004: 47; Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646; Marttunen – Karlsson 2013: 8–9) ja sitä seuraa keskinuoruus (Rantanen 2004: 47; Marttunen – Karlsson 2013: 8–9; Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646) tai varsinainen nuoruus (Aalberg – Siimes 2007: 68). Viimeisestä nuoruuden vaiheesta käytetään monia eri nimityksiä, kuten jälkinuoruus (Aalberg – Siimes 2007: 68), nuoruuden jälkivaihe (Rantanen 2004: 47), myöhäisnuoruus (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646; Marttunen – Karlsson 2013: 8–9) ja varhaisaikuisuus (Nurmi – Ahonen – Lyytinen – Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2014: 143).

Nuoruuden keskeisin päämäärä on saavuttaa itsenäisyys eli autonomia ja muodostaa eheä persoonallisuus (Aalberg – Siimes 2007: 67–68; Rantanen 2004: 46; Marttunen –

Kaltiala-Heino 2014: 646.) Nuoruuden aikana ihminen samanaikaisesti eriytyy omaksi persoonakseen ja liittyy ympäröivään yhteiskuntaan ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Nuoruuden kasvuprosessi toteutuu yksilölliseen tahtiin ja se on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten muodostama kokonaisuus. (Rantanen 2004: 46.) Ajoittain nopeasti tapahtuvat muutokset voivat hämmentää ja herättää voimakkaita tunteita nuoressa (Marttunen – Karlsson 2013: 8). Nuoruutta edeltäneet lapsuuden aikaiset kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat suuresti nuoruusikään, mutta toisaalta nuoruuden aikana on myös mahdollista korjata lapsuuden kokemuksista aiheutuneita kehityksellisiä ongelmia (Rantanen 2004: 46; Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646). Nuoruuden aikana ajattelu kehittyy lapsen ajattelua abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi, kun nuori alkaa pohtia omaa minäkuvaa, maailmankatsomusta, moraalialaa ja tulevaisuutta. (Nurmi ym. 2014: 146–147).

Nuoruus alkaa puberteetin eli murrosiän alkaessa (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646). Tällöin hormonitoiminta aktivoituu ja aiheuttaa kasvupyrähdysten sekä kehon muuttumisen (Rantanen 2004: 46). Varhaisnuoruudessa korostuvat puberteetin aiheuttamat fyysiset muutokset ja näiden mukana tuleva hämmennys (Aalberg – Siimes 2007: 68). Poikien murrosikä alkaa useimmiten tyttöjä myöhemmin. Ikätovereiden kehityksestä poikkeava kehitysrytmi voi lisätä entisestään murrosiän psyykkistä kuormitusta nuorelle. (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646.) Muutokset aiheuttavat vanhan ruumiinkuvan murtumisen ja tekevät nuoresta korostuneesti tietoisemman itsestään ja keuhollisista rajoistaan (Rantanen 2004: 46). Nuori vertailee myös ulkonäköään ikätovereidensa olemukseen ja kokemus itsestä ailahtelee, mikä näkyy muun muassa käyttäytymisen, mielialan, ihmissuhteiden ja kiinnostuksen kohteiden vaihteluna (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646). Samaan aikaan varhaisnuori kokee ristiriitaisia tunteita myös suhteessa vanhempiin, sillä itsenäistymisen tarve saa nuoren vuoroin haluamaan palata lapsuuteen ja vuoroin korostamaan itsenäisyyttään (Aalberg – Siimes 2007: 68–69). Nuori tarvitsee kuitenkin vanhempien neuvoja ja rajoja (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 646).

Keskinuoruuden voidaan ajatella alkavan, kun nuori on suurimmaksi osaksi sopeutunut kehonsa muutoksiin eikä koe enää tarvetta tuoda esille muutoksista aiheutuvaa kuu-huntaa. Nuoren on luotava tosiasioihin perustuva käsitys vanhemmistaan ja löydettävä toisia ihmissuhteita korvaamaan vanhemmat tunnekohteina. (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 647.) Kehityksen edetessä nuoren autonomia lisääntyy ja vuorovaikutus vanhempien kanssa muuttuu vastavuoroisemmaksi. Samalla nuori alkaa viettää

enemmän aikaa ikätovereiden kanssa. (Nurmi ym. 2014: 148.) Yhdessäolo ikätoverien kesken vahvistaa nuoren minuutta ja identiteettiä (Rantanen 2004: 47). Itsenäistyminen voi aiheuttaa myönteisten tunteiden lisäksi myös luopumisesta johtuvia surun ja masennuksen tunteita niin nuorena kuin vanhemmissa. (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 647.) Nuoruuden keskivaiheessa seksuaalisuuden kehitys on keskeistä nuoren alkaessa sopeutua enemmän fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin muutoksiin. Tällöin sukupuoliominaisuuksien ja -käsitysten pohdinta, itsetyydytys sekä muut seksuaaliset kokeilut auttavat nuorta rakentamaan käsityksen seksuaalisuudestaan ja sukupuoli-identiteetistään. (Aalberg – Siimes 2007: 69–70.)

Nuoruuden viimeistä vaihetta kuvataan jäsentymisvaiheeksi, jossa aikaisempien kokemusten perusteella hahmottuu oma identiteetti. Tässä vaiheessa nuorelle on yhä helpompaa suhtautua vanhempiinsa neutraalisti ja hyväksyä heidän vaikutuksensa myös omiin luonteenpiirteisiin sekä ajatus- ja arvomaailmaan. Nuori oppii yhä empaattisemmaksi ja itsekeskeisyys väistyy kaveri- ja seurustelusuhteissa. (Aalberg – Siimes 2007: 70–71.) Nuori kiinnostuu enemmän ympäröivästä yhteiskunnasta ja muodostaa omat arvonsa, ihanteensa ja maailmankatsomuksensa. Nuori alkaa tehdä kauemmas tulevaisuuteen liittyviä päämääriä ja suunnitelmia. Lisäksi hänen käyttäytymisensä, luonteensa ja persoonallisuutensa alkavat vakiintua aikuisen kaltaiseksi. (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 648.)

## 5 Nuoret ja mielenterveys

Nuoruus on keskeistä aikaa aivojen kehitykselle, erityisesti korkeammat aivotoiminnot jatkavat kehitystään aivan aikuisikään asti. Näitä aivoalueita ovat ne, jotka osallistuvat muun muassa tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen säätelyyn. Nuoren aivot ovat aikuisten aivoja herkempiä erilaisten ulkoisten ärsykkeiden negatiivisille vaikutuksille, tällaisia ovat esimerkiksi päihteet, voimakas stressi ja psyykkiset traumat. Tietoisuus itsestä ja omasta erillisyydestä sekä muiden ajattelusta kasvaa nuoruusaikana, kun aivojen toiminnalliset ja rakenteelliset muutokset edistyvät. (Marttunen – Karlsson 2013: 7.) Biologisen kehityksen aiheuttama sosiaalisen aseman muutos voi lisätä nuorten stressiä varsinkin, jos oma kehitys eroaa ajallisesti ikätovereiden kehityksestä. Eri maissa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että varhainen puberteetti on yhteydessä tyttöjen mielenterveyden häiriöihin. Sama on todettu myös poikien kohdalla. Lisäksi kovin aikainen seksuaalielämän aloittaminen ja erityisesti riskejä ottavan seksuaalikäyt-

täytymisen ja mielenterveyden välillä on niin suomalaisten kuin länsimaistenkin keskinuoruutta elävien nuorten kohdalla havaittu yhteys. (Marttunen – Kaltiala-Heino 2014: 647.)

Useat mielenterveyshäiriöt tulevat näkyviin ensi kertaa nuoruusiällä (Marttunen – Karlsson 2013: 10–11). Tavallisimpia nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös-, syömis- ja päihdehäiriöt (Vuorilehto ym. 2014: 200). Tutkimusten mukaan näistä kärsii noin 20–25 prosenttia nuorista. Oleellista on arvioida nuoren toimintakykyä eri asioissa. Tavanomaisesti kehittyvä nuori suoriutuu velvollisuuksistaan ja huolehtii terveydestään ja turvallisuudestaan ja hänellä on joitain tärkeitä ihmissuhteita niin aikuisiin kuin ikätovereihin. Tärkeää on kiinnittää huomiota mahdollisiin toiminnan muutoksiin kuten koulun poissaoloihin, ihmissuhdeongelmiin, joita ei ole ennen ollut tai esimerkiksi aggressiivisuuteen. (Marttunen – Karlsson 2013: 10–11.) Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä on tärkeää vahvistaa niitä asioita, jotka suojaavat nuoria häiriöiltä ja pyrkiä vähentämään ja tunnistamaan sairastumisen riskitekijöitä. Ennaltaehkäisevää toimintaa on kaikki mikä edistää terveyttä, myös mielen-terveyttä, ja nuorten kehitystä. Yhteiskunnallisia rakenteita voidaan kehittää esimerkiksi suunnittelemalla varhaiskasvatus ja koulu siten, että ne tukevat mielenterveyttä. (Marttunen – Karlsson 2013: 14.)

Nuorten mielenterveyttä voidaan tukea harjoittelemalla tunnetaitoja ja kehittämällä selviytymistaitoja sekä vahvistamalla nuoren itsetuntoa. Mielenterveyttä voidaan tukea myös lisäämällä kestävyyttä sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Mielenterveyttä vahvistetaan mielenterveystaidoilla, joiden avulla lisätään voimavaroja. Tärkeitä mielenterveystaitoja ovat tunnetaidot eli tunteiden sanoittaminen ja tunnistaminen ja sosiaaliset taidot, jotka auttavat esimerkiksi toimimaan ryhmässä ja kuuntelemaan toisia. Mielenterveystaitoja tukee myös omat arjen valinnat ja arvopohdinnat, eli se mitä pidetään tärkeänä. (Erkko – Hannukkala 2013: 12, 14, 15.) Nuoren mielenterveystaitoihin sisältyy tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen lisäksi esimerkiksi oman kehön ja mielen viestin kuuntelu sekä itsetuntemus eli se, että tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämis-kohteet (Mielenterveysseura n.d.).



## 6 Mielen terveyden edistäminen

### 6.1 Mielen terveyden edistäminen osana mielen terveyystyötä ja terveyttä

Tässä opinnäytetyössä pilotoitavan toimintamallin tavoitteena on nuorten mielen terveyden edistäminen. Mielen terveyden edistäminen on osa mielen terveyystyötä. Mielen terveyystyöstä säädetään Mielen terveys-, Sosiaalihuolto- ja Terveystyölaissa. Mielen terveyslaissa määritellään mielen terveyystyö yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämiseksi sekä mielisairauksien ja muiden mielen terveyden häiriöiden ehkäisemiseksi, parantamiseksi ja lievittämiseksi (Mielen terveyslaki 1990/1116 § 1). Sosiaalihuoltolain (2014/1301 § 25) ja Terveystyölaain (2010/1326 § 27) mukaan sosiaalihuollon mielen terveyspalveluihin kuuluu mielen terveyttä suojaavista ja vaarantavista tekijöistä tehtävä ohjaus ja neuvonta, yksilön ja yhteisön psykososiaalisen tuen yhteensovittaminen kriisitilanteissa sekä mielen terveyspalvelut, jotka tukevat yksilöiden mielen terveyttä. Mielen terveyspalveluiden järjestäminen on kuntien vastuulla ja se tulee järjestää esiintyvän tarpeen mukaan kuten Terveystyölaissa ja Sosiaalihuoltolaissa säädetään (Mielen terveyslaki 1990/1116 § 3).

Mielen terveyden edistäminen linkittyy vahvasti terveyden edistämiseen. Terveyttä edistävien toimien ja menetelmien voidaan katsoa olevan usein myös mielen terveyttä edistäviä. Mielen terveyttä ja terveyttä edistävät toimet sisältävät usein yksilöiden ja yhteisöjen kannustamista terveellisiin elämäntapoihin ja terveyttä edistävien elinolojen ja ympäristön rakentamiseen. (World Health Organization 2008: 12.) Lönnqvistin ja Lehtosen (2017) mukaan terveyden edistämistä on kaikki sellainen toiminta, joka auttaa yksilöiden ja yhteisöjen terveyttä ylläpitävien ja edistävien sekä sairauksia aiheuttavien asioiden hallintaa. Heidän mukaansa mielen terveyttä edistävää on kaikki toiminta, joka vahvistaa mielen terveyttä ja vähentää sitä vaarantavia tekijöitä. (Lönnqvist – Lehtonen 2017.) Maailman terveysjärjestön mukaan terveyden edistämällä pyritään mahdollistamaan yksilöiden ja yhteisöjen kontrolli sekä huolenpito omasta terveydestään. Yksilöiden ja yhteisöjen on pystyttävä tunnistamaan tyydytystä vaativat tarpeet sekä muuttamaan ja selviytymään ympäristössään, jotta heidän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointinsa voi kehittyä. Kokonaisvaltaisen terveyden edellytykset ovat rauha, suoja, koulutus, ravinto, riittävä tulotaso, tasainen ekosysteemi, kestävät voimavarat ja oikeudenmukaisuus. Tämän saavuttaakseen yksilöllä tulee olla turvallinen ympäristö, pääsy informaatioon, elämänhallintataitoja ja mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja. (World Health Organization 1986: 1)

## 6.2 Mielenterveyden edistämisen tavoitteet ja lähtökohdat

Mielenterveyden edistäminen on ihmisen kehityksen mukana kulkeva prosessi. Se kulkee yksilön mukana äidin raskaudesta aina vanhuuteen asti yksilöllisinä, sosiaalisina ja ympäristöllisinä olosuhteina, jotka mahdollistavat ihanteellisen psykologisen ja psykososiaalisen kehityksen. Mielenterveyttä edistävää mielenterveystyötä tehdään muun muassa neuvoloissa, päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja sosiaalityössä. (Lehtinen 2008: 31–34.) Näissä instituutioissa pyritään parantamaan yksilöiden ja yhteisöjen voimavaroja, arjessa ja kriisitilanteista selviytymistä ja tukea tervettä psykososiaalista kehitystä. (Nordling 2010: 25.) Universaaliin terveystasvatukseen kuuluvat myös mielenterveysaiheet. Mielenterveyttä edistävää mielenterveystyötä on myös mielenterveys tiedon tuottaminen ja levittäminen sekä sen pohjalta vaikuttaminen päätöksentekijöihin ja auktoriteetteihin. Mielenterveyttä edistävä työ keskittyy muun muassa turvallisuuden tunteen, autonomian, sopeutuvaisuuden, stressinhallinnan kykyjen vahvistamiseen. Tavoitteena on myös tukea kestävien ja kiinteiden ihmissuhteiden muodostamista, itsetietoisuuden, itse- ja myötätunnon, itseluottamuksen vahvistumista sekä sosiaalisia taitoja, sosiaalista vastuuta ja suvaitsevaisuutta. (Lehtinen 2008: 31–34.)

Mielenterveyttä edistävän mielenterveystyön tavoitteena on suojella, tukea ja ylläpitää emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia. Tavoitteena on myös luoda yksilöllisiä sekä sosiaalisia ympäristöoloja, jotka mahdollistavat yksilöiden psyykkisen ja fyysisen kehityksen sekä kehittävät yksilön elämänhallintaa. (World Health Organization 2008: 21.) Mielenterveyden edistäminen on myös kaikkea toimintaa, joka pyrkii tukemaan optimaalisen mielenterveyden toteutumista, niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla. Yksilön mielenterveyden edistämässä korostuu tämän voimavarojen vahvistaminen, arki- ja kriisitaitojen ja psykososiaalisen kehityksen tukeminen. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen on osallisuutta yhteisöihin ja sosiaalisiin verkostoihin, ja niiden syntymistä, säilyttämistä ja vahvistamisen tukemista. Yhteiskunnan tasolla mielenterveyttä edistetään ihmisoikeustyöllä, lainsäädännöllä, hyvinvointistrategioilla ja hyvinvointi- ja terveyspolitiikkaa tekemällä. (Toivio – Nordling 2013: 338; Lönnqvist – Lehtonen 2017; Nordling 2010: 25.)

Mielenterveyden edistämässä eli promootiossa on kyse mielenterveyden vaalimisesta ja vahvistamisesta, kun taas ehkäisevässä mielenterveystyössä eli preventiossa pyritään mielenterveysongelmien ja sairauksien ennaltaehkäisyyn (Toivio – Nordling 2013:

338). Nordlingin (2010) mukaan mielenterveyttä edistävä mielenterveystyö ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö voidaan yhdessä asettaa mielenterveyden edistämisen yläkäsitteen alle. Arkikäytössä ne ovat sulautuneet kokonaisuudeksi ja ovat tärkeä osa mielenterveystyön kokonaisuutta mielenterveysongelmien hoidon ja kuntoutuksen rinnalla. (Nordling 2010: 24.) Mielenterveyttä edistävät toimet voivat tutkimusten mukaan myös ehkäistä tulevia mielenterveysongelmia sekä käytöslähtöisiä sairauksia ja terveysriskejä (World Health Organization 2008: 10.) Toisaalta Toivio ja Nordling (2013) esittävät, ettei käytännössä ehkäisevän ja edistävän mielenterveystyölle ole oleellista asettaa rajaa, sillä yhdessä ne muodostavat tärkeän osan toimivasta mielenterveystyön kokonaisuudesta, mielenterveysongelmien hoidon ja kuntoutuksen lisäksi (Toivio – Nordling 2013: 339).

### 6.3 Salutogeneesiteoria

Mielenterveyden edistämisen teorioissa usein viitataan lääketieteen sosiologin Aaron Antonovskyn (1924–1994) salutogeneeniseen eli terveyslähtöiseen teoreettiseen malliin terveyden tutkimuksessa. Antonovsky tutki mallinsa avulla sitä, miksi tietyn riskiryhmän yksilöt, tietyistä stressitekijöistä huolimatta pysyvät terveinä (Tuloisela-Rutanen 2012: 11). Salutogeneesiin perustuu positiivisen mielenterveyden käsite, jota on avattu enemmän luvussa 3 Mielenterveys. Salutogeneesiteoria linkittyy siis vahvasti mielenterveyden edistämisen viitekehykseen. (Toivio – Nordling 2013: 66.)

Salutogeneesiteorian vastakohta on länsimaissa paljon käytetty patogeeninen eli sairauslähtöinen näkökulma terveyden hoitoon. Antonovskyn salutogeneesiteoria vastaa kysymykseen, miksi jotkut yksilöt pysyvät terveinä stressaavista tilanteista ja vastoin käymisistä huolimatta. Vastauksena Antonovsky esittää salutogeneesiteoriassa vahvan koherenssin tunteen. Koherenssin tunne sisältää kolme osatekijää, jotka ovat elämän hallittavuus, ymmärrettävyys ja mielekkyys. Koherenssin tunne kehittyy vuorovaikutussuhteiden kautta sosiaalisissa tilanteissa ja etenkin päätöksenteossa. (Antonovsky 1992: 11–18; Toivio – Nordling 2013: 66.) Koherenssin osatekijä, elämän hallittavuus, liittyy opinnäytetyöhömme myös elämänhallinnan käsitteen osalta, jota on avattu enemmän luvussa 7 Elämänhallinta.

Suuret elämänmuutokset vaikuttavat myös koherenssin tunteen kehitykseen ja olennaisinta on, mitä henkilö oppii ja, millä menetelmin selviää niistä. Koherenssi on kaksisuuntainen prosessi. Mielekkäät elämäkokemukset ja muutokset vahvistavat kohe-

renssia, joka taas auttaa yksilöä selviämään ja oppimaan elämän vastoinkäymisistä. Vahva koherenssi auttaa yksilöä ymmärtämään tekemiään virheitä, ja olemaan toistamatta niitä. Heikon koherenssin omaavan yksilön on vaikea selviytyä vastoinkäymisistä, joka entisestään heikentää koherenssia. (Antonovsky 1992: 11–18; Toivio – Nordling 2013: 65.) Vahvan koherenssin tunteen omaavilla ja koherenssia ylläpitävässä ympäristössä elävillä on keskimääräistä parempi mielenterveys ja elämänlaatu. He myös elävät pidempään kuin heikon koherenssin tunteen omaavat ja koherenssia kuormittavassa ympäristössä elävät. Vahva koherenssin tunne auttaa selviytymään jopa kroonisista sairauksista keskimääräistä paremmin. (Toivio – Nordling 2013: 65–66.) Antonovskyn (1992) mukaan kokonaisvaltainen terveyden edistäminen pelkän sairauksien hoitamisen sijaan tuottaisi tulevaisuudessa suuria taloudellisia säästöjä yhteiskunnalle (Antonovsky 1992: 11–18).

## 7 Elämäntapa

### 7.1 Elämäntapa ja arjenhallinta

Suomalaisia elämäntapojen elämäntapatutkimuksen näkökulmasta 1980-luvun taitteessa tutkinut Roos (1987: 7, 35–36) löysi elämäntapojen keskeisenä ulottuvuutena elämäntapaohjauksen (Roos 1985: 40; 1987: 64). Hänen mukaansa elämäntapojen oli nähtävissä, että kertojen avainkysymyksiä olivat kokemukset siitä, olivatko elämäntapaohjaukset seuranneet toisiaan ilman kertojen vaikutusta niihin vai, olivatko ne kokonaan kertojen vaikutusvallassa ilman suurempia odottamattomia käännteitä. Roosin mukaan tulee ottaa huomioon, että nämä arviot ovat aina henkilökohtaisia, mutta samanaikaisesti elämäntapaohjaus on todellinen asia. (Roos 1985: 40; 1987: 64–65.) Roos näkeekin elämäntapaohjauksella olevan kaksi muotoa, ulkoinen ja sisäinen. Ulkoinen elämäntapaohjaus tarkoittaa hänen mukaansa sitä, että ihminen kykenee suurimmaksi osaksi ohjaamaan elämänsä niin, että hän on pystynyt toteuttamaan tavoitteitaan ja tarkoitusperiään. Ulkoista elämäntapaohjausta on Roosin mukaan myös aineellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa oleminen. Sisäinen elämäntapaohjaus on taas Roosin mukaan käsitteenä monimutkaisempi. Se merkitsee yksinkertaistettuna sitä, että ihminen kykenee sopeutumaan siihen, mitä hänen elämässään tapahtuu, oli kyseessä myönteinen tai haastava elämäntapokokemus. Roosin mukaan ihminen oppii sisäistä elämäntapaohjausta lapsuudesta asti vähitellen. (1985: 41–42; 1987: 65–66.)

Mielenterveyden edistämistä käsitelleessä osiossa esiteltiin lääketieteen sosiologi Aaron Antonovskyn salutogeeneesiteoria. Teorian keskeinen käsite, koherenssin tunne, liittyy myös keskeisesti elämönhallinnan käsitteeseen, sillä elämän hallittavuus on yksi koherenssin osatekijöistä (Antonovsky 1992: 15; Tuloisela-Rutanen 2012: 9,12). Maija-Stiina Tuloisela-Rutanen on keskittynyt väitöskirjassaan Antonovskyn salutogeeneeseen malliin (2012: 9, 11–15). Tuloisela-Rutanen kuvaa Antonovskyn elämän hallittavuuden tarkoittavan sitä, että yksilö kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä ja sen tapahtumiin. Vahva elämän hallittavuuden tunne saa yksilön näkemään oman vaikutuksensa elämäänsä, joka estää häntä uhriutumasta sekä auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. (Tuloisela-Rutanen 2012: 12.)

Liisa Keltikangas-Järvinen on avannut elämönhallintaa psykologian näkökulmasta. Psykologiassa elämönhallinta nähdään ihmisen uskona siihen, että hän pystyy vaikuttamaan oman elämänsä asioihin ja muuttamaan olosuhteita itselleen sopivammiksi. Ihminen voi siis muuttaa ulkoisesti olosuhteitaan tai sisäisesti omaa tulkintaansa niistä, jos hän arvioi niiden rasittavan häntä tai ylittävän hänen voimavaransa. (2000: 41; 2008: 255.) Ajan myötä psykologiassa on ymmärretty, että elämönhallinta ei ole vain tunne, vaan myös ihmisten kuvaus omasta elämäntilanteestaan ja mahdollisuuksistaan tehdä päätöksiä ja vaikuttaa elämäänsä. Kun ymmärrettiin tämä elämönhallinnan tunteen ja todellisuudentajun yhtäaikaisuus, alettiin se hahmottaa myös tilannesidonnaisesti. Keltikangas-Järvisen mukaan alettiin puhua elämönhallinnan tunteesta, joka voi vaihdella määrällisesti ja tilanteesta sekä ajasta toiseen. Elämönhallintaa arvioidaan myös ihmisen todellisen elämäntilanteen kannalta. Tällöin erotetaan toisistaan ihmisen todellinen hallinnan mahdollisuus, siihen liittyvä yksilön kontrollin tunne ja tilanteesta irrallinen, yksilön yleinen luottamus itseensä eli hallinnan tunne. (2000: 43–44; 2008: 256.) Keltikangas-Järvisen mukaan elämönhallinta on myös ihmisen perustarve ja hallinnan kohteen määrittelyyn vaikuttavat aika ja kulttuuri (2000: 44). Hyvä itsetunto on myös yhteydessä ihmisten kokemukseen siitä, voivatko he ratkaisullaan ja päätöksillään ohjata elämää haluamaansa suuntaan (Keltikangas-Järvinen 2010: 36).

Sosiaalista ja pedagogista teoriaa yhdistävän yhteiskunnallisen oppialan, sosiaalipedagogiikan, saksalaisen perinteen päälinjana on nähty pyrkimys tukea muun muassa vaikeissa oloissa elävien ihmisten elämönhallintaa sekä auttaa heitä itseapuun ja yhteistoimintaan arjen ongelmiin puuttumisessa (Hämäläinen – Kurki 1997: 126). Erityisesti lasten ja nuorten parissa sosiaalipedagogiikan teoriassa painottuu elämönhallinta ja

sosiaalinen integraatio. Lapsuus- ja nuoruusiän sosiaalipedagogiikan teoriaa kehittäneen Lothar Böhnisch'n mukaan sosiaalipedagogiikka on "kasvatuksellista auttamista elämänhallintaan" ja erityisesti nuoruuteen kuuluu individualisaatioon liittyvän elämänhallinnan ja sosiaalisaatioon liittyvän sosiaalisen integroitumisen jännite. Hän näkee elämänhallinnan tukemisen toimintakyvyn kehittymisen tukemisenä, jolloin tavoitteena on ylläpitää ihmisen sosiaalista toimintakykyä sekä rakentaa elämänhallintakykyä. (Hämäläinen – Kurki 1997: 136–137.) Saksan johtaviin sosiaalipedagogiikan teoreetikoihin lukeutunut Hans Thiersch on taas painottanut arkeen pohjautuvaa sosiaalipedagogiikan suuntausta, jossa ihmisen arjen autonomian, eli luonnollisen elämäntavan ja sosiaalisten suhteiden, kunnioittaminen on tärkeää. Tällöin tavoitellaan paremman arjen luomista ilman, että siihen ulkopuolelta pyrittäisiin vaikuttamaan. Arkeen suuntautuminen on Thierschin mukaan elämänhallintaan auttamista siten, että luodaan suhde ihmisen yksilöllisiin voimavaroihin sekä hänen lähiympäristöönsä. (Hämäläinen – Kurki 1997: 126–128.)

Sosiaalipedagogiikan arkeen pohjautuvan suuntauksen (Hämäläinen – Kurki 1997: 126–128) tapaan käsittelemme opinnäytetyössämme elämänhallintaa kohdennetummin arjen ja arjenhallinnan näkökulmasta. Elämänhallintaan liittyy olennaisena osana ihmisen arki ja sen hallinta (Siltanen – Lindberg – Savolainen 2016: 12). Kuten elämänhallintaa, myös arjenhallintaa voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Arjenhallinta voidaan nähdä luottamuksena elämään eli tunteena siitä, että elämä on hallittavaa ja mielekästä. Toiminnan, eli rutiinien ja niiden suorittamisessa reflektiivisen ajattelun, kannalta arjenhallintaa on arkipäiväisten prosessien ohjaus. (Friis – Eirola – Mannonen 2004: 24.) Arjenhallinta on myös arjen taitojen eli itsestä, omasta terveydestä ja hygieniasta huolehtimisen, ruoan hankkimisen ja syötäväksi laittamisen, siivoamisen, erilaisten hankintojen tekemisen, raha-asioiden hoitamisen sekä viranomaisten kanssa asioimisen, osaamista. Siihen liittyy myös ajankäytön hallinnan osaaminen. (Korvela – Nordlund 2016: 194–195.) Arjenhallinta on myös lähiympäristöön vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla sekä tässä kehittymistä. Keskeisiä ovat osaamisen lisäksi myös vuorovaikutus- ja tiedon hankinnan ja käsittelyn taidot. (Kivelä – Lempinen 2009: 12.) Opinnäytetyössämme keskitymme vahvistamaan nuorten arjenhallinnan taitoja sekä toiminnallisuuden että niistä käytävien keskustelujen kautta.

## 7.2 Nuoruus ja elämänhallinta

Elämänhallinnan ongelmat voivat vaikuttaa ihmisen psyykkiseen kehitykseen ja mielen-terveyteen. Ulkoiseen elämänhallintaan kuuluu tästä näkökulmasta kyky toimia yhteis-

kunnan eri järjestelmissä ja pitää huoli vastuistaan sen jäsenenä. Sisäiseen hallintaan taas kuuluvat henkinen hyvinvointi, sisäinen tasapaino ja mielenterveys. Ongelmat sisäisen elämänhallinnan alueella näkyvät usein myös ulkoisessa elämänhallinnassa. Erityisesti lasten ja nuorten elämänhallinnan vaikeudet voivat ilmetä erilaisina psykososiaalisina ongelmina, esimerkiksi koulunkäynnin vaikeutena tai koulutuksesta syrjäytymisenä. Oppimis- ja sopeutumisvaikeuksien lisäksi taustalla voi olla myös kotiolojen epävakaus, joka näkyy vaikeutena hoitaa lasten riittävää huolenpitoa ja kasvatusta. Tämä puolestaan lisää lasten turvattomuuden tunnetta ja henkistä kuormitusta. Tutkimuksissa on todettu, että lasten ja nuorten elämänhallinnan ongelmat ovat yksiselitteisesti yhteydessä perheolosuhteisiin. (Hämäläinen 2013: 108.) Elämänhallinta on siis yhteydessä mielenterveyteen ja siihen liittyvät ongelmat kuormittavat nuoria ja heidän perheitään.

Vuoden 2015 Nuorisobarometrissa kysyttiin muun muassa nuorten kokemusta arjesta ja elämästä selviytymisestä ja huomattiin, että elämänhallinnan kokemus on positiivisessa yhteydessä arjen toiminnoista selviytymiseen. Lisäksi nuorten kokemus elämässä pärjäämisestä oli yhteydessä arjessa selviytymiseen. Elämänhallinnan kokemukseen liittyneiden kysymysten teemat ovat myös yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, josta voidaan puhua myös onnellisuutena. Elämään tyytyväisyyteen olivat erittäin vahvasti yhteydessä elämässä pärjäämisen ja sen hallinnan kokemukset. Näiden kahden lisäksi myös oman arvon tunteella, elämän merkityksellisyyden ja päämäärän tai tarkoituksen kokemisella oli erittäin suuri yhteys elämään tyytyväisyyteen nuorilla. (Myllyniemi 2016 a: 28.) Nuorten arjen toiminnoissa selviytymisen vahvistaminen tukee siis myös heidän onnellisuuttaan ja koettua pystyvyyttä selvitä elämän ja arjen haasteista. Opinnäytetyössämme tavoitellaan näiden asioiden toteutumista toiminnallisten keinojen ja niiden tuottaman hyvän mielen kautta.

### 7.3 Voimavarat ja voimavaralähtöisyys

Voimavara on ihmisen sisäinen voimantunne, joka ilmenee kykyä tehdä tiettyjä ponnisteluja vaativia tehtäviä ja toimia (Rönkkö – Rytönen 2010: 192.) Voimavaroilla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia, elämäntilannetta, elämänhallintaa ja esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Voimavarat rakentuvat yksilön elämästä ja elämäntavoista. (Siltanen – Lindberg – Savolainen 2016: 8.) Voimavarat voivat olla fyysistä jakamista, henkistä vahvuutta tai energiaa, taitoja, ihmissuhteita, kykyä ilmaista tunteitaan ja kykyä pitää kiinni itselle tärkeistä rajoista. Voimavara voi myös olla positiivinen

elämänasenne, mahdollisuudet toimia merkityksellisellä tavalla tai valta omista asioista. (Rönkkö – Rytönen 2010: 192.) Lampisen (2016) Pro-gradu tutkimuksessa 9-luokkalaiset kertoivat voimavaroikseen muun muassa luotettavat läheiset ihmiset, sosiaalisen kuulumisen, hyväksynnän kokemukset, itsensä tuntemisen ja arvostuksen sekä mahdollisuuden käsitellä omia ajatuksiaan. Lisäksi nuoret mainitsivat tavoitteellisen tekemisen ja omien vahvuuksien sekä kiinnostuksen löytämisen olevan merkityksellisiä voimavaroja. (Lampinen 2016: 42.)

Lönnqvistin ja Lehtosen (2017) mukaan mielenterveyttä voidaan pitää psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Voimavaraton ihminen on kuin täysin toimiva auto ja motivoitunut kuljettaja ilman bensaa, jolloin auto ei voi kulkea eteenpäin. Voimavara käsite on myös kulttuurisidonnainen. Individualistisissa kulttuureissa voimavarat nähdään enimmäkseen yksilön ominaisuuksina, kun taas yhteisö-keskeisissä kulttuureissa voimavaraksi mielletään ensimmäisenä perhe ja suku. (Rönkkö – Rytönen 2010: 192.) Yksilön voimavarojen määrä vaihtelee elämänkulun aikana. Voimavaroja voi kerryttää pitämällä huolta jaksamisesta, arjen rutiineista sekä hyvää oloa ja voiman tunnetta tuottavista asioista. Voimavarat ja mielenterveyden suojatekijät ovat usein samoja asioita, joten kun nuori tunnistaa omia voimavarojaan ja niitä pystytään vahvistamaan, vahvistetaan samalla mielenterveyden suojatekijöitä. Pettymykset, menetykset, suru ja epäonnistumiset kuluttavat yksilön voimavaroja. Vastoinikäymisestä selviytyminen antaa uusia voimavaroja ja vahvistaa uskoa elämään. (Erkko – Hannukkala 2013: 30, 31.)

Voimavaralähtöisyys on työntekijälle yhtäaikaaisesti asenne ja ajattelutapa, vuorovaikutustapa, työote sekä työmenetelmä (Rönkkö – Rytönen 2010: 189–190). Voimavaralähtöisyyden perusajatus on, että ihminen kehittyy henkilökohtaisten kiinnostustensa, tavoitteidensa sekä vahvuksiensa pohjalta ja, että kaikki ihmiset pyrkivät hyvään ja tekevät erilaisia myönteisiä asioita elämässään. Voimavaralähtöisessä työotteessa olennaista on kartoittaa asiakkaan ja hänen ympäristönsä voimavarat, vahvuudet ja yksilön oman toiminnan, ajattelun ja arvomaailman kannattelevia ja myönteisiä asioita. Voimavaralähtöinen työskentely vahvistaa motivaatiota, joka taas entisestään vahvistaa voimavaroja. (Kettunen – Kähäri-Wiik – Vuori-Kemilä – Ihalainen 2002: 42–43.) Voimavaralähtöinen työote vaatii työntekijältä laajoja vuorovaikutustaitoja. Työntekijän on hallittava tunnetyöskentelyn yhdistäminen sanalliseen vuorovaikutukseen sekä osattava luoda tasavertainen kumppanuus asiakkaan kanssa valta-asetelmasta huolimatta. Työotteessa oleellista on osata kuunnella sekä keskustella toista osapuolta kunnioittaen ja vahvistaen. (Noppari – Kiiltomäki – Pesonen 2007: 139.)



Voimavaralähtöisen työtteen vastakohtana voidaan pitää ongelmakeskeistä lähestymistapaa. Voimavaralähtöisellä työotteella pyritään selvittämään, millä keinoilla asiakas on pystynyt selviytymään aikaisemmista vaikeista ja haastavista elämäntilanteista. Työtteen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan subjektiivisen toimijuuden, selviytymisen ja pystyvyyden tunnetta. Voimavaralähtöinen työote ei kuitenkaan ole pelkkää positiivisen palautteen antamista asiakkaalle, vaan myös työntekijän aktiivista ja määrätietoista asiakkaan kuuntelemista, jonka tarkoituksena on selvittää missä konkreettisissa tilanteissa jokin tekijä tai voimavara on auttanut asiakasta. (Rönkkö – Rytönen 2010: 189.) Työntekijän tulee kunnioittaa asiakkaan voimavaroja ja asiakkaan toivomaa suuntaa niiden käytölle. Työntekijän ja asiakkaan välinen yhteistyö on tärkeää, eikä ohjaaja saa yksimielisesti sanoittaa mitä asiakas tarvitsee. (Riikonen 1998: 18.)

#### 7.4 Hyvä mieli

Käsite ”mieli” voi tarkoittaa montaa eri asiaa, se voi merkitä esimerkiksi ihmisen henkistä tai sisäistä olemusta, tajuntaa, tietoisuutta, merkitystä tai psyykettä. Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä ”mieli” tunne-elämään liittyen kuvaamaan mielialaa tai mielentilaa. (Kielitoimiston sanakirja s.v. mieli 2017.) Työelämäyhteistyökumppanimme Yeesin toiminnassa käsitteellä ”Hyvä mieli” tarkoitetaan hyvää mielenterveyttä. Yeesin toiminnanjohtaja Heikki Luodon (2017) mukaan Yeesin toiminnassa mielenterveyttä edistetään nuorten voimavaroja vahvistamalla. Tavoitteena on saada nuoret kiinnittämään huomiota asioihin, jotka tuottavat hyvää mieltä ja lisäävät voimavaroja ja vuorostaan tunnistaa pahaa oloa tuottavia asioita. Yeesin toiminnassa hyvä mieli näkyy siis sen kautta, että sen on tarkoitus tuottaa positiivisia tunteita nuorelle ja sitä kautta vahvistaa henkilön omaa kyvykkyyttä ja mielenterveyttä. Hyvän mielen toiminta tarkoittaa sellaisten asioiden tekemistä, jotka kerryttävät nuoren omia mielenterveyden voimavaroja. Näitä asioita ovat esimerkiksi ystävät, ruoka, liikunta ja taide eli kaikki hyvää mieltä tuottavat asiat, jotka herättävät nuorissa positiivisia tunteita, piristävät ja tuottavat mielihyvää. Yeesin toiminnan tavoitteena on, että nuorilla on vahva mielenterveys ja mielenterveystaidot, jotka auttavat selviämään erilaisista elämäntilanteista. Yeesin kaksi tavoitetta ovat vahvistaa nuoren omia voimavaroja ja, että nuori oppii itse tekemään asioita, jotka vahvistavat mielenterveyttä. (Luoto 2017.)

Hyvä mieli –käsite tarkoittaa siis nuoren omien voimavarojen tunnistamista ja näkyväksi tekemistä. Nuoren voimavarojen tunnistaminen oli myös näkyvä teema *It's a good*

day -työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Konkreettisesti tässä opinnäytetyössä ja toiminnassamme hyvä mieli – käsite tarkoittaa turvallisen ilmapiirin luomista, jossa jokainen nuori tulee kohdatuksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Työpajojen toteutuksessa luomme hyvän mielen ilmapiirin eli positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa jokainen tulee kuulluksi ja voi osallistua juuri sen verran kuin itse haluaa. Hyvä mieli tulee osallistumisen ja onnistumisen kokemusten kautta. Se näkyy hymyjen välityksellä ja sen kautta, että nuoret viihtyvät toiminnassamme ja jäävät tilaan oleskelemaan, vaikka eivät enää itse osallistu. Myös ohjaajan oma asenne vaikuttaa, hyvä mieli ja hyvä olo tarttuvat ihmisestä toiseen. Hyvän mielen voi välittää toiselle kehumalla ja tuomalla toisen ihmisen vahvuuksia esiin. Kysymme jokaisen työpajan jälkeen palautetta nuorilta ”Mikä fiilis jäi?” – mittarilla, tämä mittaa nimenomaan hyvän mielen aikaansaamista, joka on tärkeä tavoitteemme toiminnassamme.

## 8 Opinnäytetyön kehittämistehtävä

Opinnäytetyömme keskeisinä tavoitteina olivat nuorten mielenterveyden edistäminen ja hyvän mielen aikaansaaminen toiminnallisilla keinoilla ja innovatiivisella tavalla. Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli pilotoida eli ottaa koekäyttöön (Kotimaisten kielten keskus 2017. s.v. pilotointi) Nuorten Mielenterveysseura – Yeesille uusi toimintamalli. Pilotoinnin lisäksi opinnäytetyöhömmme kuului uuden toimintamallin suunnitteluprosessi sekä oppaan kokoaminen Yeesin ja muiden tahojen myöhempään käyttöön. Pohdimme tavoitteita yhdessä Yeesin toiminnanjohtaja Heikki Luodon kanssa ja hän piti tärkeänä, että uusi toimintamalli on nuorten mielenterveyttä edistävä, nuorista lähtevä ja positiivisella otteella toteutettu. Nämä asiat otettiin huomioon toimintamallin suunnitteluprosessissa. Tarkoituksena oli luoda matalan kynnyksen muunneltavissa olevia ja hyvää mieltä tuottavia työpajoja sisältävä malli nuorten kanssa tehtävään työhön. *It's a good day*-toimintamalli on samalla uusi menetelmä mielenterveyttä edistävään työhön ja pyrimme siihen, että sitä voi soveltaa kaikenikäisille ja eri asiakasryhmille. Toimintamallimme poikkeaa jo olemassa olevista nuorten mielenterveyttä edistävästä toimintamalleista siinä, että se on maksuton, kaikkien toimijoiden saatavilla ja siinä keskiössä on toiminnallisuus. Halusimme myös, että opinnäytetyöstämme on välitöntä hyötyä sen kohde-ryhmälle toimintamallin pilotoinnin kautta.

Toimintamalli on suunniteltu erityisesti Yeesin mielenterveyttä edistävän työn menetelmäksi ja pilotoinnissa on kiinnitetty ensisijaisesti huomiota sen tulevaan käyttöön osana

Yeesin tarjoamaa vapaaehtoistoimintaa. Yeesin vapaaehtoisten lisäksi myös muut toimijat voisivat jatkossa hyödyntää kehittämäämme toimintamallia erityisesti mielenterveyden edistämisen parissa tehtävässä työssä. Teimme toimintamallista myös oppaan *It's a good day* -työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen (Liite 6). Opinnäytetyönämme luodulla toimintamallilla pyrimme tarjoamaan yhden keinon ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia ja edistää positiivista mielenterveyttä erityisesti nuorten parissa. Lisäksi Yeesille luomamme toimintamalli voi osaltaan olla ehkäisemässä mielenterveyden ongelmista johtuvien yhteiskunnallisten kulujen aiheutumista tulevaisuudessa.

Suunnittelimme toimintamalliin kolme erilaista avointa työpajaa, joihin kaikkiin sisältyvät hyvän mielen aikaansaamisen ja mielenterveyden edistämisen teemat. Pyrimme suunnittelemaan työpajat niin, että niistä löytyisi mielekästä toimintaa mahdollisimman monelle. Toteutimme työpajat yhteistyökumppaneiden ja kohderyhmän toiveet ja tarpeet huomioon ottaen. Pyrimme toiminnallamme luomaan nuorille hyvää mieltä ja järjestämään mukavaa toimintaa, joka vie hetkeksi pois arjesta. Halusimme kohdata nuoria heidän omassa toimintaympäristössään ja tarjota työpajoissa heille onnistumisen kokemuksia. Pyrimme kohtaamaan nuoria positiivisten asioiden äärellä, kuitenkin kaikki tunteet ja ajatukset sallivassa ilmapiirissä sekä samalla kartuttamaan ohjauskokemustamme nuorten parissa.

Kuten aiemmissa luvuissa on tullut ilmi, mielenterveyteen kuuluu erilaisia tekijöitä. Tästä syystä myös *It's a good day* -toimintamallin työpajoihin on sisällytetty erilaisia teemoja ja mielenterveyteen liittyen. Ensimmäisen työpajan teemaksi valikoitui itsestä huolehtiminen ja toiminnassa tuotiin esille sen tärkeyttä sekä siihen kuuluvia asioita. Suunnittelimme työpajan siten, että nuorten olisi helpompi keskustella ja pohtia itsestä huolehtimista ja sen yhteyttä mielenterveyteen. Lisäksi tavoitteena oli, että keskustelut herättäisivät uusia ajatuksia ja auttaisivat pohtimaan aiheen merkitystä nuorille. Toisen työpajan teemana olivat elämänhallinta ja arjenhallinta sekä niiden yhteys mielenterveyteen. Työpajan tavoitteena oli tarjota nuorille käytännön toiminnan kautta mahdollisuus harjoitella ja kokea onnistumisia arjen toiminnoissa. Samassa työpajassa esittelimme myös tietoa maksuttomista ja mielekkäistä vapaa-ajan toiminnoista, sillä se sopi työpajan aiheeseen, ja Kontulan nuorisotalon työntekijät olivat toivoneet tällaista, jotta nuoret saisivat tietoa ja osaisivat hakeutua kyseisiin toimintoihin. Tässä työpajassa painotimme erityisesti mielenterveyden edistämistä ja nuoret pohtivat omia voimavarojaan. Työpajassa oli tavoitteena tunnistaa, sanoittaa ja vahvistaa erilaisia voimavaroja. Nuorille oli samalla mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä saada hyväksytyksi tulevaisuuden kokemuksia.

## 9 Opinnäytetyön yhteistyökumppani: Nuorten Mielenveysseura – Yeesi ry

Nuorten Mielenveysseura – Yeesi ry on vuonna 2011 nuorten perustama yhdistys ja samalla kansalais- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenveysystyötä. Se on ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenveysseura Suomessa ja kuuluu Suomen Mielenveysseuraan. (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 4.) Yeesi ry:n yleisemmin käytetty nimitys, erityisesti sen työntekijöiden ja vapaaehtoisten keskuudessa, on Yeesi. Yeesi tekee mielenveysystyötä, jolla pyritään edistämään nuorten mielen hyvinvointia vahvistamalla nuorten omia voimavaroja. Yeesi pyrkii tekemään toiminnallaan nuoret tietoisiksi mielen hyvinvoinnin vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 4.) Yeesi järjestää myös myönteisen ilmapiirin vapaaehtois- ja harrastustoimintaa. (Yeesi ry toimintasuunnitelma 2016: 3). Yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, joka valitaan yhdistyksen vuosittaisissa kokouksissa (Yeesin hallitus n.d.). Hallitukseen kuuluu seitsemän varsinaista ja kaksi varajäsentä (Yeesi ry toimintasuunnitelma 2016: 3).

Yeesin kohderyhmänä ovat 13–30-vuotiaat nuoret, joille tarjotaan toiminnassa mahdollisuus edistää niin omaa kuin muiden samanikäisten mielenveyttä. Yeesin yhteisiä arvoja ovat matala kynnys ja joustavuus, nuorilta nuorille-periaate, ajankohtaisuus ja kehitysmuoneisyys sekä myönteisyys. Yeesi tarjoaa edullisen harrastusmahdollisuuden. Toimintaan voi tulla mukaan milloin vain ja osallistua voi kertaluontoisesti tai aktiivisesti sekä lyhyen tai pidemmän aikaa. Kielenä voi käyttää suomea tai englantia. Yeesin toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa kohderyhmän vertaiset ovat keskeisesti mukana. Toimintaa pyritään myös kehittämään vastaamaan aikaansa. Myönteistä asennetta pyritään tuomaan esille huomioimalla asioita, jotka tuottavat kullekin mielihyvää sekä tekemällä ja jakamalla hyvää. (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 4–5.)

Yeesi on ollut mukana kahdessa projektissa, LUMIKA ja SVEN, jotka ovat vaikuttaneet yhdistyksen toiminnan muotoutumiseen. LUMIKA eli Luovasti Mielenveyden Kanssa – projekti on käynnistetty vuonna 2013 ja sen tavoitteena on tavoittaa ja aktivoida kansalaistoimintaan 13–30-vuotiaita suomen- ja vieraskielisiä sekä kehittää nuorten mielenveysstaitoja. Projektin kautta on syntynyt Yeesille uusia toimintamuotoja, kuten Yeesi-piste ja -promot, Graffitipaja, Yeesiläisten Matkassa-blogi, Curly-mediatoiminnot,

monikulttuurisuustiimi sekä halitempaus. (Yeesi ry toimintasuunnitelma 2016: 3.) SVEN eli Sosiaalisessa Mediassa Verkkovapaaehtoistoimintaa Nuorille – projekti syntyi keväällä 2014 tarpeesta kehittää Yeesin verkkovapaaehtoistoimintaa. Verkkovapaaehtoistoiminnan elementtejä haluttiin yhdistää pelillisyyteen ja päätettiin kehitellä ilmainen verkkopeli, SVEN. SVEN:in tavoitteiksi muotoutui nuorten oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen sekä osatavoitteiksi Yeesin ja vapaaehtoistoiminnan näkyvyyden lisääminen. Projekti ei lopulta saanut rahoitusta, mutta siinä kehitettyjä sisältöjä hyödynnettiin Yeesin tarjoamassa vapaaehtoistoiminnassa. (Yeesi ry Vuosikertomus 2014: 20–22.)

Yeesin toimintamuotoja ovat aktiivinen toimiminen sosiaalisessa mediassa, Yeesipisteet, -opintojaksot ja -promot, graffiti- ja katutaidepajat, erilaiset tapahtumat ja tempaukset sekä monikulttuurinen toiminta (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 12–23). Yeesipisteet ovat esimerkiksi kouluille tai nuorisotiloille järjestettäviä paikkoja, joihin nuoret voivat tulla viettämään aikaa ja pohtimaan ohjatusti tai toiminnallisten tehtävien kautta mielenterveyteen liittyviä asioita (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 12; Yeesi ry:n toimintasuunnitelma 2016: 3.) Yeesi-promoja voidaan pitää esimerkiksi oppilaitoksissa tai työpaikoilla ja niiden kautta levitetään tietoa Yeesin toiminnasta ja mielenterveydestä (Yeesi ry toimintasuunnitelma 2016: 3).

Yeesin toiminta mahdollistuu pitkälti vapaaehtoisten voimin. Nuorten tavoittaminen ja aktivoiminen vapaaehtoistoimintaan on osa Yeesin tavoitteita. (Yeesi ry vuosikertomus 2014: 7). Toimintaan yhdenkin kerran osallistuvia vapaaehtoisia kutsutaan yeesiläisiksi. Kaikki vapaaehtoiset tekevät vapaaehtoistyötä omien voimavarojen, vahvuuksien ja resurssien mukaan. Projektikoordinaattorin tehtävänä on auttaa vapaaehtoisia löytämään nämä vahvuudet ja kaikkia vapaaehtoisia kannustetaan myös löytämään voimavaroja omassa elämässään. Yeesin vapaaehtoisena voi tehdä monenlaista. Vapaaehtoiset osallistuvat erilaisiin tapahtumiin, pitävät Yeesi-pisteitä tai -promoja, toteuttavat vapaamuotoista toimintaa, kirjoittavat artikkeleita tai Yeesiläisten Matkassa – blogia, suunnittelevat Yeesin esitteitä ja päivittävät Yeesin sosiaalisen median kanavia (Yeesi ry vuosikertomus 2015: 8.)

## 10 Kontulan Toimintakeskus Luuppi toimintaympäristönä

Helsingin Kaupungin nuorisotyö sijoittuu Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialaan ja nuorisopalvelukokonaisuuden alle, johon kuuluu myös Itäinen nuorisotyö (Helsingin kaupunki 2017) ja Kontulan nuorisotyöyksikkö. Kontulan toimintakeskus Luuppi on monipuolinen toimintakeskus, johon kuuluu Helsingin kaupungin nuorisotalo, Kontulan nuorisotalo Luuppi, joka organisaatiossa sijoittuu Kontulan nuorisotyöyksikköön. (Nuorisosiainkeskus 2016.) Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan alle kuuluva nuorisopalvelukokonaisuus on Suomen suurin nuorisotalon toimija, joka tuottaa yhdessä nuorten kanssa kulttuuripalveluita ja harrastuksia. Ydinkohderyhmänä on 10–18 vuotiaat nuoret, pääpaino kuitenkin 13–17 vuotiaissa nuorissa. Toimintaa on laajasti eri puolilla Helsinkiä ja tavoitteena on edistää nuorten yhteiskunnallista osallistumista ja tarjota nuorille tukea ja neuvontaa. (Nuorisosiainkeskus 2015.)

Kontulan nuorisotalo on perustettu 1980-luvulla, sitä ennen toimintaa oli läheisissä tiloissa. Toiminta on muuttunut vuosien varrella ja toimintakeskuksen nimi on muuttunut alkuperäisestä. Toimintakeskukseksi Kontulan nuorisotalo on muuttunut vuonna 2005, ja nimi Luuppi tuli käyttöön 2010. Luupin tarkoituksena on tarjota nuorille monipuolisia harrastus- ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksia. Toimintakeskuksessa on esimerkiksi bänditreenitila, tanssisali, biljardihuone ja lukuisia erilaisia tapahtumia. Luuppi on erityinen muun muassa monipuolisten, modernien ja muokattavien tilojen vuoksi. Kontulan Toimintakeskus Luuppi ei palvele pelkästään Kontulan aluetta, vaan nuoria käy paljon laajemmalla alueella. (Herlin 2017.) Käytännössä sekä nuorisotalosta että toimintakeskuksesta käytetään nimeä Luuppi.

Kontulan nuorisotalolla työskentelee nuoris- ja vapaa-ajanohjaajia, sosionomeja (AMK) ja yhteisöpedagogeja. Lisäksi nuorisotalo työllistää esimerkiksi pitkäaikaistyöttömiä ja tarjoaa työssäoppimispaikkoja alan opiskelijoille. Ensisijaisena tarkoituksena se tarjoaa nuorille mahdollisuuden viettää päihteetöntä vapaa-aikaa turvallisessa ympäristössä, jossa nuori pääsee toteuttamaan itseään ja unelmiaan. Tavoitteena on omalta osaltaan edistää nuorten osallisuutta. (Herlin 2017.)

Pääsääntöisesti nuorisotalolla käy 13 vuotta täyttäneitä nuoria. Toimintakeskus Luupissa tehtävä nuorisotyö on nuorten kasvun tukemista ja jokainen nuori kohdataan yksilönä. Osalle nuorista toimintakeskus Luuppi on paikka, jossa vietetään lähes kaikki vapaa-aika tai, johon mennä, kun on vaikeaa tai nuori kokee itsensä esimerkiksi yksinäiseksi. Joidenkin nuorten kanssa puhutaan hyvin pinnallisella tasolla ja toisten kanssa keskustellaan hyvin vaikeistakin asioista. Läsnäolo ja valmius kuuntelemaan ja kuule-

maan pienetkin signaalit tekee Luupissa työskentelevän nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja Ann-Christine Herlinin mukaan työstä ainutlaatuista. Nuoria kohdataan toimintakeskuksen lisäksi paikallisella ostarilla, puistoissa, kouluissa, jalkautuvassa työssä ja koulutus-tilaisuuksissa. (Herlin 2017.)

### 10.1 Helsinkiläiset nuoret nuorisotaloilla

Vuonna 2011 Helsingin nuorisotaloilla kävi noin joka neljäs helsinkiläinen 11–15 vuorokauden sisällä. Helsingin ulkomaalaistaustaisista nuorista nuorisotaloilla kävi 28 prosenttia ja ruotsinkielisistä 32 prosenttia. Suurimmat syyt käydä nuorisotaloilla olivat siellä oleskelevat kaverit, nuorisotalon kiva porukka ja tunnelma yleensä sekä nuoria kiinnostava tekeminen. Muita mainittuja syitä olivat nuorisotalon sopiva sijainti ja nuorisotalon mukava henkilökunta. Edellä mainitut syyt korostuivat varsinkin nuorempien vastaajien ja ulkomaalaistaustaisten nuorten vastauksissa. (Keskinen – Nyholm 2011: 83–85.)

Nuorisotyön tarve Helsingissä kasvaa vuonna 2017 väestönkasvun, turvapaikanhakijoiden ja hyvinvointierojen vuoksi. Helsinkiläisen nuorisotyön perustana ovat laadukkaat toiminnan mahdollisuudet, laaja tilaverkko ja nuorten vahva osallistuminen toiminnan tuottamiseen. Toiminnoissa on huomioitava muun muassa matala kynnyks ja osallisuuden vahvistaminen. (Nuorisolautakunta 2017.)

### 10.2 Itä-Helsingin erityisyys ja nuorten mielikuvat

Matti Korteinen ja Mari Vaattovaara (2015) ovat tutkineet huono-osaisuuden alueellista kerääntymistä ja kehitystä pääkaupunkiseudun asuinalueilla kolmen vuosikymmenen ajan. Vertailun tuloksena on, että huono-osaisuuden ydinalueet keskittyvät suurimmaksi osaksi Helsinkiin ja Helsingin sisällä selkeä enemmistö, eli 87% alueista sijoittuu itäiseen Helsinkiin tai sen liepeille. (Korteinen – Vaattovaara 2015: 562 – 567.) Opiskelijan kaupunki- tutkimuksen (2015) mukaan korkeakouluopiskelijat toivovat uusia opiskelija-asuntoja Itä-Helsinkiin huomattavasti vähemmän kuin esimerkiksi kantakapunkiin ja Itä-Espooseen. Lisäksi harva opiskelija toivoo asuvansa Itä-Helsingissä valmistumisen jälkeen. (Rytkönen – Saari 2015: 18–22.) Jussi Virkkunen (2017) haastatteli Yle Uutisten artikkelissaan Itä-Helsinkiä tutkinutta Vaattovaaraa sekä kaupunkitutkijaa Venla Berneliusta. Vaattovaara ja Bernelius painottavat, ettei koko Itä-Helsinkiä tai sen

tiettyjä kaupunginosia tule leimata huonoiksi asuinalueeksi, sillä huono-osaisuus ke-  
rääntyy myös Itä-Helsingin sisällä pieniksi asuinalueiksi. (Virkkunen 2017.)

Anne Ollila (2008) tutki muun muassa Itä-Helsingiläisten 15–16-vuotiaiden peruskoulun  
yhdeksättä vuosiluokkaa käyvien nuorten tulevaisuuskuvia ja paikkoja. Tutkimukseen  
osallistuvien nuorten mukaan Itä-Helsinki nähdään ongelma-alueena, jonka katukuvassa  
esiintyy huume-, alkoholi- ja mielenterveysongelmat. Itä-Helsingin asuinalueet kuu-  
luvat monin sosioekonomisin mittarein mitattuna pääkaupungin heikko-osaisimpiin alu-  
eisiin. Ollilan (2008) tutkimuksessa rauhattomuuden aikaansaajiksi mainittiin pakolaiset  
ja nuoriso sekä baarit, eli juuri ne asiat, jotka keskusteluissa luonnehtivat eroa lähiön ja  
ideaalisen asuinalueen välillä. Toisaalta nuoret saattoivat kääntää alueen rauhatto-  
muuden sen parhaaksi puoleksi. Alueella elävän on nuorten mukaan opittava elämään  
alueen ehdoilla, nuorten keskusteluissa korostetaan alueella elämisen taitoa, katuälyä.  
Itä-Helsingin tulevaisuudesta keskusteltaessa nuoret pitivät omia vaikuttamisen mah-  
dollisuuksiaan vähäisinä, jopa olemattomina. Erityisesti itä-helsingiläisten tyttöjen mie-  
lestä paikka ei ole hyvä tulevaa perhe-elämää ja lasten kasvatusta ajatellen. Varsinai-  
sia menestyjiä ei nuorten mukaan omalla asuinalueella juurikaan asu, parhaimmillaan  
elämä näissä paikoissa on tavallisen tasaista arkea. (Ollila 2008: 15, 115, 118, 166,  
186, 197, 208.)

Emme hakeutuneet tarkoituksella tekemään opinnäytetyötä Itä-Helsinkiin tai ylipäätään  
alueelle, jonne on kasautunut huono-osaisuutta. Uskomme, että mielenterveyden edis-  
tämisestä hyötyvät kaikki nuoret, taustoista ja asuinalueesta huolimatta. Itä-Helsingissä  
sijaitsevassa Kontulan nuorisotalolla kuitenkin koettiin erityisesti tarvetta tämän tyyppi-  
selle toiminnalle ja he ottivat meidät innolla vastaan. Nuorisotalo tavoittaa joka ilta kes-  
kimäärin 70–80 nuorta, kiireisimpinä päivinä jopa 130 nuorta (Herlin 2017), joten pys-  
tyimme tavoittamaan kattavan määrän nuoria. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja Herlin  
(2017) kertoi, että monet heillä käyvistä nuorista eivät saa välttämättä kotona vahvis-  
tusta ja tukea kasvuun ja kehitykseen. Useilla nuorilla on myös sellainen kuva itses-  
tään, että he eivät osaa mitään tai ole hyviä missään. Tässä kohtaa nuorisotalon teke-  
män työn merkitys korostuu, vahvistetaan nuorten kuvaa itsestään ja tarjotaan miele-  
kästä tekemistä sekä onnistumisen kokemuksia. (Herlin 2017.)

## 11 Toimintamallin suunnitteluprosessi



Tässä luvussa on esiteltynä toimintamallin suunnitteluprosessin taustaa ja käytännön suunnitteluprosessin sekä markkinoinnin kuvaus. Toimintamallin työpajojen suunnittelussa on huomioitu erilaisia mielenterveyden teemoja ja mielenterveyttä lähestytään eri näkökulmista, joita ovat itsestä huolehtiminen, elämänhallinta ja omat voimavarat. Valitsimme nämä teemat, sillä mielenterveys itsessään on voimavara, joka koostuu monesta eri tekijästä, kuten elämänhallintataidot, itsetuntemus, itsestä huolehtiminen, arvot ja ihmissuhdetaidot. Mielenterveyteen kuuluu myös esimerkiksi itsensä hyväksyminen. (Hannukkala – Törrönen 2009: 8.) Lisäksi elämänhallinta on tärkeä osa hyvinvointia, se on sisäistä voimavaraa eli tunnetta siitä, että ihmisellä on kykyä vaikuttaa ja ohjata omaa elämäänsä (Siltanen – Lindberg – Savolainen 2016: 8, 12). Monipuolinen itsestä huolehtiminen taas on osa mielenterveyden suojatekijöitä. Näitä suojatekijöitä ovat muun muassa fyysisestä terveydestä huolehtiminen, itsensä toteuttaminen ja kyky luoda ja ylläpitää merkityksellisiä ihmissuhteita. (Erkko – Hannukkala 2013: 32.)

Erik Allardt (1998: 38–47) on määritellyt hyvinvoinnin käsitettä subjektiivisen kokemuksen näkökulmasta. Allardt jakaa hyvinvoinnin ulottuvuudet *Having*, *Loving* ja *Being* arvoihin, jotka kuvaavat elintasoja, sosiaalisia suhteita ja itsensä toteuttamisen tärkeyttä. *Having* kuvaa elintasoja, asumista, terveyttä ja työllisyyttä. *Loving* kuvaa ihmissuhteita eli tärkeiden ihmissuhteiden määrää ja niiden laatua. *Being* kuvaa ihmisenä olemista: omaa toimintaa ja itsensä toteuttamista. Myöhemmin Allardt lisäsi neljännen, *Doing* ulottuvuuden, joka kuvaa ihmisen toiminnallisuutta (Roos 1998: 25). Toiminnallisuus hyvinvoinnin ulottuvuutena on oleellinen opinnäytetyöllemme, sillä luomamme toimintamallin tavoitteena on lisätä nuorten hyvinvointia edistämällä heidän mielenterveyttään toiminnallisilla keinoin. Kaikki Allardt'n määrittelemät hyvinvoinnin ulottuvuudet linkittyvät mielenterveyden edistämiseen ja toimintamalliin valittuihin mielenterveyden teemoihin.

### 11.1 Suunnitteluprosessi

Suunnittelu alkoi yhdessä Yeesin toiminnanjohtaja Heikki Luodon kanssa. Pohdimme yhdessä, millainen toiminta palvelisi parhaiten Yeesin tarvetta ja, millaisella toiminnalla pystyisimme vastaamaan Yeesin toiminnan tavoitteisiin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli mielenterveyden edistäminen ja hyvän mielen aikaansaaminen. Näihin tavoitteisiin päästäksemme menetelmäksi sopi toiminnallisuus, joka vastasi hyvin niin Yeesin kuin omaa tarvettamme. Yeesin toiveena oli uusi mielenterveyttä edistävä toimintamalli ja me halusimme päästä kohtaamaan nuoria ja vaikuttamaan mielenterveyden edistämisen työkenttään luomalla nuorille uutta ja mielekästä toimintaa. Tarkoituksena oli, että

toimintamallia voisi jatkossa hyödyntää Yeesin toiminnassa ja muualla mielenterveyden edistämisen parissa tehtävässä työssä. Toimintamallin pilotoinnin tavoitteena oli löytää innovatiivisia ratkaisuja ja matalan kynnyksen toimintoja nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja hyvän mielen aikaansaamiseksi.

Tapasimme Yeesin toiminnanjohtajaa kahdesti ennen työpajojen toteutusta ja suunnittelimme yhdessä niiden sisältöä. Suunnitteluprosessi alkoi yhdessä Yeesin kanssa, mutta meillä oli jatkuvasti vapaus itsenäiseen ideointiin ja suunnitteluun. Toiminnanjohtaja Luoto kuitenkin edellytti, että toiminta on nuorten mielenterveyttä edistävää, nuorista lähtevää ja positiivisella otteella toteutettu. Toiminnanjohtaja kannusti meitä ideoimaan mahdollisimman avoimesti ja ajatuksella, että kaikki mahdolliset ideat olisi toteutettavissa ja mielikuvituksemme ei rajoittuisi budjetin asettamiin ehtoihin. Yeesin oli mahdollista tukea opinnäytetyömme toteutuksia taloudellisesti. Saimme Yeesiltä taloudellista tukea yhteensä 300 euroa, 100 euroa yhtä työpajaa kohden. Lisäksi Kontulan toimintakeskus Luuppi osallistui ostoskuluihin ja saimme käyttää nuorisotalon materiaaleja työpajoissamme. Suunnittelimme ostokset etukäteen ja otimme huomioon tarvikkeiden hyötyarvon Yeesille ja nuorisotalolle myös työpajojemme jälkeen.

Suunnittelimme työpajoja myös yhteistyössä Kontulan toimintakeskus Luupin henkilökunnan ja nuorten kanssa, kävimme suunnittelemassa ja mainostamassa toimintaamme yhteensä kaksi kertaa ennen työpajojen varsinaista toteutusta. Kartoittamalla nuorten toiveita työpajojen suhteen, oli niiden mainostaminen myös luontevaa. Näillä kerroilla tutustuimme nuoriin, kysyimme heidän toiveitansa työpajojen suhteen ja esittelimme tulevaa toimintaamme. Lisäksi olimme kiinnostuneita kuulemaan nuorten ajatuksia työpajojemme sisällöstä, kuten kauneushoidosta, ruoanlaitosta ja luovasta toiminnasta. Pohjana suunnitelmille toimivat teoriatieto, Yeesin ja Kontulan nuorisotalon työntekijöiden ja nuorten toiveet. Tärkeää oli, että nuorten tarpeet ja ideat tulevat huomioituiksi. Suunnittelimme Yeesille tehtävään uuteen toimintamalliin kolme erilaista avointa työpajaa, joita yhdistää hyvän mielen aikaansaaminen ja mielenterveyden edistämisen näkökulma. Halusimme suunnitella kolme keskenään erityyppistä työpajaa, joista mahdollisimman monelle nuorelle löytyisi mielekäs toimintamuoto. Suunnittelimme työpajat 13–17-vuotiaille nuorille, sillä toimintakeskuksen ja Helsingin kaupungin nuorisotyön toiminta painottuu tämän ikäisiin nuoriin (Nuorisoasiainkeskus 2015).

Toimintamallin nimeksi *valitsimme It's a good day* - eli hyvä päivä-nimen. Päädyimme tähän käyttäen luovan ongelmanratkaisun menetelmää, aivoriihtä, eli kehitimme yhdessä paljon ideoita, joista valitsimme parhaimman (Innokylä 2017). Esittelimme nimen

Yeesillä ja Luupissa, joissa molemmissa saimme hyväksynnän uuden toimintamallin nimelle. Tarkoituksena oli lähteä suunnittelemaan hyvän mielen toimintaa, joka tarjoaa mahdollisuuden viedä ajatukset positiivisten asioiden äärelle. *It's a good day* -nimi toimi hyvin, sillä se on helposti muunneltavissa, siinä on positiivinen sävy ja tärkeänä puolena, sen ymmärtää suurin osa nuorista, niin suomea äidinkielenään puhuvat kuin maahanmuuttajataustaiset nuoret.

Työpajoihimme osallistui Yeesin harjoittelija, toisen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Hän toimi työpajoissa Yeesin vapaaehtoisen roolissa ja Yeesin edustajana. Harjoittelija toi hyvän lisän työpajojen ohjaamiseen vastakkaisen sukupuolen edustajana sekä apuohjaajana. Ennakoimme, että jotkin mielenterveysaiheiset keskustelut voivat olla nuorille pojille luontevampia saman sukupuolen edustajan kanssa. Tapasimme harjoittelijaa kahdesti ennen ensimmäistä työpajaa. Pehdytimme ja ohjeitimme häntä tehtävistä ennen työpajoja. Harjoittelijalla ei ollut päävastuuta mistään työpajojen osasta eikä häntä osallistettu varsinaiseen suunnitteluun lukuun ottamatta yhtä ideointikertaa Yeesillä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

## 11.2 Markkinointi

Suunnittelimme työpajojen mainontaa niin Yeesin kuin toimintakeskus Luupin työntekijöiden kanssa. Päätimme jo ensimmäisessä Yeesin tapaamisessa, että toteutusten mainontaa tehtäisiin perinteisellä julistemainonnalla, mutta pyrimme myös saamaan mainoksille paljon näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Käytimme mainosten tekoon ilmaista Canva-sovellusta, joka sopi erinomaisesti tarkoitukseen. Saimme myös valtuudet käyttää Yeesin Instagram- ja Snapchat-käyttäjätilejä. Molemmat ovat erittäin suosittuja sosiaalisen median sovelluksia nuorten keskuudessa (Weissenfeldt 2016) ja, siksi ne olivat erittäin hyviä mainontakanavia työpajoillemme. Näillä sovelluksilla mainosimme työpajoja ja kuvasimme reaaliajassa työpajojen toimintaa.

Tuotimme neljän julisteen sarjan työpajoistamme (Liite 1). Teimme oman mainoksen jokaiselle työpajalle. Yksittäisten työpajamainosten lisäksi teimme julisteen, johon olimme tiivistäneet tärkeimmän informaation ja liitimme mainokseen Yeesin ja Metropolian logot. Julisteet laitettiin esille toimintakeskus Luuppiin ja Vesalan peruskoulun sekä Helsingin yhteislyseon ilmoitustauluille. Yhdessä esiteltynä ne sopivat myös sosiaaliseen mediaan levitettäväksi. Julkaisimme mainokset myös Yeesin Instagramissa. Luupin työntekijät lupasivat ladata mainokset omalle Instagram-käyttäjätilillensä työpajojen

toteutuspäivinä. Julisteiden lisäksi teimme Canva-sovelluksella myös mainoslehtisiä työpajoista ja jaoimme ne itse nuorille Luupin työntekijöiden tapaamisen yhteydessä viikkoa ennen ensimmäistä työpajaa. Toimintakeskus Luuppi mainosti työpajoja myös omilla nettisivuillaan (Luupin tapahtumat n.d.)

Kuten aiemmin tuli ilmi, mainostimme työpajojamme perinteisten julistemainosten lisäksi sosiaalisessa mediassa. Weissenfeltin (2016) tekemän Sosiaalinen media ja nuoret 2016 – tutkimuksen mukaan 72% 13–29-vuotiaista käyttää kuvapalvelu Instagramia. Koska Instagram-sovellus oli ennestään tuttu meille opinnäytetyön tekijöille, tuntui luontevalta mainostaa työpajojamme sen kautta. Instagram-mainonnan kautta saimme idean myös Instagram-kuva-arvonnasta. Arvontaan pystyi osallistumaan lataamalla kuvan Instagram-sovellukseen joko työpajojemme toiminnasta tai hyvää mieltä tuottavasta asiasta, ja merkitsemällä sen kilpailun aihetunnisteella. Loimme arvontaa varten oman aihetunnisteen *#goodyeesiday*. Arvonta oli voimassa työpajojemme ajan. Arvoimme joka viikko uuden voittajan ja palkintona oli kuhunkin teemaan liittyvä tuotepalkinto.

Päätimme toteuttaa kuva-arvonnat, koska se oli kätevä tapa saada näkyvyyttä työpajoillemme sosiaalisessa mediassa ja aihetunnisteen alle ladatut kuvat voivat antaa tulevaisuudessa ideoita tuleviin *It's a good day* -työpajoihin. Lisäksi se edisti Yeesin näkyvyyttä toiminnassamme. Arvontaan osallistuminen myös osallisti nuoria toimintaamme sosiaalisessa mediassa ja parhaimmillaan antoi mahdollisuuden tunnistaa, mitkä asiat tuottavat nuorille hyvää mieltä arjessa. Jokaiseen työpajaan jaoimme yhdelle ohjaajalle havainnointi- ja sosiaalisen median päivittämisen vastuun.

## **12 *It's a good day* -toimintamallin suunnitelmat ja toteutukset**

Tässä luvussa esittelemme toimintamallin työpajojen suunnitelmat ja toteutukset sekä arvioimme niiden onnistumista. Suunnittelimme ja toteutimme kolme *It's a good day* -nimellä kulkevaa toiminnallista työpajaa Kontulan Toimintakeskus Luupissa, 13–17-vuotiaiden nuorten parissa. Työpajat toteutettiin huhtikuun 2017 aikana kolmena peräkkäisenä viikkona. Työpajoista on ohjaajien ottamia kuvia tämän opinnäytetyön liitteenä (Liite 7).

## 12.1 *It's a good hair day* -työpajan suunnitelma

Aloitimme toimintamallin pilotoinnin *It's a good hair day* -työpajalla, jossa oli tarkoitus tehdä pikakampauksia nuorille ja pohtia omia itsestä huolehtimisen arvoja. Kuten aikaisemmin on mainittu, myös oman terveyden huolenpidolla on myönteinen vaikutus mielenterveyteen (World Health Organization 2008: 12). Tuomme työpajassa esille itsestä huolehtimisen tärkeyttä ja siihen liittyviä teemoja. Tästä syntyi idea Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävästä, jossa nuoret listaavat itselle tärkeimmät aiheeseen liittyvät asiat ja samalla he voivat keskustella valinnoistaan ohjaajan kanssa (Liite 2). Nuoret muodostavat arvojaan peilaamalla omia ajatuksiaan vertaisten ja merkityksellisten aikuisten kanssa. Arvokeskustelun käyminen aikuisen nuoren kanssa rohkaisee nuoria perustelemaan omia arvovalintojaan. (Erkko – Hannukkala 2013: 201–202.)

Ideoimme työpajojen sisältöä yhdessä Yeesin ja Toimintakeskus Luupin työntekijöiden kanssa. Yhteisessä ideoinnissa nousi esille ajatus kauneudenhoitoon liittyvästä työpajasta. Kaipasimme tähän kuitenkin laajempaa näkökulmaa, jolloin teemaksi valikoitui itsestä huolehtiminen. Toteutamme toimintamme mahdollisimman sukupuolineutraalisti, jotta niin tytöt kuin pojatkin voisivat osallistua toimintaan, joten päädyimme rajaamaan toiminnan hiustenlaittoon. Ideoimme yhdessä Luupin työntekijän kanssa ”Kampanoia”, jossa tehdään letityksiä ja pikakampauksia. Yeesin toiminnanjohtaja toi aikaisemmassa suunnittelupalaverissa esiin ulkopuolisen ohjaajan tai osaajan palkkaamisen mahdollisuuden, joten palkkasimme tähän työpajaan ammattikampanoijan. Hiusalan ammattilaisen tekemät maksuttomat kampaukset sekä opastuksen ja vinkkien saaminen voi houkuttaa nuoria varmemmin osallistumaan.

Työpajan tilaksi valikoitui valoisa kerhohuone. Matalan kynnyksen kauneudenhoitoon liittyvä toiminta omassa erillisessä tilassa luo nuorten osallistumiselle helposti lähestyttävän ja miellyttävän asetelman. Nuorille mainostetaan toimintaa ja työpajan muuta sisältöä, mutta osallistuminen on vapaaehtoista. Miellyttävä kampanoia voi tuoda nuorille hyvää mieltä ja ohjaajien ihailevien kommenttien vaikuttavan nuorten itsetuntoon positiivisesti. Mikäli onnistumme luomaan rennon tunnelman ja käymään hyviä keskusteluja nuorten kanssa, osallistuvat he todennäköisesti myös tuleviin työpajoihin.

Hyvää mieltä tuottavien kampauksien lisäksi työpajassa nuoret pohtivat itsestä huolehtimisen käsitettä ja siihen kuuluvien asioiden tärkeysjärjestystä itselleen. Toiminnan tavoitteena on keskustella ja herättää nuorissa uusia ajatuksia itsestä huolehtimisesta

ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Tehtävissä nuoret laittavat tärkeysjärjestykseen itsestä huolehtimisen eri osa-alueita, kuten ihmissuhteet, uni, ravinto ja ulkonäkö. Numero yksi on kaikkein tärkein ja 10 vähiten tärkein. Tärkeysjärjestykseen laitettavat asiat ovat sekä konkreettisia, kuten ravinto, uni ja liikunta, että abstraktimpia, kuten positiivinen asenne ja huoliteltu ulkonäkö.

Työskentelyssä pyritään pohtimaan yhdessä nuorten kanssa itsestä huolehtimisen merkitystä nuoren elämässä ja sen yhteyttä mielenterveyteen. Keskustelut käydään tilanteen mukaan joko pienryhmissä tai yhden nuoren kanssa kerrallaan. Ohjaaja pyrkii luomaan nuoren kanssa luontevan ja avoimen ilmapiirin, jossa nuoren on mukava olla ja keskustelu etenee nuoren ehdoilla. Ohjaajan on tärkeää painottaa, ettei oikeita ja väärää vastauksia ole, sillä arvot ovat henkilökohtaisia ja niiden taustalla vaikuttaa eletty elämä ja kulttuuri (Lindberg – Siltanen – Kohta – Tuuttila – Kauliomäki – Savolainen, 2016: 14).

Tavoitteinamme on tehdä itsemme nuorille tutuiksi tulevia työpajoja ajatellen ja mukavan sekä rennon tunnelman luominen, jotta nuoret rohkaistuisivat viettämään aikaa toimintamme parissa ja ohjaajien kanssa. Tavoitteena on myös tuottaa nuorille hyvää mieltä niin kauniista kampauksista kuin myös voimavaralähtöisistä itsestä huolehtimisen keskusteluista. Nuorissa voi herätä uusia ajatuksia itsestä huolehtimisen eri osa-alueista ja arvoista. Tärkeysjärjestys-tehtävällä on tarkoitus saada nuoret pohtimaan, näkyvätkö arvot heidän arjen toiminnassaan sekä tunnistamaan mahdollisia arvoristiriitoja. Mielenterveyden edistämisen näkökulma tulee esiin itsestä huolehtimisen arvojen kautta, sillä kuten aiemmin tuli ilmi, moni itsestä huolehtimisen teema on myös mielen-terveyden suojaajiksi. Esimerkiksi sisäisesti suojaaviksi tekijöiksi voidaan mainita kyky ylläpitää ystävyyssuhteita, itsensä toteuttaminen sekä fyysisestä terveydestä huolehtiminen, johon sisältyy ravinto, uni ja liikunta. Pienet arjen valinnat vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja valintojen taustalla vaikuttavat nuorten arvot ja se, mitä he pitävät tärkeänä, arvopohdinta tukee mielenterveyttä. (Erkko – Hannukkala 2013: 14, 15, 32.) Olemme kiinnostuneita myös siitä, kuinka tärkeänä nuoret pitävät esimerkiksi trendikyyttä tai rentoutumisen merkitystä, jotta ymmärtäisimme paremmin nuorten ajatuksia ja elämänarvoja. Pyrimme välittämään nuorille aitoa kiinnostusta heidän ajatuksistaan ja keskusteluissa tuomaan esiin heidän vahvuuksiaan ja itsetuntemusta.

Työpajaa varten hankimme hiustenmuotoilutuotteita ja -tarvikkeita ja tuotimme arvojärjestys tehtävälomakkeet. Alkuvalmisteluihin varaamme aikaa yhden tunnin ja itse työ-

paja on avoinna noin kolme tuntia. Työpajan jälkeiseen siivoamiseen ja ohjaajien yhteiseen purkuun olemme varanneet noin yhden tunnin. Työpajaa ohjaa yhteensä neljä ohjaajaa, joista yksi on Yeesin harjoittelija. Ammattikampaaja hoitaa itsenäisesti kampausten tekemisen ja oman työnsä organisoinnin. Kaksi ohjaajaa on vastuussa itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-lomakkeen täyttämisestä ja he kannustavat nuoria keskustelemaan aiheesta. Yksi ohjaaja on vastuussa sosiaalisen median päivittämisestä ja havainnoinnista. Ohjaajat myös tarpeen ja osaamisen mukaan auttavat tarvittaessa kampaajaa hiustenlaitossa.

Pyydämme työpajasta palautetta nuorilta. Ripustamme seinälle kaksi kartonkia (Liite 3), joissa molemmissa on linjamainen mittari. Ensimmäisessä mittarissa nuorilta kysytään ”Mikä fiilis jäi?”. Vastausvaihtoehtojen ääripäät mittareiden päädyissä ovat iloinen ja surullinen hymiö. Nuoria pyydetään vetämään tussilla viiva siihen kohtaan mittaria, joka heidän mielestään kuvaa heidän kohdallaan toiminnan tuottaman hyvän mielen määrää. Toisessa kartongissa kysytään ”Heräsikö sinulla uusia ajatuksia itsestä huolehtimisesta?”. Mittarin päädyissä on peukalot, toisessa päässä ylös- ja toisessa alaspäin osoittava. Käytämme palautteessa hymiöitä ja peukutuksia, koska ne ovat nuorille tuttuja arkisesta viestinnästä sosiaalisessa mediassa ja tekee palautteen keruutavastamme asiakaslähtöisemmän. Pyydämme nuorisotalon työntekijöiltä suullista palautetta toiminnan jälkeen. Reflektoimme tapahtunutta myös ohjaajien kesken ja annamme toisillemme palautetta.

## 12.2 *It's a good hair day* -työpajan toteutus ja arviointi

Saavuimme paikalle tuntia ennen työpajan alkamista somistamaan käyttämäämme kerhotilaa ja laittamaan esille tarvikkeita. Työpajan ilmoitettuna alkamisaikana ensimmäiset pikakampauksia halunneet nuoret joutuivat hetken odottamaan valmistelujen ollessa vielä kesken. Valmistelujen jälkeen toiminta pääsi kuitenkin hyvin käyntiin ja nuoria tuli muutaman hengen ryhmissä odottelemaan kampausten saamista. Ajoittain Kampaamoon oli ruuhkaa, mutta nuoret odottivat vuoroaan hyvässä hengessä. Hyväksi onneksi meillä oli myös ammattikampaajan lisäksi kaksi lettien teon taitavaa ohjaajaa. Nuoria osallistui toimintaamme arviolta 30, joista suurin osa oli tyttöjä.

Nuoret innostuivat ottamaan itsestään ja kavereistaan kuvia työpajan aikana. Yksi ohjaaja otti kampauksista kuvia. Kaikki ohjaajat päivittivät Yeesin Instagram-tilille illan aikana sen hetkisiä tunnelmia ja seuraavana päivänä vastuussa ollut ohjaaja kokosi

muutamasta parhaasta otoksesta päivityksen työpajan jälkeisistä tunnelmista. Kuvien ottaminen sai myös aikaan keskustelua nuorten ja ohjaajien kesken sosiaalisen median käytöstä ja valokuvauksesta.

Odotellessa kampaajalle pääsyä, osa nuorista istui sohvalla ja täytti Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävän (Liite 2) sekä keskusteli vastauksista keskusteluvastuussa olleiden ohjaajien kanssa. Vastaaminen kyselyyn oli vapaaehtoista, joten siihen osallistuivat vain halukkaat. Muut nuoret odottivat vuoroaan kampaajan tuoliin ja keskustelivat rennossa hengessä kavereiden ja ohjaajien kanssa. Kyselyistä nousseet keskustelut tapahtuivat kaveriryhmissä tai yksittäin. Useat nuoret olivat oma-aloitteisia keskusteluissa, sillä he puhuivat avoimesti omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan liittyen itsestä huolehtimiseen. Toisaalta osalla nuorista Kampaamossa käydyt keskustelut keskeytti oma vuoro päästä kampaamotuoliin. Työpajan alkuvaiheessa kyselyiden täyttäminen ja keskustelu oli mahdollista myös nuorisotalon aulassa, mutta vähitellen aula ja muut tilat alkoivat täyttyä nuorista ja äänenvoimakkuus lisääntyi. Tämän jälkeen päätimme pitää keskustelut vain rauhallisemmassa kerhuhuoneessa.

Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävään vastasi yhteensä 16 nuorta. Vastauksista laskettiin keskiarvot, jotta ne voitiin laittaa koottuun tärkeysjärjestykseen (Liite 4). Kaikista tärkeimmäksi nuoret valitsivat hyvän hygienian. Sen jälkeen järjestyksessä tulivat ihmissuhteet, uni, ravinto, positiivinen asenne, liikunta, huoliteltu ulkonäkö, trendikkyys/oma tyyli, harrastukset, relaaminen ja viimeisenä ”joku muu”. Kolme nuorta käytti ”joku muu”- ruutua vastauksissaan. ”Joksikin muuksi” määriteltiin oma elämä ja terveys. Olimme positiivisesti yllättyneitä unen, ravinnon ja positiivisen asenteen sijoituksista. Odotimme huolitellun ulkonäön ja trendikkyuden menevän niiden edelle, sillä niiden merkitys korostui nuorten puheissa työpajamme aikana. Myös Toimintakeskus Luupin työntekijät olivat positiivisesti yllättyneitä huolitellun ulkonäön matalasta sijoituksesta. He toivoivat vastauksista koontia, jonka voisivat laittaa esille Luupin nuorisotaloon nuorten nähtäväksi.

Tunnelma oli koko työpajan ajan rento ja positiivinen. Keskustelut muodostuivat osaksi tilassa oleilua ja muiden kampausten ihastelua, mikä edisti ohjaajien ja nuorten aitoa kohtaamista. Tämä tavoite siis täyttyi. Keskustelujen rajaaminen erilliseen tilaan osoitautui hyväksi, sillä tilassa kohdattiin nuoria, joilla oli tarvetta tai kiinnostusta tällaiseen toimintaan, eikä ketään painostettu mukaan. Positiivinen yllätys oli, että suuri osa keskusteluista kesti odotettua pidempään. Toisaalta osa nuorista oli vähäpuheisempia tai



jokin keskeytti keskustelun. Keskusteluissa tuli ilmi muun muassa ravinnon merkitykseen liittyvät teemat. Eräs nuori kertoi ajatuksistaan liittyen syömishäiriön mahdollisuuteen ja kertoi tiedostavansa ravinnon merkityksen, mutta arvotti ravinnon vähiten tärkeiden asioiden joukkoon. Osa nuorista kertoi myös vaikeista perhesuhteistaan tai pohitti ulkonäön merkitystä. Lisäksi keskusteluista ilmeni, että unen määrä saattaa osalla nuorista jäädä vähäiseksi huolitellun ulkonäön ja trendikkyuden vuoksi, kun nuori esimerkiksi herää tavallista aiemmin aamun kauneudenhoitorutiinien vuoksi.

Vaikka työpajaan osallistui selvästi enemmän tyttöjä, osallistui poikiakin niin hiustenlaittoon kuin keskusteluihin. Muutamat pojat keskustelivat aktiivisesti hiustenlaitosta ja olivat uteliaita näkemään, millaisen kampauksen heille saisi aikaan. Osa tytöistä oli toisia vaativampia hiustenlaiton suhteen. Heillä oli selkeä visio siitä, millaisen kampauksen halusivat ja muutamalla muutettiin kampausta. Kaikki olivat kuitenkin lopulta tyytyväisiä lopputulokseen ja lähtivät hymyssä suin. Nuoria viihtyi kerhotilassa myös osallistumatta toimintaan ja työpajamme inspiroi myös kerhotilan ulkopuolella, sillä osa nuorista innostui tekemään toisilleen kampauksia aulatilassa.

Valmisteluissa meni odotettua kauemmin tarvikkeiden löytämisen ja kerhohuoneen järjestelyn vuoksi. Päätimme varata enemmän aikaa valmistelulle seuraavilla työpajakerroilla. Jäimme myös miettimään jälkeinpäin nuorten kohtaamisessa esiin nousseita asioita. Keskustelut johtivat osalla nuorista hyvinkin henkilökohtaisiin oman elämän ja perhesuhteiden pohdintoihin, joihin koimme ohjaajina hieman vaikeutta vastata tilanteeseen sopivin sanoin. Totesimme, että oma velvollisuutemme on ilmoittaa nuorisotalon työntekijöille, jos jatkossa heräisi huoli kohtaamistamme nuorista. Huomasimme myös ohjaajan rooliin kuuluvan jatkuvan läsnäolon ja innostamisen vievän paljon energiaa, etenkin tilanteiden ja nuorten vaihtuvuuden vuoksi. Yritämme tästä syystä myöhemmissä työpajoissa tuottaa toimintaa ja jakaa selkeämmät vastuut ohjaajille. Työpajassa oli paljon hallittavia osia ja muistimmekin vasta loppuillasta ottaa Yeesin kehu- kumpangit esille. Muutama nuori ehti kuitenkin miettiä ja kirjoittaa kehuja vielä viimeisten tuntien aikana. Seuraavilla kerroilla yritämme tuoda myös kehu- kumpangit paremmin esille.

Työpajan aikana mainostaminen ja nuorten kutsuminen mukaan osoittautui hieman haastavaksi. Erityisesti loppua kohden oli vaikea tietää, keille nuorille toimintaa oli jo mainostettu. Osa nuorista sanoikin, että jatkuva mainostaminen ja kutsuminen toimintaan oli heistä epämiellyttävää. Tilanne oli haastava, sillä nuoria oli paikalla paljon ja osa

muissa tiloissa olleista nuorista eivät olleet tietoisia kerhotilan työpajasta. Oli siis toisaalta tärkeää mainostaa jossain määrin, jotta halukkaiden oli mahdollista osallistua. Päätimme kuitenkin rajata jatkossa mainostamista käyttämämme tilan läheisyyteen, jotta toimintamme ei häiritsisi siihen osallistumattomien ajanviettoa. Lisäksi illan aikana yksi ohjaaja huomasi, että Instagram-kisaan osallistuneilla nuorilla oli lähes kaikilla yksityiset käyttäjätilit. Tästä johtuen heidän kuvansa näkyivät vain hetken kyseisellä kisisivulla ja esti meitä tarkastamasta osallistujien kuvia myöhemmin. Luupin työntekijät pystyivät kuitenkin tunnistamaan osan käyttäjistä ja näyttämään heidän kuvansa oman Instagram-tilinsä kautta, jotta pystyimme ottamaan nämä osallistujat huomioon arvonnassa.

Palautekartonkeihimme saimme arviolta puolen toimintaan osallistuneen nuoren palautteen. Yleistunnelma oli kaikkien arvion mukaan selkeästi hyvä ja muutamalla aivan positiivisimmassa mittarin päädyssä. Työpajan vapaaehtoisuus oli varmasti osasy siihen, miksi nuoret antoivat siitä hyvää palautetta. Uusien ajatusten saaminen itsestä huolehtimisesta taas jakoi palautteen antajien mielipiteet. Kolme viivoista oli kielteisessä päädyssä, kolme oli keskivaiheen kielteisemmällä puolella ja loput viisi selkeästi positiivisessa päädyssä mittaria. Osa nuorista kertoi palautteen annon yhteydessä, että oli jo pohtinut kyseisiä asioita aikaisemmin, mikä selitti osaltaan uusien ajatusten saaneiden palautteenantajien vähäisyyttä. Kampauksista annetut kiitokset ja hymyt kampaajalle sekä nuorten ilmeet kampauksia peilattaessa antoivat sellaisen kuvan, että kampaamo-idea toimi. Nuoret olivat myös innokkaita ottamaan kuvia omasta ja ystäviensä kampauksista, joista osa päätyi suoraan nuorten omille sosiaalisen median sivustoille. Keskustelujen ja palautteen perusteella myös osa nuorista on ainakin keskustelun aikana pohtinut tavallista enemmän itsestä huolehtimisesta sekä muutama saanut uusiakin ideoita aiheesta.

Jälkeenpäin toimintakeskuksen työntekijät kertoivat nuorten olleen iloisia kampauksistaan. Osa nuorista oli heidän mukaansa kysynyt, mitä seuraavalla kerralla on luvassa työpajassamme. Voimme siis päätellä toiminnastamme jääneen positiivinen kuva nuorille. Toimintaan osallistuneen Yeesin harjoittelijan mukaan nuoret, jotka saapuivat Kampaamoon viettämään aikaa, keskustelemaan ja hiustenlaittoon, olivat pääasiallisesti erittäin avoimia, reippaita ja pitivät toiminnasta. Toiminnasta jäi hänelle mieleen positiivinen yleisilme sekä toiminnan vapaamuotoisuus. Toiminta oli pidetty yksinkertaisena ja nuoret pääsivät siihen nopeasti mukaan. Kehittämiseksi hän jäi pohtimaan, sisäistivätkö nuoret ajatusta itsestä huolehtimisesta ja mielenterveyden yhteydestä ja,

olisiko sitä voitu tuoda jollain muullakin keinolla esille. Hän mietti myös, olisiko Itsestä huolehtimisen arvoni-tehtävän saanut vielä selkeämmäksi.

### 12.3 *It's a good day to eat burgers* -työpajan suunnitelma

Päätimme ottaa toimintamallin pilotoinnin *toiselle It's a good day to eat burgers* -työpajalle teemaksi elämönhallinnan yhteyden mielen hyvinvointiin. Kuten jo aiemmin mielenterveyden käsitteen määrittelyssä todettiin, elämönhallinta on yksi mielenterveyttä suojaavista tekijöistä (Vuorilehto ym. 2014: 15). Pohdimme, että elämönhallinnan käsittely kokonaisuutena yhdessä iltapäivän työpajassa olisi liian suuri tavoite. Tästä johtuen päätimme keskittyä konkreettisemmin arjenhallintataitoihin. Elämän- ja arjenhallintataitoja on nuorena tärkeää harjoitella, jotta siirtymä tasapainoiseen aikuisuuteen voisi onnistua (Korvela – Nordlund 2016: 193). Tässä työpajassa tavoittelemme osallistuville nuorille hyvää mieltä ja onnistumisen kokemuksia ruoanlaitosta. Työpajassa valmistamme yhdessä nuorten kanssa ruokaa, mikä mahdollistaa yhden arjenhallinnan taidon harjoittelun käytännössä. Lisäksi olemme suunnitelleet Nettiradaksi nimetyn tiedonhakutehtävän, jonka tarkoitus on nostaa esille ideoita arkeen ja vapaa-aikaan.

Vieraillessamme ensi kerran Kontulan nuorisotalolla kysyimme työntekijöiltä, mikä heillä käyviä nuoria voisi kiinnostaa ja innostaa. Heidän mukaansa ruoanlaitto on ollut suosittua tekemistä, johon moni nuori on innostunut osallistumaan. Ruoan hankkiminen ja syötäväksi valmistaminen voidaan nähdä yhtenä arjenhallintataitona (Korvela – Nordlund 2016: 194). Valitsimmekin ruoanlaiton työpajan toiminnaksi osin tästä syystä. Vuoden 2015 Nuorisobarometrissä nuorten arkea käsitelleisiin kyselyihin vastanneet, jotka eivät tehneet usein ruokaa tai kokeneet selviävänsä siitä hyvin, selviytyivät yleisesti arkitoiminnoista erittäin huonosti. Tästä oli pääteltävissä, että ruoanlaiton tekemättömyys ja koettu osaamattomuus ovat yhteydessä kasautuviin arjenhallinnan ongelmiin. (Myllyniemi 2016 b: 47.) Nuorten on tästäkin näkökulmasta hyvä harjoitella ruoanlaittoa, minkä haluamme työpajassa mahdollistaa osallistujille. Lisäksi ruoanlaitto voi olla joillekin myös vapaa-ajan harrastus.

Tavoitteenamme on käytännön toiminnan kautta esitellä ruoanlaitto yhtenä mielekkään vapaa-ajan toimintana ja toisaalta myös arjenhallintaan liittyvänä tekijänä. Nuoret voivat saada ruoanlaitossa ja Nettiradan selvittämisestä onnistumisen kokemuksia. Tämä voi myös lisätä heidän uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä sekä innostaa heitä myös jatkossa ruoanlaittoon tai palaamaan kyseisille Nettirataan sisältyville nettisivuille.

Mielenterveyttä ja terveyttä edistävät toimet usein sisältävät yksilöiden ja yhteisöjen kannustamista terveellisiin elämäntapoihin ja terveyttä edistävien elinolojen ja ympäristön rakentamiseen (World Health Organization 2008: 12). Terveelliset elämäntavat ovat merkityksellisiä sekä ihmisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin takia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Lisäksi terveet elämäntavat liittyvät myös arjenhallintaan, sillä arjen taitoihin kuuluu myös omasta terveydestä huolehtiminen (Korvela – Nordlund 2016: 194–195). Valitsimme työpajassa tehtäväksi sekä pääruoan että jälkiruoan. Pääruoaksi teimme kasvishampurilaisia, bataattiranskalaisia ja jälkiruoaksi amerikkalaistyyllisiä kuppikakkuja. Tuomme esille ruoanlaiton yhteydessä pohdintaa terveellisten elämäntapojen ja arkisten valintojen ekologisista vaikutuksista. Valitsimme asiakaslähtöisyyden periaatteestamme johtuen kyseiset pääruoat, koska nuoret toivoivat niitä. Kasvisruoan valmistus oli myös Luupin työntekijöiden toive, koska se tukee Luupin arvoja kuten ekologisuuutta ja ympäristöystävällisyyttä. Kasvisruoka sopii myös lähes kaikkiin ruokavalioihin.

Elämä koostuu suurimmaksi osaksi arjesta, mutta myös vapaa-ajasta (Korvela – Nordlund 2016: 193). Luupin työntekijät olivat tuoneet tutustumiskäynneillämme esille toiveen yhdistää toimintaamme mielekkään vapaa-ajan toimintojen esittelemistä nuorille. Suunnitteluvaiheessa pohdimme, miten tuoda esille ruoanlaiton lisäksi muita mielekkäitä vapaa-ajan viettämisvaihtoehtoja. Ideoimme tämän perusteella saman työpajan aikana netissä suoritettavan tiedonhakutehtävän. Netissä tapahtuva tiedonhakutehtävä nimettiin Nettiradaksi. Nettirata sisältää nuorille neljä eri tehtävää, joissa pitää selvittää elämänhallinnan teemaan sekä yleisesti nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyviä tietoja neljän eri nuoriin kohdistuneen toimijan nettisivustoilta. Sivustot ovat Harrastushaku, FunAction, Yeesi ja Nuortenelemää. Tehtäviin vastaamisesta voi voittaa arvonnasta palkinnon, jonka sovimme Luupin tarjoavan. Arvonta voi motivoida enemmän nuoria vastaamaan tehtäviin. Tehtävien ohjeistusta ja niihin vastaamista varten teemme lyhyen kirjallisen lomakkeen. Lomakkeet palautetaan vastaamisen jälkeen Nettiradasta vastaavalle ohjaajalle tai Luupin henkilökunnalle. Tarvittavat tiedot voi löytää helposti älypuhelimella tai nuorten käytössä olevilla tietokoneilla. Samalla on tarkoitus tehdä näitä sivustoja tunnetuiksi osallistuville nuorille.

Nettiradan ensimmäisessä tehtävässä osallistujan tulee etsiä Harrastushaku.fi-sivustolta itselleen mieluisin ilmainen kesätoiminta sekä kertoa missä ja milloin sitä on tarjolla. Tässä on tarkoituksena antaa esimerkki nuorille mielekkäistä harrastusvai-

toehdoista vapaa-ajalle. Helsingin liikuntaviraston ylläpitämältä Funaction.fi-sivustolta osallistujat selvittävät, miten toimintaan voi päästä mukaan. Luupin ohjaajat kertoivat, että osa nuorista voisi olla halukkaita kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Nuoret eivät vain ohjaajien mukaan tiedä, missä tämä olisi mahdollista. Nettiradalla esiteltäisiin siis yksi ilmaisia liikuntatunteja järjestävä taho. Nuorten mielenterveysseura Yeesin sivustolta osallistujien tulee etsiä “Buustaa omaa mielenterveyttäsi”-verkkopelin ensimmäinen taso ja valita sieltä itseä eniten innostava “missio” eli yksinkertainen teko. Kyseisen pelin tarkoituksena on ohjata pohtimaan ja vahvistamaan omia sosiaalisia, psyykkisiä, fyysisiä ja emotionaalisia voimavaroja (Buustaa omaa mielenterveyttäsi n.d.), mikä on myös nuorille hyvää vapaa-ajankäyttöä. Lopuksi viimeisessä tehtävässä osallistujien tulee selvittää Nuortenelämää-sivustolta, miksi juuri nuorten on erityisen tärkeää saada öisin unta. Tämän tehtävän otimme mukaan, sillä ensimmäisen työpajan itsestä huolehtimisen keskusteluissa tuli esille, että osa keskusteluun osallistuneista nuorista nukkuu öisin liian vähän.

Käytämme Luupin keittiötilaa ruoanlaittoon. Pohdimme, että tilan rajallisuuden vuoksi olisi hyvä rajata ruoanlaittoon osallistuvien määrää. Sovimme jo etukäteen, että ohjaajien lisäksi keittiöön voisi tulla enintään kuusi nuorta kerralla laittamaan ruokaa. Sovimme, että jaamme ruoanlaittoon osallistuvat kahteen ryhmään, pää- ja jälkiruokien tekijöihin. Näin pystymme rajaamaan osallistujien yhtäaikaista määrää ja mahdollistamaan kaikille osallistujille myös Nettirataan osallistumisen tai muuten vapaasti ajan viettämisen Luupissa. Lisäksi arvioimme molemmille osioille ajaksi noin 1,5 tuntia, johon sisältyy ruoanvalmistus ja siivoaminen. Tämän jälkeen olisi vielä hyvin aikaa yhteiselle ruokailulle. Päätimme, että vain kokkaukseen osallistuvat nuoret saisivat osallistua myös ruokailuun, koska se on reilua ja näin myös pystyimme ennalta arvioimaan ruokatarvikkeiden määrään ja budjetoimaan. Ruoanvalmistukseen käymme ostamassa etukäteen tarvittavat ruoka-aineet. Nettiradan organisoimiseen teemme vastauslomakkeet.

Ruoanlaitossa on mukana pääruoan teossa ainakin kaksi ohjaajaa, sillä se on jälkiruokaa monivaiheisempi kokkausprosessi. Jälkiruoan teossa on päävastuussa yksi ohjaaja. Kaikki ohjaajat ohjeistavat ja innostavat nuoria kokkaamisessa. Samalla on tarkoitus rohkaista nuoria kokeilemaan hieman monimutkaisemman ruoanlaiton harjoittelua. Tarkoituksena on pitää yllä positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa kaikki voivat kokea ruoanlaiton riemua, saada onnistumisen kokemuksia ja samalla tehdä tiimityötä yhteisen tavoitteen eteen. Nettirataa ohjaamassa ja ohjeistamassa on ainakin yksi oh-

jaaja ja hän oleilee keittiön lähellä Luupin aulatilassa. Nettirataan voivat osallistua kaikki halukkaat nuoret ja sen voi tehdä missä vaiheessa iltaa tahansa. Näin myös ruoanlaittoon osallistuneilla on mahdollisuus osallistua Nettiradan tekemiseen. Siitä vastuussa oleva ohjaaja pyrkii myös osaltaan innostamaan nuoria osallistumaan nettirataan vastaamisen.

Päätimme käyttää palautteen keräämiseen samaa matalan kynnyksen palautteen keruutapaa kuin aikaisemmin eli kartongeille tehtyjä mittareita. Kysymme myös tässä työpajassa nuorten mielipidettä yleisestä ilmapiiristä toiminnassamme kysymyksellä "Mikä fiilis jäi?". Toinen kysymys taas liittyy kyseisen kerran pääteemaan eli arjenhallintaan ja mielekkääseen vapaa-aikaan. Kysymme "Saitko ideoita arkeesi ja vapaa-aikaasi?".

#### 12.4 *It's a good day to eat burgers* -työpajan toteutus ja arviointi

Aloitimme työpajan valmistelut tekemällä ruokaostoksia ja tilojen järjestämisellä. Varasimme valmisteluihin edellisestä kerrasta oppien puoli tuntia enemmän, mikä oli hyvä ratkaisu. Työpaja sisälsi kasvishampurilaisten, bataattiranskalaisten ja kuppikakkujen valmistuksen sekä Nettiradan. Ruoanlaittoon osallistui kokonaisuudessaan kymmenen, noin 12–17-vuotiasta nuorta. Ruoanlaitto oli erittäin suosittua, ja vapaaehtoisia osallistujia oli noin kolminkertainen määrä siihen nähden, että 12 nuorta pystyimme ottamaan mukaan. Nettirataan osallistui kuusi nuorta (Liite 5). Yeesin harjoittelija ei päässyt tälle työpajakerralle mukaan päällekkäisten työtehtävien takia.

Nuoret olivat ruoanlaitosta ja leipomisesta hyvin innoissaan ja se oli selvästi heille mielekästä toimintaa. Moni nuori kertoi pitävänsä ruoanlaitosta, mutta he eivät juurikaan tee sitä kotonaan. Lisäksi moni nuorista oli positiivisesti yllätynyt, kuinka helppoa on tehdä maukasta ja terveellistä ruokaa. Nettirataan osallistuneet kuusi nuorta tutustuivat tehtävän kautta ilmaisiin harrastusmahdollisuuksiin Helsingissä, joka oli myös Luupin toive. Nämä kuusi nuorta kävivät läpi myös unen merkitystä kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle sekä he tutustuivat Yeesin nettisivuihin ja etsivät sieltä hyvän mielen toimintaa. Uskomme näiden kuuden nuoren hyötyvän löytämästään tiedosta tulevaisuudessa.

Ruoanlaittoon ilmoittautui nopeasti kuusi nuorta. Toiminnan alussa ohjaajilla oli aikaa työskentelyn lomassa keskustella nuorten kanssa heidän ruokailutottumuksistaan ja ruoanlaittotaidoistaan. Jokaiselle nuorelle pyrittiin löytämään oma tehtävä, ja antamaan

selkeät ohjeet. Ohjaajille tuli kuitenkin yllätyksenä, kuinka paljon apua ja neuvoa nuoret tarvitsivat ohjeiden seuraamiseen ja muun muassa veitsien käyttämiseen. Mitä pidemmälle työskentely eteni, sitä enemmän ohjaajien huomio keskittyi nuorten konkreettiseen ohjaamiseen ja tilan hallintaan. Keittiöön syntyi hiljalleen levoton tunnelma, kun työpajan ulkopuolelle jääneet nuoret tulivat seuraamaan toimintaa sivusta. Moni nuori oli harmissaan, ettei päässyt mukaan toimintaan. Resurssit eivät kuitenkaan riittäneet suuremmalle osallistujamäärälle. Ruoanlaiton aikana yhden ohjaajan tehtävänä oli kannustaa nuoria osallistumaan Nettiradan tekoon. Nettiradan yhteydessä oli mahdollista osallistua arvontaan, ja tämä selkeästi innosti nuoria osallistumaan.

Ohjaajien näkökulmasta tunnelma oli työpajan loppua kohden levoton ja kiireestä johdun kuormittava. Ruoanlaiton ja leivonnan sujuvuuden ja organisoinnin kannalta olisimme hyötynneet osallistujalistasta ja ulkopuolisilta suljetusta tilasta. Osallistujalistan puuttumisen takia toimintaan osallistui maksimimäärää vähemmän nuoria. Olisimme myös voineet esivalmistella ruoka-aineita enemmän etukäteen säästääksemme aikaa. Lisäksi etukäteen tulostetut reseptit sähköisten versioiden sijaan olisivat edesauttaneet nuorten omatoimisuutta. Koimme myös, että tähän toimintaan olisi tarvittu tällä työmäärällä neljä ohjaajaa, jotta sosiaalisen median päivittäminen ja nuorten kanssa keskustelu olisi ollut helpompaa ja vaivattomampaa. Kehittämisen kannalta ajattelimme olevan parempi valmistaa vain yksi ruokalaji ja keskittyä siihen sekä tiedonhakutehtävään eli Nettirataan. Nuoret kuitenkin pitivät toiminnasta ja osallistuivat aktiivisesti.

Positiivisia havaintoja olivat muun muassa se, että eräs nuori, joka kertoi syömisen olevan hänelle haastavaa, osallistui ruoanlaittoon ja ruokailuun yhdessä ystäviensä kanssa. Koemme, että pystyimme tarjoamaan hänelle hyvän kokemuksen ruoasta nauttimisesta ja yhdessä tekemisestä. Toisena positiivisena huomiona oli, että kuppikakkujen kuorruttamiseen osallistui useita poikia. Pohdimme yhdessä Luupin työntekijöiden kanssa sitä, että monella nuorella ei välttämättä ole mahdollisuutta osallistua kotona leivontaan ja ruoanlaittoon, joten oli erityisen tärkeää luoda heille positiivisia onnistumisen kokemuksia niin ruokailuista kuin ruoanlaitosta sekä kotitöistä. Muutamalla nuorella oli myös ennakoasenteita raaka-aineena käyttämästämme bataatista, sillä he eivät olleet tottuneet syömään sitä tai valmistamaan siitä ruokaa. Kyseiset nuoret totesivat kuitenkin bataattiranskalaisten valmistuksen olleenkin yllättävän helppoa ja, että ne olivat hyvää vaihtelua totuttuun kotiruokaan.

Työpajan loputtua pidetyssä purussa tulimme siihen tulokseen että, Nettiradan kysymykset lomakkeessa olivat nuorten luettavaksi liian pitkiä. Pohdimme, olisiko kysymykset voinut asetella ytimekkäämmin ja selkeämmin. Koimme, että nuorten saattoi olla vaikea keskittyä lukemansa ymmärtämiseen meluisassa ympäristössä. Pohdimme myös, olisiko kysymyksiä pitänyt olla neljän sijasta kolme, toisaalta koimme kaikki kysymykset tärkeiksi. Kysymyksiin ei ollut yhtä oikeaa vastausta, joten kaikki nuoret löysivät niihin hyväksyttävät vastaukset. Vaikka nuoret pyysivät apua ohjaajalta, pystyivät he tämän jälkeen auttamaan toisiaan paremmin Nettiradan suorittamisessa. Osa heistä oli myös selkeästi kiinnostunut etsimään itselleen uutta harrastusta ja pohtimaan mielekkäitä vapaa-ajanviihteitä. Muutama kertoi myös ymmärtäneensä unen merkityksen nuoruudessa paremmin.

Nuorilta kysyttiin palautetta samalla menetelmällä kuin edellisellä viikolla. Kysyimme kartongeilla taas “Mikä fiilis jäi? ja “Saitko ideoita, joita voisit hyödyntää arjessasi ja vapaa-ajallasi?” (Liite 3). Tämän työpajan kaikki kartongeille laitettu palaute oli mittarin positiivisissa päädyissä, joten niiden valossa tavoitteemme toteutuivat. Sanallinen palaute osallistuneilta oli myös positiivista. Saimme kuitenkin myös kritiikkiä eräältä nuorelta siitä, että onko oikein järjestää toimintaa, jos kaikkien ei ole mahdollista osallistua. Vastaavanlaista toimintaa kuitenkin järjestetään Toimintakeskus Luupissa säännöllisesti.

Luupin työntekijöiltä saimme positiivista palautetta muun muassa ohjauksestamme. Ruoanlaitto on aina ollut Luupissa suosittua tekemistä, tällä kertaa kuitenkin halukkaita osallistujia ja toiminnasta kiinnostuneita oli selvästi tavallista enemmän. Ainoana kehitysehdotuksena työntekijöiltä olisi ollut keittiötilan sulkeminen ulkopuolisilta.

### 12.5 *It's a good day to do some painting* -työpajan suunnitelma

Toimintamallin kolmanteen *It's a good day to do some painting* -työpajaan valitsimme luovan toiminnan, partavaahtomaalauksen. Valitsimme tämän, sillä taiteen voidaan ajatella olevan itsensä ilmaisemisen väylä, jonka kautta on mahdollista nähdä asioita ja luoda uusia ajatuksia. (Mäkeläinen 2015). Taidetta soveltaen voidaan myös esimerkiksi vahvistaa osallisuutta ja tarjota välineitä vaikeiden asioiden käsittelyyn (Keski-Suomen taidetoimikunta 2011). Suunnittelimme työpajaa yhdessä Toimintakeskus Luupin kanssa ja toimme esille idean partavaahtomaalauksesta. Partavaahtomaalaus ei Luupin työntekijöiden mukaan ole monelle nuorelle entuudestaan tuttua, joten he pääsevät



kokeilemaan uudenlaista menetelmää. Nuorten itsetuntoa ja itsetuntemusta voidaan tukea kannustamalla ja tarjoamalla tilanteita, joissa nuorilla on mahdollisuus saada onnistumisia ja löytää uusia taitoja ja puolia itsestään. Näitä taitoja voi vahvistaa esimerkiksi toiminnallisilla ja luovilla keinoilla. (Erkko – Hannukkala 2013: 29.) Mielen hyvinvoinnin taitoihin kuuluu omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden harjoittelu. (Hannukkala – Törrönen 2009: 10).

Luovan toiminnan lisäksi suunnittelimme tilaan järjestettävän ”Kehukornerin”, jossa on tarjolla Yeesin valmiita kehu kuponkeja. Kannustamme nuoria miettimään, kenelle he voisivat antaa positiivista ja hyvää palautetta. Tämä toiminta tuo Yeesille näkyvyyttä sekä tarjoaa hetken keskustella nuorten kanssa. Kehukorneriin olemme suunnitelleet tarjolle myös pientä naposteltavaa, joka houkuttelisi ja madaltaisi kynnystä tulla tilaan sekä istua hetkeksi alas ohjaajien kanssa. Tilaan laitetaan myös seinälle ”voimabiisilista”, johon post-it-lappujen avulla voi lisätä oman kappaleensa, josta kokee saavansa voimaa ja apua arjessa jaksamiseen. Kappale voi olla myös nuoren sen hetkinen lempikappale. Soitamme kappaleita tilassa sitä mukaan, kun nuoret laittavat niitä seinälle.

Tällä kerralla painotamme mielenterveyden edistämistä ja omia voimavaroja. Tarkoitus on, että nuori pohtii omia voimavarojaan ja valitsee niistä yhden, jonka hän maalaa partavaahtoseoksella paperille. Luova toiminta eli esimerkiksi maalaaminen antaa mahdollisuuden peilata itseään ja ajatuksiaan. Jokainen on täydellinen taiteen ymmärtäjä ja tulkitsija juuri sellaisena kuin on. (Mäkeläinen 2015.) Tästä syystä annamme nuorille vapauden luoda juuri sellaisen maalauksen voimavarastaan, kuin he itse haluavat. Voimavaroilla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaisia ominaisuuksia, elämäntilannetta, elämäntavoittoa ja esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Voimavarat rakentuvat omasta elämästä ja elämäntavoista (Siltanen – Lindberg – Savolainen, 2016: 8). Voimavaroja kertyy esimerkiksi, kun yksilö huolehtii siitä, että on riittävästi omaa aikaa ja sellaisia asioita elämässä, jotka tuottavat hyvää mieltä ja antavat voimaa. Voimavarat ja mielenterveyden suojatekijät ovat usein samoja asioita, joten kun nuori tunnistaa omia voimavarojaan ja niitä pystytään vahvistamaan, vahvistetaan samalla mielenterveyden suojatekijöitä. (Erkko – Hannukkala 2013: 30, 31.)

Nuoret kokevat merkityksellisiksi arjen voimavaroikseen esimerkiksi luotettavat läheiset ihmiset, hyväksynnän kokemukset, itsensä tuntemisen, tavoitteellisen tekemisen ja omien vahvuuksien sekä kiinnostuksen löytämisen. (Lampinen 2016: 42.) Toiminnallamme pyrimme vahvistamaan ja tunnistamaan muun muassa näitä asioita toimintaan

osallistuvilla nuorilla. Olemme miettineet pienille paperilapuille valmiiksi joitakin voimavaroja, kuten perhe, positiivinen asenne, ystävät, harrastukset, itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot. Nämä ovat helpottamassa aiheen pohtimista, mutta nuorilla on mahdollisuus keksiä myös omia voimavaroja. Voimavarat voivat olla mitä tahansa, mitä nuoret kokevat itselleen tärkeäksi asiaksi. Partavaahtoseoksella on tarkoitus maalata oma voimavara konkreettiseen muotoon. Ohjaajat voivat auttaa nuoria miettimään, minkä värinen oma voimavara voisi olla tai minkä muotoinen se on. Partavaahdolla ei pysty tekemään kovin tarkkaa työtä eikä se vaadi minkäänlaista aiempaa osaamista, mikä voi auttaa nuoria aloittamaan sekä tuomaan heille onnistumisen kokemuksia.

Tavoitteena on kannustaa ja tukea nuoria tunnistamaan ja sanoittamaan omia voimavarojaan. Tavoitteena on myös tarjota onnistumisen kokemuksia partavaahtomaalauksen myötä ja antaa nuorille mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä tarjota hyväksynnän kokemuksia. Tätä vahvistaa myös se, että soitamme heidän toivomiaan kappaleita. Otamme maalaukseen aina noin neljä nuorta kerralla, jotta ehdimme keskustella nuorten kanssa yksilöllisesti. Kannustamme ja kehumme nuorten työskentelyä ja näin vahvistamme nuoren tunnetta siitä, että hän on osaava ja hyvä. Tärkeänä tavoitteena toiminnassa on myös se, että saadaan aikaan nuorille hyvä olo omasta itsestä ja hyvä mieli tehdystä toiminnasta. Halusimme strukturoida toimintaa, jotta saisimme mahdollisimman paljon keskustelua rauhallisessa ja kiireettömässä tunnelmassa.

Materiaaleiksi voimavarojen maalaamiseen hankimme elintarvikevärejä, kulhoja, partavaahtoa, Eri Keeper-liimaa, voimavara-pikkulappuja ja paperia. Olemme varanneet Toimintakeskukselta työpajaan jälleen erillisen kerhotilan, jotta saamme työrauhan ja luotua mukavan ja rennon tunnelman. Erillisessä tilassa vahvuutena on myös se, että tilaan tulevat vain ne nuoret, jotka itse haluavat osallistua toimintaan. Vapaaehtoisuus on tärkeää, jotta toiminnasta voi saada mahdollisimman paljon hyötyä. Tilan olemme nimenneet tähän työpajaan ”Voimahuoneeksi”. Toimintaan on varattu aikaa kolme tuntia, jotta mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan.

Työpajassa on mukana yhteensä kolme ohjaajaa sekä jälleen Yeesin harjoittelija, maalaamisesta päävastuussa on kaksi ohjaajaa. Kolmas ohjaaja on vastuussa sosiaalisen median päivittämisestä sekä havainnoinnista. Hän myös keskustelee nuorten kanssa heidän voimakappaleistaan, kannustaa kirjoittamaan Yeesin kehukuponkeja sekä mainostaa toimintaa tilan ulkopuolella. Yeesin harjoittelija on ohjaajien apuna, auttaa mainostamaan toimintaa ja keskustelee nuorten kanssa.

Lopuksi pyydämme nuorilta palautetta käyttäen samaa menetelmää kuin edeltävillä kerroilla. Palautekyselyssä kysymme jälleen “Mikä fiilis jäi?” ja lisäksi “Saitko voimahuoneesta voimaa ja/tai tunnistitko voimavarasi?”. Palautekyselyn viereen teemme vielä “Mitä ovat voimavarat”-lapun, jonka pohjalta jokainen voi vielä miettiä vastauksiaan.

## 12.6 *It's a good day to do some painting* -työpajan toteutus ja arviointi

Aloitimme valmistelut hyvissä ajoin, olimme oppineet viime kerroista, että aikaa tilan ja materiaalien valmisteluun tulee olla riittävästi. Kävimme myös läpi suunnitelman yhdessä Yeesin harjoittelijan kanssa, joka oli mukana työpajassa. Toiminta alkoi ajallaan ja ensimmäistä kertaa nuoret olivat kiinnittäneet huomiota työpajan mainoksiin. Muutama nuori tuli heti kysymään, saavatko he jo tulla maalaamaan. Tämän jälkeen nuoria osallistui toimintaan tasaisesti seuraavan kahden tunnin ajan. Toiminta hiljeni viimeisen tunnin aikana ja pääsimme aloittamaan purun ja siivoamisen hyvissä ajoin. Nuoria osallistui ”Voimahuoneen” toimintaan arviolta yhteensä 25. Heistä partavaahtomaalaukseen osallistui noin 20, joista noin 6 oli poikia ja loput tyttöjä. Muutama nuori kävi tilassa vain kertomassa voimakappaleensa ja hakemassa naposteltavaa. Voimakappaleita nuoret listasivat yhteensä hieman yli kymmenen ja kehu kuponkeja kävi kirjoittamassa muutama nuori.

Tavoitteena oli kannustaa ja tukea nuoria tunnistamaan ja sanoittamaan omia voimavarojaan sekä tarjota onnistumisen kokemuksia. Koemme, että pääsimme hyvin tavoitteisiimme. Nuoret tunnistivat ja sanoittivat omia voimavarojaan ja osallistuivat mielellään partavaahtomaalaukseen. He vaikuttivat myös olevan tyytyväisiä omiin tuotoksiinsa ja osa innostui maalaamaan useamman työn. Kohtasimme nuoret ennakkoluulottomasti ja avoimesti. Tarjosimme heille mukavan hetken ja onnistumisen kokemuksia helposti toteutettavalla partavaahtomaalauksella. Osa nuorista pohti voimavarojaan enemmän ohjaajan kanssa kuin toiset. Jokaisen nuoren kanssa käydyssä keskustelussa voimavara-käsite tuli kuitenkin esille, vaikka osa päättikin maalata jotain muuta. Muutama nuori ei löytänyt voimavaraansa valmiiksi kirjoitetuista lapuista, vaan he keksivät omansa, mikä oli myös sallittua. Kaikki nuorten valitsemat voimavarat olivat melko konkreettisia. Nuoret tunnistivat voimavaroikseen esimerkiksi luovuuden, ravinnon, harrastukset, parisuhteen, musiikin, fyysisen jaksamisen ja tunne- sekä vuorovaikutustaidot. Nuorten puheissa ystävien merkitys elämässä korostui ja osa toimintaan osallis-

tuneista koki ystävät perhettä merkittävämpänä voimavarana. Saamamme palautteen perusteella suurimmalle osalle jäi toiminnasta erittäin hyvä mieli.

Toimintaamme osallistuneet Luupin työntekijät pohtivat omia voimaeläimiään, mistä inspiroituineina osa nuoristakin innostui maalaamaan voimaeläintään. Kaveriporukassa muutama nuori koki tarvetta valita kaverin kanssa saman voimavaran. Yksi ohjaajista kuitenkin totesi, että jokaisella voi olla omanlaiset voimavarat, eivätkä ne ole kaikilla välttämättä samat. Sen seurauksena kyseiset nuoret rohkaistuivat maalaamaan itse valitsemansa voimavaran. Voimavarojen tunnistaminen näytti olevan nuorille melko helppoa, osa löysi useankin itselle sopivan voimavaran. Nuoret osoittivat luovuuttaan ja sinnikkyytään, kun osa innostui yrittämään maalata partavaahtomaalilla tarkkaa työtä, vaikka se ei materiaalina ole sellaiseen tyyliin sopivin. Partavaahtomaalaus on rakenteeltaan sellaista, että lopputuloksesta on erittäin vaikea saada todella yksityiskohtaista. Tämän voi puolestaan ajatella laskevan kokemattomammankin osallistujan kynnystä maalata. Muutama nuori halusi maalata useamman teoksen ja tähän tarjosimme mahdollisuuden.

Voimahuoneessa oli koko illan ajan positiivinen ja rento tunnelma. Partavaahtomaalaus oli hauskaa ja nuoret osallistuivat muuhun toimintaan oman mielenkiinnon mukaan. Edellisistä työpajoista olimme oppineet, että suljettu tila toimii parhaiten eikä nuorille kannata mennä mainostamaan toimintaa enempää kuin kerran. Paras tapa houkutella nuoret mukaan on suunnitella mielenkiintoista matalan kynnyksen toimintaa, johon he voivat itse päättää tulevansa. Liika mainostaminen ja toiminnan tarjoaminen saattavat saada aikaan reaktion, joka karkottaa sellaiset nuoret, jotka ehkä muutoin olisivat voineet osallistua. Toiminta oli tällä kertaa myös strukturoidumpaa ja huolellisemmin suunniteltua kuin aiemmin, sillä osasimme huomioida pieniä tekijöitä aiempaa paremmin. Tästä johtuen toiminta varmasti sujuikin erittäin mukavissa tunnelmissa ja ohjaajat ehdivät pitää taukoja työpajan aikana. Tämä vaikutti suuresti ohjaajien jaksamiseen ja näin pysyimme innostuneina ja energisinä työpajan loppuun saakka. Vastuussa ollut ohjaaja sai päivitettyä sosiaalista mediaa aiempaa vaivattomammin ja välitettyä hyvää tunnelmaa myös toimintakeskuksen ulkopuolelle. Kaiken kaikkiaan tästä työpajasta jäi meille erittäin hyvä ja onnistunut tunne.

Nuoria olisi mahtunut toimintaan mukaan enemmänkin. Toisaalta oli hyvä, että väliin jäi hiljaisia hetkiä, jotta ohjaajat ehdivät levätä. On haastavaa arvioida, kuinka paljon nuorille kannattaa käydä mainostamassa toimintaa ja, kuinka paljon heitä kannattaa houku-

tella mukaan. Erillinen tila oli jälleen hyvä ratkaisu, mutta tällaiseen toimintaan olisi sopinut paremmin huone, jossa on tuuletus mahdollisuus, sillä partavaahto ja liima tuoksuivat voimakkaasti. Olisimme myös voineet yrittää kannustaa nuoria enemmän istumaan alas hetkeksi keskustelemaan ja kirjoittamaan kehukuponkeja. Toisaalta koimme, ettemme halua painostaa, vaan pitää yllä rentoa ja mukavaa tunnelmaa.

Palaute nuorilta oli pääasiassa erittäin positiivista. Kukaan ei asettanut viivaa käyttämissämme palautemittareissa täysin negatiiviseen päätyyn. Muutama nuori oli kuitenkin vastannut kysymykseen “Mikä fiilis jäi?” asettamalla viivan mittarin keskivaiheille tai hieman negatiivisen puolelle. Toisaalta loput viivat olivat kohdassa “erittäin hyvä fiilis”. Kukaan nuorista ei asettanut viivaa mittarin negatiiviselle puolelle kysymyksessä “Saitko Voimahuoneesta voimaa ja/tai tunnistitko voimavarasi?” Muutama vastaus oli kuitenkin sijoitettu mittarin keskivaiheille eli kyseiset nuoret eivät olleet asiasta täysin varmoja. Loput vastaukset oli sijoitettu positiiviseen päätyyn. Palaute oli siis kaiken kaikkiaan positiivista ja sen perusteella voimme päätellä, että nuorille jäi toiminnasta hyvä mieli ja suurin osa palautteen antajista tunnisti joitain voimavarojaan. Noin 11 nuorta osallistui palautteen antoon.

Saimme työpajan päätteeksi palautetta myös Toimintakeskus Luupin työntekijöiltä työpajastamme. Luupin työntekijät innostuivat myös itse partavaahtomaalaamaan, ja aikovat todennäköisesti jatkossa hyödyntää partavaahtomaalausta menetelmänä. Keskustelimme siitä, että menetelmä on hyvin edullinen ja vähäisen tunnettavuutensa vuoksi houkutteleva toimintamuoto. Saimme palautetta innostavasta ohjaustyöskentelystä me ja tavastamme kohdata nuoret rohkeasti.

### **13 Toteutusten yhteenveto**

Työpajojen kokonaisuus oli toisiaan täydentävä. Työpajoissa huomioitiin monipuolisesti erilaisia mielenterveyden edistämisen näkökulmia ja nuorten toiveita sekä tarpeita. Niihin pyrittiin vastaamaan tavalla, jolla mahdollisimman moni nuori voisi ja haluaisi osallistua toimintaan. Opimme jokaisella kerralla jotain uutta ja tämän takia pystyimme parantamaan toimintaamme loppua kohden. Jokaisen työpajan jälkeen pidimme purkukeskustelun, jossa pohdimme toiminnan sujumista ja huomioimme epäkohdat seuraavassa työpajassa. Tästä esimerkkinä tilojen toimivuus ja nuorten houkuttelevuus osal-

listumaan toimintaan. Jäimme myös pohtimaan, sisäistivätkö nuoret valitsemiemme teemojen ja mielenterveyden yhteyden ja, olisiko sitä voitu tuoda näkyvämmiin esille.

Tavoitteenamme oli myös luoda hyvää mieltä kaikille avoimessa toiminnassa. Hyvä mieli näkyi nuorissa positiivisena suhtautumisena, kiinnostuksena ja osallistumisena toimintaan, hymyilynä ja nauruna, tilassa viihtymisenä ja muiden nuorten mukaan kannustamisena. Hyvän mielen aikaansaamisesta kertoo myös nuorten kiinnostus tulevista työpajoista, sillä nuoret kysyivät työpajoissa seuraavan työpajan sisältöä. Mielenterveyden edistämisen teemat tulivat esille toiminnallisuuden kautta. Kohtasimme työpajojen aikana paljon nuoria ja kävimme heidän kanssaan laadukkaita ja syvällisiä keskusteluja, joissa ohjaajat ja nuoret pystyivät dialogisesti käsittelemään mielenterveyden edistämisen teemoja. Moni nuori koki keskustelun jollain tapaa turvalliseksi, sillä he pystyivät myös kertomaan hyvin henkilökohtaisistakin asioista, esimerkiksi vaikeista perhesuhteista ja arjen valinnoistaan kuten ruokailutottumuksista. Ohjaajat osasivat poimia nuorten kertomasta heidän voimavarojaan ja mielenkiinnon kohteita ja kannustamaan nuoria niiden hyödyntämiseen entisestään. Keskusteluissa onnistuttiin esimerkiksi myös löytämään nuorista voimavaroja, joita he eivät itse olleet sanoittaneet, esimerkiksi kriittisen ajattelun taidon ja hyvät vuorovaikutustaidot. Nuorten voimavarojen sanoittaminen, kehuminen ja kannustaminen sai nuorissa aikaan vienoja hymyjä ja hyvää mieltä. Työpajat antoivat meille arvokasta ohjauskokemusta ja mahdollisuuden seurata vilkkaan nuorisotilan arkea.

Saimme työpajan päätteeksi palautetta myös Toimintakeskus Luupin työntekijöiltä yleisesti toiminnastamme. Saimme kiitosta siitä, että toimintamme oli organisoitu hyvin ja se sopi hyvin nuorisotalon muuhun toimintaan. Onnistuimme suunnittelemaan nuorille uudenlaisia toimintoja, joihin nuorisotalon perustyössä ei välttämättä olisi resursseja. Nuoret ovat työntekijöiden mukaan olleet innoissaan toiminnastamme ja he kohtasivat meidät ennakkoluulottomasti ja rohkeasti. Työntekijöiden mukaan olimme sopineet hyvin toimintakeskuksen toimintaan rennon ja iloisen asenteemme vuoksi. Saimme kiitosta siitä, että olimme olleet vastaanottavaisia, otamme kontaktia nuoriin ja olemme heistä kiinnostuneita. Nuoret ovat tulleet hyvin mukaan toimintaamme ja toimintakeskuksella toivottaisiin lisää tällaista toimintaa. Lisäksi saimme palautetta hyvin sujuneesta yhteistyöstä molemmilta työelämäyhteistyökumppaneilta. Yeesi ja Toimintakeskus Luuppi jatkoivat hyvin alkanutta yhteistyötä toimintamallin pilotoinnin jälkeen.

Saimme aikaan ilmapiirin, jossa nuoret uskalsivat olla keskusteluissa avoimia ja rohkeita kokeilemaan itselleen uusia asioita. Huomasimme, että yksinkertainenkin toiminta riittää ja voi onnistuessaan olla monivaiheisempaa toimintaa parempi vaihtoehto. Keräsimme jokaisen työpajan päätteeksi palautetta nuorilta ja annetun palautteen perusteella, voimme päätellä, että valtaosa nuorista koki toiminnan tuottaneen heille hyvää mieltä ja yli puolet koki hyötynensä toiminnasta.

#### 14 Opas *It's a good day* -työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi nuorten mielenterveyttä edistävään työhön tarkoitettu toimintamalli Yeesi ry:lle. Toimintamalli tarkoitettiin käyttöön niin Yeesin vapaaehtoisille ja Yeesille kuin kaikille nuorten ja mielenterveystyön parissa toimiville tahoille. Toimintamallin jatkokäytön edesauttamiseksi teimme oppaan "*Opas It's a good day* -toimintamallin suunnitteluun ja toteutukseen". Opasta voivat hyödyntää monet eri toimijat ja tahot, mutta ensisijaisesti se on suunniteltu Yeesin vapaaehtoisten käyttöön ja sen toteutuksessa on vastattu Yeesin toiveisiin. Toimintamalli on helposti muunneltavissa eri asiakasryhmille ja toimintaympäristöille, sen on kuitenkin tarkoitus olla aina matalan kynnyksen toimintaa. Toimintamalli ja opas ovat tarkoitettu mielenterveyttä edistävään työhön erityisesti nuorten parissa. Niiden tarkoituksena on edistää mielenterveyttä toiminnallisilla keinoin, rohkaista eri toimijoita toteuttamaan hyvän mielen toimintaa ja levittää tietoa mielenterveyden positiivisista puolista. Toimintamallia voi hyödyntää valtakunnallisesti nuorten parissa tehtävässä työssä, *It's a good day* -työpajan voi esimerkiksi järjestää paikallisella nuorisotalolla tai koululla.

Opas on ladattavissa ilmaiseksi Yeesin nettisivuilta PDF-muodossa ja se löytyy liitteenä tästä opinnäytetyöstä (Liite 6). Oppaaseen kokosimme ohjeet työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen, kuvaukset toteuttamistamme työpajoista ja hyödyllisen muistilistan sekä liitteenä ohjeet tehtäviin. Ohjeet tehtäviin-liitteestä löytyy valmis pohja itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävään ja ohje Nettiradan toteuttamiseen. Oppaan visuaalinen ilme mukaili aiemmin *It's a good day* -toimintamallia varten suunniteltujen materiaalien tyyliä. Visuaalinen ilme toteutettiin Canva-sovelluksella. Valitsimme oppaaseen helppolukuiset fontit ja teimme oppaasta selkeän ja yhdenmukaisen kokonaisuuden. Opas on ytimekäs, mutta kuitenkin informatiivinen ohjekirja *It's a good day* -työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen. Sen on tarkoitus olla helposti lähestyttävä ja luoda matala kynnyksen toiminnan järjestämiseen. Toimintaa voi järjestää kuka tahansa,

eikä toiminnan toteuttaminen vaadi esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Näiden asioiden takia opas on mahdollisimman neutraali ja sen lukijan ei tarvitse esimerkiksi ymmärtää ammattisanastoa. Oppaan kansilehdessä esittelemme kirjoittajat ja yhteistyökumppanit sekä oppaan nimen. Seuraavilla sivuilla esittelemme toimintamallin idean lyhyesti ja kerromme ohjeet askel askeleelta työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Esittelimme ohjeet työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen askel askeleelta – tyypisesti, sillä tämä oli järkevä tapa tuoda tärkeimmät teemat selkeästi, mutta lyhyesti esille. Oppaan on tarkoitus olla mahdollisimman helposti lähestyttävä, joten pyrimme välttämään pitkiä ja monimutkaisia ohjeita ja tekstejä. Jaoimme ohjeet viiteen eri askeleeseen (Step 1-5) ja nimesimme ne kunkin vaiheen mukaisesti, jotka ovat aloitus, tarpeen kartoitus, suunnittelu, markkinointi ja toteutus. Tarkemmat kuvaukset ohjeiden sisällöstä löytyvät oppaasta tämän työn liitteenä. Oppaan kolmannelle sivulle kokosimme lyhyet esittelyt toteuttamistamme työpajoista. Tuomme esille lyhyen kuvauksen jokaisesta suunnittelemastamme ja toteuttamastamme työpajasta. Kuvauksissa otimme huomioon nimenomaan ne asiat, joissa onnistuimme, jotta toimintamalli olisi mahdollisimman toimiva kokonaisuus jatkossa. Lisäksi tarjoamme oppaan lukijalle muutaman vaihtoehdoisen idean työpajan suunnitteluun. Toiseksi viimeiselle sivulle kokosimme muistilistan, johon valitsimme asioita, joita koimme, että suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon. Muistilistan ohjeissa ohjaamme oppaan lukijan myös hyödyntämään aiemmin tuottamaamme materiaalia Instagramissa ja tutustumaan Yeesin nettisivuihin, joista voi löytää hyödyllisiä ideoita työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen. Viimeiselle sivulle liitimme kaksi ohjetta työpajoissa hyödynnettäviin tehtäviin. Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys –tehtävään käytimme valmista pohjaa, jota itse hyödynsimme, sillä koimme sen hyväksi ja toimivaksi. Toimivuus näkyi sen kautta, että nuoret tekivät tehtävää itsenäisesti, ymmärsivät ohjeet ja tehtävän avulla käytiin keskustelua itsestä huolehtimisen arvoista. Ohjeet Nettirataan – liitteeseen päätimme tehdä erillisen ohjeen, sillä saamamme palautteen perusteella valmis pohja ei ollut toimiva, mutta tehtävä itsessään oli hyvä.

Opas on siis selkeä, ytimekäs ja kuitenkin kattava kokonaisuus toimintamallin ja työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen. Lukija voi halutessaan etsiä lisätietoa toimintamallista opinnäytetyöstämme. Kokosimme oppaaseen toimintamallin pilotoinnin suunnittelussa ja toteutuksessa esiin tulleet asiat, jotka koimme toimiviksi ja hyödyllisiksi. Näihin asioihin vaikuttivat muun muassa Toimintakeskus Luupin työntekijöiltä ja nuorilta saatu



palaute, omat havainnot ja Yeesin toiveet. Opas toteutettiin yhteistyössä Yeesin kanssa. Yeesi oli aktiivisesti mukana oppaan sisällön suunnittelussa ja otimme heidän ehdotukset ja ideat huomioon koko prosessin ajan, nämä ehdotukset ja ideat vaikuttivat merkittävästi oppaan lopulliseen sisältöön.

## 15 Eettisyys

Asiakaslähtöisyys on sosiaalialan keskeinen periaate sekä toimintamallimme tärkeä arvo. Se tarkoittaa asiakkaan itsemääräämisoikeuden sekä asiakkaan äänen kuulemistä. (Hallikainen ym. 2017: 15, 30.) Tämän opinnäytetyön asiakkaina olivat nuoret, jotka osallistuivat toimintamallimme pilotointiin sekä työelämäyhteistyökumppanien rooleissa Yeesi ja Toimintakeskus Luuppi. Asiakaslähtöisyys näkyi tässä opinnäytetyössä ja sen prosessissa yhteistyökumppaneiden tarpeiden kartoituksena sekä heidän ja nuorten mielipiteiden sekä toiveiden kuulemisena. Työpajojen toiminnassa asiakaslähtöisyys näkyi osallistumisen vapaaehtoisuutena ja asiakkailta saadun palautteen välittömänä huomioimisena. Nuoret saivat keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa ja keskeyttämisen vaihtoehto sanoitettiin nuorelle aina, kun ohjaaja tulkitse nuoren epäröivän osallistumisestaan tai sen jatkamista.

Voimavaralähtöisyys on myös tärkeä *It's a good day* -toimintamallin arvo. Sosiaalialan ammattietiikan perustaan kuuluu asiakkaan elämäntilanteeseen vaikuttavien, yksilöllisten voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen. (Hallikainen ym. 2017: 19–20.) Kuten Voimavaralähtöisyys-luvussa kerrottiin, voimavaralähtöisyys on muun muassa työntekijälle asenne, vuorovaikutustapa ja työote (Rönkkö – Rytönen 2010: 189–190). Voimavaralähtöisyydessä olennaisinta on kartoittaa asiakkaan voimavaroja ja arkea kannattelevia myönteisiä asioita (Kettunen ym. 2002: 42–43.). Voimavaralähtöisyys näkyi työpajoissamme vaihtoehtojen tarjoamisena nuorille: kaikkeen tarjottuun toimintaan ei ollut välttämätöntä osallistua, jos jaksaminen ei riittänyt. Kun nuoret itse kertoivat arjessaan voimaa tuovista asioista, tarttuivat ohjaajat niihin ja korostivat asioiden myönteistä vaikutusta nuoren kasvuun, kehitykseen ja mielenterveyden vahvistamiseen. Haastavaa ohjaajille kuitenkin oli ajoittain kaikkien nuorten tasavertainen kohtaaminen ja huomioiminen toiminnan avoimuuden sekä osallistujamäärän vaihtelevuuden takia. Ohjaajan on pyrittävä jakamaan omat voimavaransa tasapuolisesti asiakkaidensa kesken (Hallikainen ym. 2017: 22.)

Pyrimme myös toteuttamaan työpajoissamme sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Suunnitteluvaiheessa tämä näkyi lähtökohtaisesti kaikenlaisen syrjinnän vastustamisena sekä erilaisuuden ja monimuotoisuuden tunnistamisena. Työpajojen toteutuksessa se näkyi toimintaan osallistumisen matalana kynnyksenä, sukupuolten ja eri kulttuurien huomioimisena sekä jokaisen nuoren kunnioituksena. (Hallikainen ym. 2017: 20–21.) Otimme myös huomioon nuorten yksityisyydensuojan sekä salassapitovelvollisuuden (Hallikainen ym. 2017: 38–41.) Emme keränneet nuorilta mitään henkilötietoja. Ainoastaan Nettirata-tehtävässä nuoria pyydettiin jättämään nimensä, tai Luupin työntekijöiden tuntema lempinimi, mikäli nuoret halusivat osallistua arvontaan. Nämäkin lomakkeet tuhottiin, kun niiden säilytykselle ei ollut enää perusteita opinnäytetyön kannalta. Kuvaamme tässä opinnäytetyössä työpajoihimme osallistuneista nuorista havaintoja siten, että he eivät ole tunnistettavissa. Työpajojen toiminnassa yksityisyydensuojan takaaminen oli haastavaa työpajojen avoimuuden takia. Vaikka pyrimme käsittelemään työpajoissa mielenterveyttä positiivisen mielenterveyden näkökulmasta ja luomaan hyvää mieltä tuottavaa toimintaa, tiedostimme, että nuoret voivat kertoa myös raskaita ja hyvin henkilökohtaisia aiheita itsestään ja läheisistään. Varauduimme tähän päättämällä, että nämä nuoret kohdattaisiin ja kuultaisiin, mutta heitä myös kannustettaisiin palaamaan aiheeseen Luupin työntekijöiden kanssa. Luupin työntekijät pystyvät vastaanottamaan ja kohtaamaan nuoret luottamuksellisesti suljetussa tilassa, joka takaa nuorille vankemman yksityisyyden suojan (Hallikainen ym. 2017: 41).

Työpajojen päätyttyä pidetyissä purkukeskusteluissa keskusteltiin aina myös meidän ohjaajien jaksamisesta. Toimintamallia pilotoidessa omat voimavaramme olivat tiukoilla, sillä opinnäytetyön ohella suoritimme muita opintoja ja teimme osa-aikaisesti sosiaalialan töitä. Sosiaalialan tulevina ammattilaisina meille on tärkeää oppia tunnistamaan ammatillisuutemme rajat ja ottaa puheeksi työn kuormittavat tekijät työryhmissä tai esimiehen kanssa (Hallikainen ym. 2017: 50–51). Oma vireystasomme ennen työpajan alkua ennusti usein myös tuntemuksiamme työpajan jälkeen ja mielipiteitämme ohjaus-suorituksistamme. Työpajojen aikana jaksamistamme kulutti myös kova melutaso toimintaympäristössä ja puutteellisesti suunniteltu tauotus.

## 16 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli pilotoida opinnäytetyön työelämäyhteiskumppani Yeesille uusi nuorten mielenterveyttä edistävä toimintamalli Kontulan Toimintakeskus Luupissa. Toimintamalli suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Yeesi toivoi toimintamallin sisällön nousevan nuorten toiveista ja toimintaympäristön tarpeista. Tärkeää myös oli, että toimintamalli luo nuorille hyvää mieltä ja, että sitä ohjataan positiivisella otteella ja siinä tuodaan mielenterveys esiin nimenomaan positiivisena asiana. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu mielenterveyden määrittely voimavaraksi, jota on jokaisella yksilöllä. Mielenterveyttä on siis kaikilla ja se ei ole pelkästään sairauksien ja oireiden puuttumista. (Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 13). Toteutimme kolme erityyppistä *It's a good day* -työpajaa nuorten parissa, joissa valikoituja mielenterveyden edistämisen teemoja tuotiin esiin toiminnallisuuden kautta. Teemoja olivat itsestä huolehtiminen, elämänhallinta ja omat voimavarat. Mielenterveyden edistämisen eri teemat tulivat työpajoissa esiin suunnitellun toiminnan ja tehtävien kautta, mutta myös keskusteluissa nuorten kanssa. Opinnäytetyönä luomamme toimintamallin toteutustavassa näkyy se, ettei mielenterveyden edistäminen välttämättä vaadi laajaa ammatillista osaamista tai kalliita materiaaleja.

Valitsemamme mielenterveyden edistämisen teemat pohjasivat opinnäytetyössä käytettyyn teoriapohjaan. Toimintamallissa mielenterveyden edistäminen näkyi nuorten resurssien ja voimavarojen tunnistamisena, hyvän mielen aikaansaamisena sekä hyvää mieltä tuottavien asioiden tunnistamisena. Pyrimme kohtaamaan nuoret voimavara- ja lähtöisellä työotteella eli sanoittamaan ja vahvistamaan työpajoihin osallistuneiden nuorten vahvuuksia ja voimavaroja, sillä omien vahvuuksien tunnistaminen on myös tärkeä mielenterveystaito (Kettunen ym. 2002: 42–43; Mielenterveysseura n.d.) Nuoret osasivat tunnistaa itsestä huolehtimisen teemoja ja tiedostivat itsestä huolehtimisen merkityksen. Nuoret myös tiedostivat esimerkiksi unen merkityksen kasvulle ja kehitykselle. He pystyivät pohtimaan laajasti itsestä huolehtimisen teemojen merkitystä omalle hyvinvoinnilleen, vaikka eivät täysin eläisi niiden mukaan.

Olimme yllättyneitä, kuinka tietoisia nykyajan nuoret ovat omista valinnoistaan ja niiden merkityksistä ympäristölle ja omalle hyvinvoinnille. Nuoret pystyivät nopeasti tunnistamaan omia voimavarojaan, eivätkä tarvinneet tähän ohjaajilta merkittävää tukea. Nuoret tiesivät myös melko hyvin mitä esimerkiksi käsitteellä voimavara tarkoitetaan. Voimavaroja voivat olla muun muassa yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, elämäntilan-

ne, ihmissuhteet, vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä positiivinen asenne (Siltanen – Lindberg – Savolainen 2016: 8; Rönkkö – Rytönen 2010: 192). Näitä teemoja nuoret osasivat nimetä omiksi voimavaroikseen. Ystävien merkitys keskusteluissa korostui, minkä ohjaajat kokivat erittäin hyväksi asiaksi. Pohdimme omaa tietoisuuttamme omaan hyvinvointiin, voimavaroihin ja itsestä huolehtimiseen liittyen työpajojen jälkeisissä purkukeskustelussa. Oman kokemuksemme mukaan vaikutti siltä, että nykyajan nuoret ovat tietoisempia näistä teemoista kuin esimerkiksi itse olemme samanikäisinä olleet. Tähän voi vaikuttaa muun muassa tiedon saamisen helpottuminen internetin kautta.

Mielenterveyttä edistävän työn tavoitteena on muun muassa tukea ihmissuhteiden muodostamista sekä itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen (Lehtinen 2008: 31–34). Pyrimme toiminnassamme luomaan turvallisen ja mukavan ilmapiirin ja suunnittelemaan toimintaa joka sopii mahdollisimman monelle nuorelle. Toimintaan osallistui erilaisia nuoria eri kaveriporukoista ja kaikki nuoret tulivat toimeen keskenään. Uskomme, että nuoret saivat hyviä kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä, emme havainneet työpajojen aikana minkäänlaista syrjintää vaan tunnelma oli positiivinen ja hyväksyvä. Mielenterveyden edistämistä voidaan tarkastella myös Aaron Antonovskyn salutogeneesiteorian näkökulmasta. Salutogeneesin keskeinen käsite on yksilön koherenssin tunne, joka koostuu elämän hallittavuudesta, ymmärrettävyydestä ja mielekkyydestä. Koherenssi on koko elämänkestoinen prosessi, jossa mielekkäät elämäkokemukset vahvistavat koherenssia, mikä auttaa selviämään elämän haasteita. (Antonovsky 1992: 11–18; Toivio – Nordling 2013: 65–66.) Yeesin toiminnan tavoitteena on nimenomaan, että nuorilla on vahva mielenterveys ja mielenterveystaidot, joilla selviytyä erilaisista elämän eteen tuomista tilanteista. (Luoto 2017). Huomioimme Yeesin toiminnan tavoitteet myös toimintamallin suunnittelussa ja toteutuksessa. Pyrimme toiminnallamme tarjoamaan mielekästä vapaa-ajan tekemistä nuorille ja samalla mukavan hetken arjen keskellä.

*It's a good day* -toimintamallin yksi tavoite on luoda nuorille hyvää mieltä. Hyvä mieli tarkoittaa Yeesin toiminnassa hyvää mielenterveyttä ja hyvän mielen toiminta tarkoittaa voimavaroja kerryttävää toimintaa (Luoto 2017). Toimintamallin työpajoissa hyvää mieltä tuottava toiminta oli nuorille myös mielekäs elämän- ja onnistumisen kokemus, joka voi vahvistaa heidän koherenssin tunnettaan ja itsetuntoaan. Voimme päätellä näin, sillä saamamme palaute oli pääasiassa positiivista ja nuoret osallistuivat toimintaan uudestaan. *It's a good day to eat burgers* -työpajassa nuoret nauttivat itse valmistami-

aan ruokia ja olivat selkeästi tyytyväisiä työn tulokseen, samoin *It's a good day to do some painting* -työpajassa usea nuori maalasi useamman kuin yhden maalauksen. Mielenterveyden edistäminen ja koherenssin vahvistaminen on hyödyllistä, sillä vahvan koherenssin omaavilla yksilöillä on myös keskimääräistä parempi mielenterveys ja elämänlaatu (Toivio – Nordling 2013: 65–66).

Toimintamallin pilotointi sujui saadun palautteen perusteella onnistuneesti. Työpajojen kokonaisuus oli tosiaan täydentävä, sillä onnistuimme käsittelemään toimintatapaa nähdessä monipuolisesti valitsemiamme mielenterveyden edistämisen teemoja sekä huomioimaan nuorten ja työelämäyhteistyökumppaneiden toiveet ja tarpeet. Opimme jokaisesta työpajasta jotain uutta ja tätä kautta pystyimme kehittämään toimintaamme seuraavassa työpajassa. Vaikka kävimme nuorten kanssa syvällisiä keskusteluja mielenterveyden edistämisen teemoista ja toimintaosuudet onnistuivat, jäimme pohtimaan, sisäistivätkö kaikki nuoret valitsemiemme teemojen ja mielenterveyden yhteyttä. Emme halunneet painottaa liikaa sanallisesti nuorille, että työpajatoiminta tähtää juuri mielenterveyden edistämiseen, vaan että tämä välittyisi toiminnan ja käytyjen keskustelujen kautta. Toisaalta mielenterveyden yhteyden ymmärtäminen ei välttämättä ollut toiminnassa yhtä tärkeää, kuin se, että työpajamme tuottivat nuorille paljon tekemisen riemua ja hyvää mieltä. Nämä asiat itsessään edistivät nuorten hyvää oloa ja näkyivät nuorten hymyinä, rohkeutena kokeilla itselleen uusia asioita ja heidän sanominaan positiivisina kommentteina työpajojen aikana sekä niiden jälkeen.

On mahdotonta varmaksi todeta, oliko työpajoillamme suurta vaikutusta kyseisten nuorten mielenterveyteen, mutta toisaalta ne toivat nuorille heidän antamansa palautteen ja ohjaajien havaintojen perusteella hyvää mieltä ja uusia ajatuksia mielenterveyden edistämisen teemoista. Onnistuimme esimerkiksi herättämään keskustelua ja kannustamaan nuoria tunnistamaan omia voimavarojaan ja arvojaan. Arvopohdinnat ja omien voimavarojen tunnistaminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja, joiden avulla mielenterveyttä vahvistetaan (Erkko – Hannukkala 2013: 12, 14, 15; Mielenterveysseura n.d.). Hyvä mieli, nuorten voimavarojen vahvistaminen ja hyvää mieltä tuottavien asioiden tunnistaminen olivat myös Yeesin mielenterveyttä edistävien toimintaperiaatteiden mukaisia (Luoto 2017). Nuoret olivat odottamaamme avoimempia puhumaan itsestä huolehtimisen, elämänhallinnan ja voimavarojen teemojen näkymisestä omassa elämässään. Uskomme tähän avoimuuteen olleen edesauttavana tekijänä se, että nuorille ennestään vieraina ohjaajina pyrimme itse nuorten luotettavaan kohtaamiseen ja saimme luotua turvallisen ilmapiirin aiheista keskusteluun. Toisaalta toimintakeskus

Luuppi oli tilana nuorille ennestään tuttu, millä voi myös olla vaikutusta nuorten rohkeuteen osallistua ja avoimuuteen keskusteluissa. Lisäksi toiminnan suosio yllätti, sillä jokaisessa työpajassa toimintaan mukaan haluavia olisi ollut ainakin hetkittäin enemmän kuin tila tai resurssit sallivat.

Opinnäytetyöprosessin aikana emme kohdanneet suurempia vastoinkäymisiä. Ensimmäisen työpajan aikana meille korostui kuitenkin suunnittelemisen tärkeys ja joustavuuden merkitys, sillä toteutukset eivät aina menneet täysin suunnitelmiamme mukaan. Ensimmäisen ja toisen työpajan jälkeen olimme myös erittäin väsyneitä, sillä emme olleet suunnitelleet neljän tunnin työpajoihimme taukoja. Tauotus oli erittäin tärkeää, sillä työpajojen ohjaustyö oli hyvin intensiivistä. Työpajojen aikana ohjaajien oli oltava innostavia, iloisia ja aidosti läsnä, mikä oli avoimessa toiminnassa kuluttavaa. Vasta viimeisessä työpajassa osasimme ottaa paremmin huomioon pienet yksityiskohdat ja omat voimavaramme työpajojen aikana. Muutenkin totesimme, että toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen aikataulumme oli osittain liian tiukka. Tiedon etsintä ja työpajojen suunnittelu veivät odotettua enemmän aikaa ja toimintamallin pilotoinnissa olisi luultavasti pystytty ottamaan enemmän yksityiskohtia huomioon, jos meillä olisi ollut enemmän suunnittelu- ja valmisteluaikaa.

Opinnäytetyöprosessin tiedonhaun aikana oli vaikeaa löytää tutkimustietoa toiminnallisuudesta työmenetelmänä nuorten parissa tehtävässä työssä. Molemmat yhteistyökumppanimme, Yeesi ja Luuppi, pitivät toiminnallisuutta toimivana menetelmänä nuorten parissa tehtävässä työssä. Taidelähtöisten toimintamuotojen yleisesti tiedetään toimivan yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin lisäämiseksi, mutta kokemukseräinen tieto on eriarvoisessa asemassa kvalitatiivisten tiedon kanssa, joka selittää aiheen tutkimuksen puutetta (Honkasalo 2015: 35–36). Koemme, että tutkimusta toiminnallisuudesta hyvinvoinnin lisäämisen menetelmänä puuttuu samoista syistä ja, että aiheesta tulisi tehdä lisää syvällistä perustutkimusta.

Tällä opinnäytetyöllä vastasimme Yeesin tarpeeseen eli suunnittelimme ja pilotoimme Yeesille uuden toimintamallin, jota voidaan käyttää nuorten mielenterveyden edistämiseen. Toimintamalli on helposti muunneltavissa toimintaympäristön tarpeiden ja asiakasryhmän toiveiden sekä toimintamallin ohjaajien taitojen, resurssien ja voimavarojen mukaan. Toimintamallia voidaan myös toteuttaa nuorisotalojen lisäksi myös muissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi kouluissa, kerhoissa ja harrastustoiminnassa. Opinnäytetyön tuotoksena teimme Yeesin ja Yeesin vapaaehtoisten käyttöön oppaan

toimintamallin suunnitteluun ja toteutukseen. Opas tehtiin toimintamallin myöhempää käyttöä ajatellen, sen tarkoitus on tehdä toimintamallista helposti lähestyttävä ja luoda matalampi kynnyksen toimintamallin toteuttamiseen. Kokosimme oppaaseen toimintamallin pilotoinnista esiin nousseet ja onnistuneet asiat sekä pohdimme objektiivisesti suunnitteluun ja toteutukseen liittyviä teemoja. Oppaasta syntyi onnistunut ja toimiva kokonaisuus. Yeesi tulee tarjoamaan toimintamallia valtakunnallisesti vapaaehtoistensa käyttöön, yhtenä menetelmänä nuorten mielenterveyden edistämiseen. Toimintamallin jatkokäyttö ja levittäminen ovat kuitenkin Yeesin vastuulla, sillä oma osuutemme ja opin- näytetyöprosessimme päättyy pilotoinnin tulosten sekä oppaan esittelyyn.

*It's a good day* -toimintamalli on nuorten mielenterveyden edistämisen menetelmänä ainutlaatuinen sen vapaan käytettävyyden ja maksuttomuuden takia. Toimintamallin keskiössä on myös toiminnallisuus nuorten kanssa, eikä niinkään ohjaajien kouluttaminen ja perinteiset tehtäväharjoitteet, kuten *Friends*- tai Elämisentaitoja-ohjelmissa. Toimintamallin työpajoja voivat ohjata esimerkiksi nuoret itse ikätovereilleen, sillä toimintamalli ei vaadi ohjaajalta esimerkiksi nuorisotyön- tai sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Tärkeintä on, että ohjaaja on kiinnostunut nuorista, mielenterveyden edistämisestä ja hyvän mielen aikaansaamisesta.

Yeesiltä ja Toimintakeskus Luupilta saamamme palautteen perusteella onnistuimme mielenterveyttä edistävän toimintamallin luomisessa ja pilotoinnissa. Yeesi oli tyytyväinen valitsemiimme mielenterveyden edistämisen teemoihin ja toimintaosuuksiin, joiden kautta niitä käsitelimme. Luupin työntekijöiden mukaan työpajoihimme osallistui yllättävän paljon nuoria, mikä kertoo työpajojen ja toiminnan mielekkyydestä kohderyhmälle. Saimme aikaan hyvää mieltä nuorissa, mikä näkyi innokkaana osallistumisena, tilassa viihtymisenä, hymyinä ja nauruna. Työelämäkumppanimme myös verkostoituivat keskenään opinnäytetyöprosessimme aikana, sillä Yeesi ja Luuppi jatkoivat hyvin alkannutta yhteistyötä toimintamallin pilotoinnin jälkeen. Esiin nousseista kehittämistarpeista huolimatta, myös me olimme tyytyväisiä toimintamallin pilotointiin, luomaamme oppaaseen sekä opinnäytetyöhön kokonaisuutena.

## Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Allardt, Erik 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Roos, J.P – Hoikkala, Tommi (toim.): Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus. 34–53.

Antonovsky, Aaron 1992. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International 1. 11–18. Saatavilla verkossa: <<https://academic.oup.com/heapro/article-lookup/doi/10.1093/heapro/11.1.11>>. Luettu 20.3.2017.

Buustaa omaa mielenterveyttäsi n.d. Yeesi ry. Saatavilla verkossa: <<http://yeesi.fi/verkkopeli/>>. Luettu 12.4.2017.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Friends n.d. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. Aseman lapset ry. Saatavilla verkossa: <<http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>>. Luettu 31.7.2017.

Hallikainen, Tarja – Ikonen, Elina – Järveläinen, Merja – Kurki, Aulikki – Louhela, Milja – Piironen, Riikka – Monto-Puusti, Kirsimarja – Uramo, Maija 2017. Arvot, arki ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Helsinki: Talentia.

Hannukkala, Marjo – Törrönen, Soile 2009. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. Saatavilla verkossa: <[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_johdanto\\_mielenterveystaidot.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_johdanto_mielenterveystaidot.pdf)>. Luettu 25.4.2017.

Helsingin kaupunki 2017. Toimialojen palvelurakenne. Saatavilla verkossa: <<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/tietoa-helsingista/kaupunki/organisaatiokaaviot/palvelurakenne/>>. Luettu 27.4.2017.



Herlin, Ann-Christine 2017. Nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja. Kontulan toimintakeskus Luuppi, Helsingin kaupunki. Helsinki. Suullinen tiedonanto 25.4.

Hietaharju, Päivi – Nuutila, Mervi 2010. Käytännön mielenterveys. Tammi: Helsinki.

Honkasalo, Marja Liisa 2015. Taide, taidelähtöisyys ja tutkimus. Teoksessa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. 35–38. Saatavilla verkossa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1)>. Luettu 1.8.2018.

Hämäläinen, Juha – Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, Juha 2013. Yhteiskunnalliset kysymykset. Teoksessa Kumulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.): Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 105–115.

Innokylä 2017. Aivorihi. Saatavilla verkossa: <<https://www.innokyla.fi/web/malli109565>>. Luettu 3.6.2017.

Innokylä b. 2017. Mikä on toimintamalli? Saatavilla verkossa: <<https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>>. Luettu 15.8.2017.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2001. Tunne itsesi, suomalainen. Porvoo: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Porvoo: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Porvoo: WSOY.

Keskinen, Vesa – Nyholm, Anna Sofia 2011. Nuoret Helsingissä 2011. Helsinki: Edita Prima Oy.

Keski-Suomen taidetoimikunta 2011. Taide vaikuttaa! Selvitysraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa:

<[https://www.thl.fi/documents/10531/126775/Taide\\_vaikuttaa\\_selvitysraportti.pdf](https://www.thl.fi/documents/10531/126775/Taide_vaikuttaa_selvitysraportti.pdf)>. Luettu 27.4.2017.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.

Kivelä, Valtteri – Lempinen, Juho 2009. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: KOTA ry. Saatavilla verkossa: <[http://www.kota.fi/tiedostot/KOTA\\_AHM\\_book\\_press\\_toinen\\_painos.pdf](http://www.kota.fi/tiedostot/KOTA_AHM_book_press_toinen_painos.pdf)>. Luettu 15.3.2017.

Korteinen, Matti – Vaattovaara, Mari 2015. Segregaation aika. Yhteiskuntapolitiikka 6. 562 – 574. Saatavilla verkossa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129586/YP1506\\_KorteinenVaattovaara.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129586/YP1506_KorteinenVaattovaara.pdf?sequence=2)>. Luettu 6.6.2017.

Korvela, Pirjo – Nordlund, Anne 2016. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.): Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 193–206. Saatavilla verkossa: <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)>. Luettu 15.3.2017.

Kotimaisten kielten keskus 2017. s.v. mieli. Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus. Saatavilla verkossa: <<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>>. Luettu 18.8.2017.

Kotimaisten kielten keskus 2017. s.v. pilotointi. Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus. Saatavilla verkossa: <<http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>>. Luettu 24.3.2017.

Laajasalo, Taina – Pirkola, Sami 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla verkossa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)>. Luettu 31.7.2017.

Lampinen, Katja 2016. Peruskoulun 9-luokkalaisten arjen voimavarat. Pro Gradu - tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla verkossa:

<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49839/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201605192611.pdf?sequence=1>>. Luettu 27.4.2017.

Lehtinen, Ville 2008. Building Up Good Mental Health. Guidelines based on existing knowledge. Stakes. Saatavilla verkossa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/76087/buildingupgoodmentalhealth.pdf?sequence=1>>. Luettu 1.3.2017.

Lindberg, Anniina – Siltanen, Marjo – Kohta, Päivi – Tuuttila, Leena – Kauliomäki, Katja – Savolainen, Minna 2016. Ole oman elämäsi supertähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nyyti ry. Saatavilla verkossa: <<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>>. Luettu 4.4.2017.

Lions Quest Elämisentaitoja n.d. Koulutus pähkinänkuoressa. Lions Clubs International Foundation. Saatavilla verkossa: <[http://www.lionsquest.fi/koulutukset/koulutus\\_pahkinankuoressa/](http://www.lionsquest.fi/koulutukset/koulutus_pahkinankuoressa/)>. Luettu 31.7.2017.

Luoto, Heikki 2017. Toiminnanjohtaja. Nuorten valtakunnallinen mielenterveysseura Yeesi ry. Suullinen tiedonanto. Helsinki. 16.8.2017.

Luupin tapahtumat n.d. Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi. Saatavilla verkossa: <<http://luuppi.munstadi.fi/nuta/tapahtumat/>>. Luettu 3.4.2017.

Lönnqvist, Jouko – Lehtonen, Johannes 2017. Mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Lönnqvist, Jouko – Marttunen, Mauri – Henriksson, Markus – Partonen, Timo (toim.): Psykiatria. Päivitetty 13.3.2017. Saatavilla verkossa: <<http://www.oppiportti.fi/op/pkr00108/do>>. Luettu 22.4.2017.

Marttunen, Mauri – Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2014. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, Jouko – Henriksson, Markus – Marttunen, Mauri – Partonen, Timo (toim.): Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 645–680.

Marttunen, Mauri – Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri – Huurre, Taina – Strandholm, Thea – Viialainen, Riitta (toim.): Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 7–15. Saatavilla verkossa:

<[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence)>. Luettu 24.2.2017.

McCrone, Paul – Dhanasiri, Sujith – Patel, Anita – Knapp, Martin – Lawton-Smith, Simon 2008. Paying the price. The cost of mental health care in England to 2026. Kings Fund. Saatavilla verkossa: <[https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/Paying-the-Price-the-cost-of-mental-health-care-England-2026-McCrone-Dhanasiri-Patel-Knapp-Lawton-Smith-Kings-Fund-May-2008\\_0.pdf](https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/Paying-the-Price-the-cost-of-mental-health-care-England-2026-McCrone-Dhanasiri-Patel-Knapp-Lawton-Smith-Kings-Fund-May-2008_0.pdf)>. Luettu 30.4.2017.

Mielenterveyslaki 1990/1116. Annettu Helsingissä. 14.12.1990. Saatavilla verkossa: <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>>. Luettu 12.4.2017.

Mielenterveysseura n.d. Hyvää mieltä yhdessä. Koululaisen mielenterveystaidot. Saatavilla verkossa: <[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/kuumailmapallo\\_uudella\\_logolla.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/kuumailmapallo_uudella_logolla.pdf)>. Luettu 28.4.2017.

Myllyniemi, Sami 2016 a. Perhe, koti, arki. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.): Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 17–32. Saatavilla verkossa: <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)>. Luettu 5.7.2017.

Myllyniemi, Sami 2016 b. Arkiset elintavat. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.): Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 33–58. Saatavilla verkossa: <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)>. Luettu 15.3.2017.

Mäkeläinen, Katri 2015. “Parasta oli kaikki” Fiiliksiä vaikutuksiin taiteen ja kulttuurin kautta. Kulttuurilla osalliseksi-hanke. Jyväskylä: Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry. Saatavilla verkossa: <[https://issuu.com/ejyry/docs/kulo\\_julkaisu\\_2015\\_2painos](https://issuu.com/ejyry/docs/kulo_julkaisu_2015_2painos)>. Luettu 25.4.2017.

Noppiari, Eija – Kiiltomäki, Aliisa – Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Nordling, Esa 2010. Mielenterveyden edistäminen sekä ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Edistävää ja ehkäisevää mielenterveystyötä. Teoksessa Partanen, Airi – Moring, Juha, Nordling, Esa – Bergman, Viveca (toim.): Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. 24–27. Saatavilla

verkossa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80006/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71.pdf?sequence=1>>. Luettu 13.3.2017.

Nuorisoasiainkeskus 2015. Toimintaperiaatteet ja strategia. Helsingin kaupunki. Saatavilla verkossa: <<http://www.hel.fi/www/nk/fi/Tietoa+meista/Strategia/>>. Luettu 27.4.2017.

Nuorisoasiainkeskus 2016. Organisaatio. Tietoa meistä. Helsingin kaupunki. Saatavilla verkossa: <<http://www.hel.fi/www/nk/fi/Tietoa+meista/Organisaatio/>>. Luettu 27.4.2017.

Nuorisolautakunta 2017. Kokous 26.1.2017. Päätökset. Saatavilla verkossa: <<https://dev.hel.fi/paatokset/paattaja/nlk/2017/1/>>. Luettu 27.4.2017.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ollila, Anne 2008. Kerrottu tulevaisuus. Alueet ja nuoret, menestys ja marginaalit. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Saatavilla verkossa: <[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61759/Ollila\\_Doria\\_Acta%20E76.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61759/Ollila_Doria_Acta%20E76.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 22.4.2017.

Paananen, Reija – Ristikari, Tiina – Merikukka, Marko – Rämö, Antti – Gissler, Mika 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa. Raportti. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla verkossa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL\\_RAPO52\\_2012\\_web.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf)>. Luettu 24.2.2017.

Riikonen, Eero – Mattila, Antti (toim.) 1998. Resource-oriented psychiatric interviewing. Teoksessa Mattila, Antti (toim.): Voimavarat, ratkaisut ja tarinat. Helsinki: Kuntoutussäätiö. 15–29.

Roos, J.P 1998. Mitä on elämänpolitiikka? Teoksessa Roos, J.P – Hoikkala, Tommi (toim.): Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus. 20–33.

Roos, Jari-Pekka 1985. Elämäntapaa etsimässä. Tutkijaliiton julkaisusarja 34. Helsinki: Tutkijaliitto.

Roos, Jeja-Pekka 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Rytkönen, Maria – Saari, Juhani 2015. Opiskelijan kaupunki. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. 18. Saatavilla verkossa: <<http://worldstudentcapital.fi/wp-content/uploads/2015/08/Opiskelijan-kaupunki-tiivistelmN%CC%83-VERKKOVERSIO.pdf>>. Luettu 16.6.2017.

Rönkkö, Leena – Rytkönen, Timo. Monisäkeinen perhetyö 2010. Helsinki: WSOY.

Shoshani, Anat – Steinmetz, Sarit. 2014. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 15 (6). 1289–1311.

Siltanen, Marjo – Lindberg, Annina – Savolainen, Minna 2016. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Nyytin elämäntaitokurssi. Nyyti ry. Saatavilla verkossa: <[http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas\\_netiti2-1-1.pdf](http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_netiti2-1-1.pdf)>. Luettu 25.4.2017.

Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi. Saatavilla verkossa: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1>>. Luettu 27.4.2017.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla verkossa: <<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp4031104>>. Luettu 12.4.2017.

Suhrcke, M. – Pillas, D. – Selai, C. (2007). Economic aspects of mental health in children and adolescents. Teoksessa World Health Organization. Social cohesion for mental well-being among adolescents. WHO/HBSC Forum 2007. 43–64. Saatavilla verkossa: <[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/84623/E91921.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/84623/E91921.pdf)>. Luettu 17.2.2017.

Sutela, Elina – Törmäkangas, Liisa – Toikka, Enna – Haapakorva, Pasi – Hautakoski, Ari – Hakovirta, Mia – Rasinkangas, Jarkko – Gissler, Mika – Ristikari, Tiina 2016. Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kau-

pungissa. Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Oulu. Raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN\\_ISBN\\_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1)>. Luettu 24.2.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Päivitetty 27.11.2015. Saatavilla verkossa: <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>>. Luettu 10.3.2017.

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla verkossa: <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P27>>. Luettu 12.4.2017.

Toivio, Timo – Nordling, Esa 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Tuloisela-Rutanen, Maija-Stiina 2012. Elämäkokemukset ja koherenssin tunne – typologinen tutkimus grounded theory -metodologiaa soveltaen. Turku: Turun yliopiston julkaisuja. Saatavilla verkossa: <<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84858/AnnalesC348Tuloisela-Rutanen.pdf?sequence=1>>. Luettu 4.7.2017.

Weissenfeldt, Jussi 2016. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. SoMe ja nuoret 2016. Ebrand Suomi Oy. Saatavilla verkossa: <<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>>. Luettu 12.4.2016.

Virkkunen, Jussi 2017. Itä-Helsinki ei ole synkän maineensa veroinen – autojen sijaan siellä palavat takat. Yle Uutiset. Saatavilla verkossa: <<https://yle.fi/uutiset/3-9421177>>. Luettu 6.6.2017.

World Health Organization 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Saatavilla verkossa: <<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>>. Luettu 28.3.2017.

World Health Organization 2005. Promoting Mental Health. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne.

Saatavilla verkossa:  
<[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf)>. Luettu  
24.2.2017.

World Health Organization 2008. Policies and practices for mental health in Europe -  
meeting the challenges. Saatavilla verkossa:  
<[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/96450/E91732.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/96450/E91732.pdf)>. Luettu 26.2.2017.

Vuorilehto, Maria – Larri, Tuulevi – Kurki, Marjo – Hätönen Heli 2014. Uudistuva mie-  
lenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Yeesi ry toimintasuunnitelma 2016. Yeesi ry. Saatavilla verkossa:  
<[https://www.dropbox.com/s/1m9plv7gnhmildz/Yhdistyksen%20toimintasuunnitelma%  
202016.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/1m9plv7gnhmildz/Yhdistyksen%20toimintasuunnitelma%202016.pdf?dl=0)>. Luettu 20.3.2017.

Yeesi ry vuosikertomus 2014. Yeesi ry. Saatavilla verkossa:  
<<https://www.dropbox.com/s/3brkcyelz994asv/Vuosikertomus%202014.pdf?dl=0>>. Lu-  
ettu 20.3.2017

Yeesi ry vuosikertomus 2015. Yeesi ry. Saatavilla verkossa:  
<<https://www.dropbox.com/s/oaktddst36o6ngb/vuosikertomus.pdf?dl=0>>. Luettu  
20.3.2017

Yeesin hallitus n.d. Yeesi ry. Saatavilla verkossa: <<http://yeesi.fi/tutustu/hallitus/>>. Luet-  
tu 15.3.2017



## Työpajojen mainokset

It's a good day at  
**KONTULAN  
 TOIMINTAKESKUS  
 Luuppi**

TSEKKAAMITÄ JA MILLOIN

 yeesaamaan  
 #goodyeesiday

Yhteistyössä  
  
 Metropolia



**It's a good hair day!**

KE 12.4.2017 ♥ KLO 17-20.30

**Vinkkejä hiustenlaittoon, pikakampauksia ja hyvän mielen keskustelua!**



**IT'S A GOOD DAY TO EAT BRGRS! AND SOME CUPCAKES..**

Tuu näyttää sun master chef-skilssit, syömään hyvin ja filosofoimaan elämänhallinnasta!



KE 19.4.2017  
 KLO. 17-20

**IT'S A GOOD DAY TO DO SOME PAINTING!**

HEY I GOT SOME EXTRA SHAVING FOAM, LET'S PAINT WITH IT!



Partavaahtomaalausta ja omien voimavarojen löytämisestä!

KE 26.4.2017  
 KLO 17-20

## Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys- tehtävä

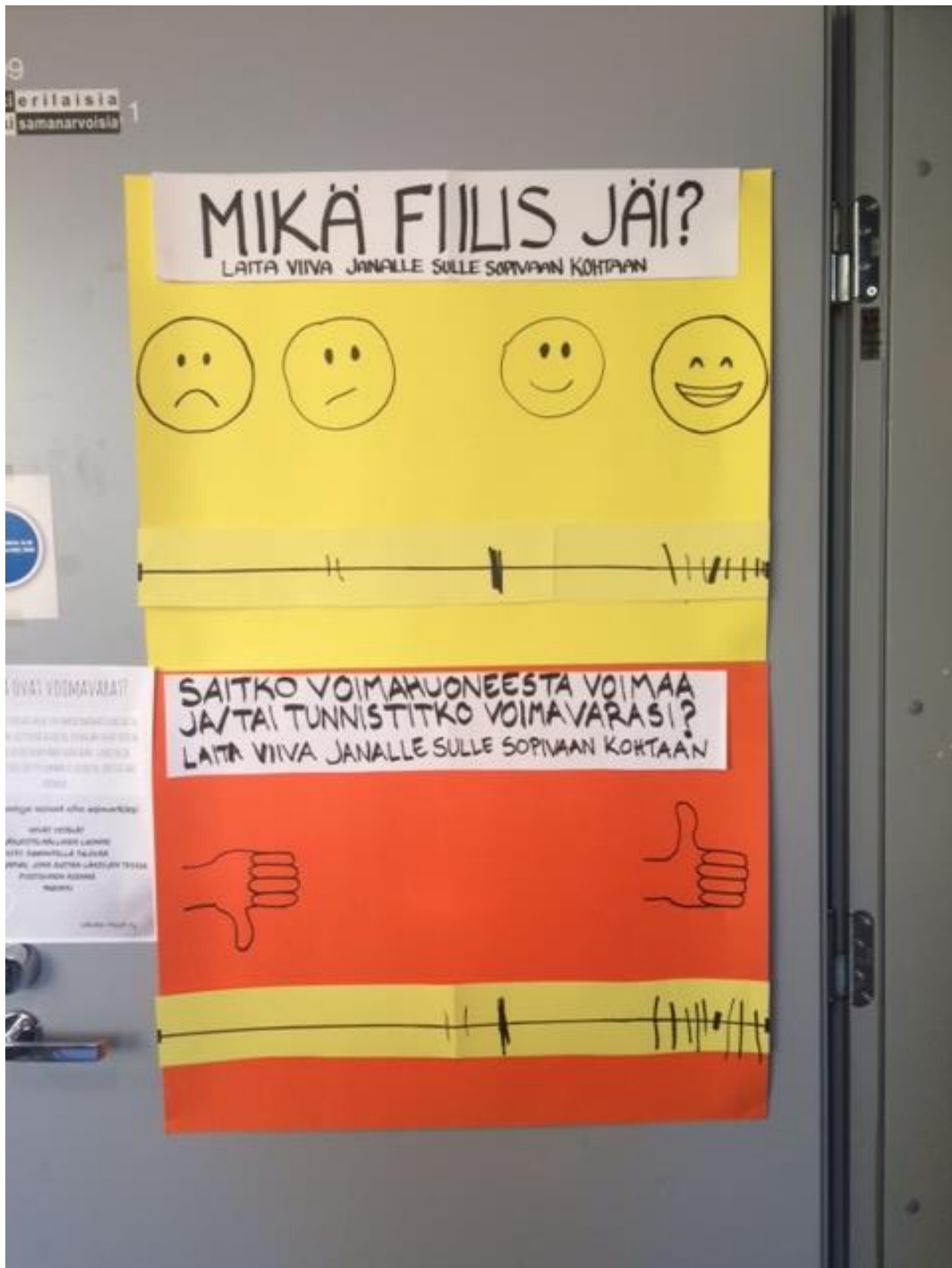
**Laita vaihtoehdot omaan tärkeysjärjestykseen 1- 10**

1 = tärkein, 10= vähiten tärkeä

**HYVÄ HYGIENIA****UNI****POSITIIVINEN ASENNE****IHMISSUHTEET****LIIKUNTA****TRENDIKKYYS/ OMA TYYLI****HUOLITELTU ULKONÄKÖ****RELAAMINEN****RAVINTO****HARRASTUKSET****JOKU MUU, MIKÄ?**

**Wink wink! Postaa Instagramiin kuva päivän menosta Luupissa tai kuva sulle hyvää mieltä tuovasta asiasta käyttäen #goodyeesiday hashtagia ja oot mukana arvonnassa!**

**Esimerkki palautekartongeista**



## Itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys vastausten koonti

### LUUPIN NUORTEN

## ITSESTÄ HUOLEHTIMISEN TOP 10

1 = tärkein, 10 = vähiten tärkein

- 1 HYVÄ HYGIENIA
- 2 IHMISSUHTEET
- 3 UNI
- 4 RAVINTO
- 5 POSITIIVINEN ASENNE
- 6 LIIKUNTA
- 7 HUOLITeltu ULKONÄKÖ
- 8 TRENDIKKYYS/ OMA TYYLI
- 9 HARRASTUKSET
- 10 RELAAMINEN

Itsestä huolehtimisen  
arvot  
16 nuorta  
vastasi  
kyselyyn



Nettirata-tehtävä

# *Surffaa* nettiradalle

Etsi netistä vastaukset seuraaviin kysymyksiin ja osallistu arvontaan!

**Mene osoitteeseen Harrastushaku.fi ja etsi itsellesi ilmainen ja mielekäs kesätoiminta tai harrastus kesäksi.**

**Voit käyttää esim. tarkennettu haku-toimintoa.**

**Kerro mitä löysit, paikka ja aika:**

**Mene funactionnuorille.fi-sivustolle ja selvitä miten pääset mukaan toimintaan!**

**Mitä tarvitset, jotta voit osallistua:**



**Mene Yeesi ry:n nettisivuille (yeesi.fi) ja valitse kohta ”buustaa omaa mielenterveyttäsi”**

**Valitse taso 1 ja itsellesi sopiva missio, mitä voisit kokeilla jo vaikka huomenna:**

**Mene nuortenelama.fi nettisivulle ja kerro miksi yöllä nukuttu uni on erityisen tärkeää kasvavalle nuorelle.**

**Yhteystiedot:**

Opas *It's a good day*-työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen

Nelli Junttila  Heidi Jänkälä  Milla Leppäkoski

*It's a good day with Yeesi ry*

OPAS IT'S A GOOD DAY -TYÖPAJOJEN  
SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN

Yhteistyössä



2017

It's a good day - toimintamalli on mielenterveyden edistämiseen tarkoitettu toimintamalli, jonka tarkoituksena on luoda hyvää mieltä ja tukea eri mielenterveyden osa-alueita tekemisen kautta ja positiivisella meiningillä. Toimintamallia varten on suunniteltu ja testattu kolme työpajaa nuorten parissa, mutta toimintamalli ja sen idea on helposti muokattavissa monen asiakasryhmän tarpeisiin. Toimintamalli on suunniteltu Yeesin ja Yeesin vapaaehtoisten käyttöön sekä kaikille nuorten ja mielenterveyden edistämisen parissa työskenteleville tahoille!



## Step 1 - Aloitus

- Mieti, missä toimintaympäristössä haluat toteuttaa ja mitä
- Tsekkaa vinkit ja ideat oppaan toiselta sivulta!
- Ota yhteyttä haluamaasi paikkaan -> Kerro kuka olet ja mitä haluaisit tehdä
- Keskustele Yeesin työntekijöiden kanssa ja päivitä ajantasaiset tiedot ja ideat
- Ajattele laatikon ulkopuolelle ja anna tilaa mielikuvitukselle, jotta yllättävätkin ideat syntyvät!



## Step 2 - Tarpeen kartoitus

- Selvitä työntekijöiden ja nuorten toiveet ja ideat! Kohtaa nuoret, kysy rohkeasti ja osallista nuoria mukaan suunnitteluun!
- Pyydä mukaan yhteistyökumppaneita ja lahjoituksia, hyödynnä omat verkostosi
- Pienellä budjetilla saa paljon aikaiseksi

### Step 3 - Suunnittelu

- Mieti, montako työpajaa haluat ohjata -> yksi riittää, mutta useammassa teet kasvosi tutuiksi ja opit toimimaan ympäristössä
- Pohdi montako ohjaajaa toiminta vaatii -> jos vain 1-2 ohjaajaa, keskity yhteen asiaan
- Pohdi teemoja ja mitä haluat tehdä, mikä on mahdollista
- Muista mainostaa muillekin yeesiläisille ja pyytää vapaaehtoisia mukaan
- It's a good day for what?



### Step 4 - Markkinointi

- Mainosta ja markkinoi somessa, lähikouluissa ja toimintaympäristössä -> canva.com on hyvä apu mainosten tekemiseen!
- Pyydä Yeesin Instagram ja Snapchat käyttöösi -> Tsekkaa ja inspiroidu materiaaleista #goodyeesiday hashtagin takaa!
- Tee Yeesiä tutuksi julisteilla ja hyödynnä Yeesin kehukuponkeja!



### Step 5 - Toteutus

- Toteuta, nauti ja pidä hauskaa!
- Kerää palautetta mahdollisimman luovasti! Nuoret voivat esimerkiksi piirtää fiiliksen mukaan hymiöitä tai merkata fiiliksensä mittariin asteikolla loistava-huono



**Esittelyssä:** kolme eri tyyppistä It's a good day -työpajaa, jotka ovat valmiita toteutettaviksi tai voit ottaa niistä ideoita

## It's a good hair day

Pikakampauksia ja hiustenlaittoa sekä keskustelua itsestä huolehtimisen arvoista. Työpajan voi toteuttaa joko ammattikamppaanin avulla tai ilman, jos omat taidot riittävät. Hiustenlaiton lisäksi voi hyödyntää työpajaa varten tehtyä itsestä huolehtimisen tärkeysjärjestys-tehtävää, jossa aiheita listataan arvojärjestykseen. Työpaja toimii hyvin erillisessä huoneessa. Muista hankkia hiustenlaittoon tarvittavat välineet ja materiaalit.

Oma itsestä huolehtimisen työpajasi voi olla mitä vain! Kynsien-, tai ihonhoitoa, meikkausta tai stailausta, U NAME IT! Mieti, millainen toiminta sopii mahdollisimman monelle nuorelle, huomioi heidän toiveensa! Ennen kaikkea nauttikaa, keskustelkaa, kannustakaa ja muistakaa kehua toisianne (ja huolehtia itsestänne)! It's a good day to feel good!

## It's a good day to eat burgers

Ruoanlaittoa ja elämän- sekä arjenhallintataitojen pohtimista. Kokkailun lisäksi ohjelmaan voi ottaa mukaan Nettiradan: nuoret etsivät eri toimijoiden nettisivuilta tietoa vapaa-ajan harrastuksista ja mielenterveyden teemoista. Ruoanlaittovälineet löytyvät monesti valmiina, jos keittiötilat ovat saatavilla! Suosittelemme valitsemaan yhden ruokalajin. Toimintaympäristöstä voi kysyä osallistumista ruoanlaiton kustannuksiin, vaihtoehtoisesti tiedustele lahjoituksia yhteistyökumppaneilta. Kysy rohkeasti! Mieti toiminnan raamit, millä perusteella toimintaan voi osallistua: esim. kokkaajat saavat syödä tekemäänsä ruokaa, kuka vain voi osallistua Nettirataan.

Voi olla mitä tahansa ruoanlaittoa! Tärkeintä hengailta hyvässä hengessä ja pitää hauskaa (unohtamatta hyviä herkkuja). It's a good day to learn how to cook!

## It's a good day to do some painting

Partavaahtomaalausta ja omien voimavarojen tunnistamista luovien menetelmien keinoin. Pohtikaa, mitä voimavaroja on ja, minkä muotoisia tai värisiä ne ovat ja maalatkaa ne partavaahdolla. Voimavarat voivat olla nuoren omia ominaisuuksia tai ympäristöön liittyviä asioita, jotka antavat voimaa ja auttavat jaksamaan arjessa. Lisäksi voi käyttää Yeesin kehukuponkeja ja voimabiisilistaa: mistä biiseistä nuoret saa hyvää fiilistä. Partavaahtomaalin ohje: sekoita noin puolet partavaahtoa ja puolet yleisliimaa, lisää elintarvikeväriä haluamasi värin syvyyden verran (jo pieni tilkka riittää), sekoita ja maalaa! Anna kuivua yön yli. Lisäksi tarvitset kulhoja, sekoitustikkuja, siveltimiä ja maalaamiseen sopivaa paperia. Materiaalit ovat edulliset, erityisesti, jos perusjutut löytyvät ennestään.

Kokeile jotain muuta menetelmää esimerkiksi vesivärejä tai askartelua! Oleellisinta kuitenkin luoda rento tunnelma ja antaa siveltimen viedä (niin ja ne voimavarat)! It's a good day to be creative!

## ♥ Muistilista

- Tiedosta haasteet, pyri joustavuuteen yllätysten varalta, kiire - loppoaika
- Muista omat voimavarat ja resurssit: Vähän on parempi kuin ei ollenkaan tai ihan liikaa
- Päätä, onko toiminta kaikille avointa vai onko toiminnan kannalta parempi ottaa rajallinen määrä osallistujia mukaan
- Mieti, millaiset tilat toimivat parhaiten, avoin vai suljettu
- Varaa riittävästi aikaa, riippuen toiminnasta vähintään 1h, varaa aikaa myös valmisteluihin ja siivoukseen
- Muista pitää purku ohjaajien kesken! Keskustelkaa, mitkä fiilikset jäi, mitä tekisitte toisin ja mitä ehdottomasti tekisitte samalla tavalla uudestaan, pyytäkää palautetta toimintaympäristön työntekijöiltä
- Työpajat on suunniteltu ja testattu nuorten kanssa, mutta toimivat varmasti myös muiden asiakasryhmien parissa tehtävässä työssä, hyödynnä oppaan valmiita ideoita ja muokkaa omiin tarpeisiin!
- Lisää tietoa työpajojen materiaaleista ja opinnäytetyöstämme It's a good day-toimintamallin pilotointi Yeesi ry:lle löydät Yeesin nettisivuilta ja Theseuksesta
- Yeesin nettisivuilta löydät myös paljon hyödyllistä materiaalia ja työvälineitä mielenterveyttä edistävään työhön!
- Ota rennosti, HAVE A #GOODYEESIDAY ja sukella Instagramiin maailmaan tsekkaamaan matskut hashtagin takaa sekä tuota omaa materiaalia!














Opas on tehty yhdessä Metropolia Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden ja Yeesi ry:n kanssa. Lisää tietoa opinnäytetyöstämme It's a good day-toimintamallin pilotointi Yeesi ry:lle löydät Yeesin nettisivuilta.

It's a #goodyeesiday (and there is something good in everyday) !

## Ohjeet tehtäviin

### Laita vaihtoehdot omaan tärkeysjärjestykseen 1- 10

1 = tärkein, 10= vähiten tärkeä

 HYVÄ HYGIENIA	 UNI
 POSITIIVINEN ASENNE	 IHMISSUHTEET
 LIIKUNTA	 TRENDIKKYYS/ OMA TYILI
 HUOLITeltu ULKONÄKÖ	 RELAAMINEN
 RAVINTO	 HARRASTUKSET
 JOKU MUU, MIKÄ?	

Älä huoli, ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia! Kaikki asiat ovat tärkeitä, ja tehtävän on tarkoitus haastaa pohtimaan!



It's a good day!

## Ohjeet Nettirataan



1. Nettirata on nuorille suunnattu netissä suoritettava tiedonhakupöytäkirja.
2. Nettirata sisältää kysymyksiä ja tehtäviä (3-4 kpl), jotka liittyvät mielenterveyden teemoihin
3. Nuoret etsivät eri toimijoiden nettisivuilta tietoa vapaa-ajan harrastuksista ja mielenterveyden teemoista.
4. Hyödynnä esimerkiksi Yeesin ja paikallisia vapaa-ajan- ja harrastustoiminnan järjestäjien nettisivuja.

HUOM! Tee mahdollisimman lyhyet ja selkeät kysymykset ja tarkista, että toimijoiden nettisivut toimivat myös mobiililaitteilla.

Kuvia *It's a good day*-työpajoista

