



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

### **Sharing the Joy of Yeesi -**

Kansainvälinen informaatiopaketti Yeesin vapaaehtoisille ja  
ulkomaisille toimijoille

*Annukka Kokki & Matias Pirinen*

Kansalaistoiminnan- ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2017

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Annukka Kokki, Matias Pirinen	<b>Sivumäärä</b> 47 ja 1 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Sharing the Joy of Yeesi - Kansainvälinen informaatiopaketti Yeesin vapaaehtoisille ja ulkomaisille toimijoille	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Hanna Laitinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry, Heikki Luoto	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin käyttäen laadullisen tutkimuksen kehittämismenetelmiä. Opinnäytetyön aihe nousi tarpeesta tehdä ennaltaehkäisevää voimavaralähtöistä mielenterveystyötä nuorille. Tilaajana toimi Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry, joka järjestää positiiviseen mielenterveyteen ja voimavaralähtöisyyteen perustuvaa mielenterveystyötä 13-29-vuotiaille nuorille. Tilaaja tulee käyttää infopakettia apuna kansainvälisessä toiminnassa, markkinoinnissa ja Yeesin toimintatapojen levittämisessä maailmalle.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli levittää Yeesin positiivista toimintaa ja suunnitella infopaketti osallistaen tilaajan vapaaehtoisia. Opinnäytetyöprosessissa käytettiin kehittämistoiminnan menetelminä osallistuvaa havainnointia, haastatteluja sekä toimintamallin pilotointia Hollannissa. Halusimme löytää yhteisen näkemyksen siitä, kuinka Yeesin toimintaa voisi levittää ulkomaille ja mitä infopaketin sisältö voisi olla. Lisäksi haluttiin säilyttää Yeesin vapaaehtoisen sidos vapaaehtoistoimintaan ulkomaanjakson aikana, jossa infopaketti toimisi apuvälineenä. Tietoperustassa keskityimme erityisesti nuorten hyvinvointiin, positiiviseen mielenterveyteen ja vapaaehtoistoimintaan. Tietoperustaan perehtyminen antoi hyvän pohjan infopaketin rakentamiseen ja syvensi osaamista.</p> <p>"Sharing the Joy of Yeesi" on Yeesin vapaaehtoisten ulkomaille lähtijöille ja ulkomaalaisille toimijoille suunnattu yhteinen infopaketti. Infopaketti tehtiin englannin kielellä. Infopaketin sisällössä on esimerkkejä Yeesin käytössä olevista toiminnallisista menetelmistä, menneistä tapahtumista sekä ohjeet näiden toteuttamiseen. Infopaketti kehitettiin yhteistyössä Yeesin vapaaehtoisten ja työntekijöiden kanssa. Infopaketti on tilaajan toiveiden mukainen ja se otetaan heti käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin aikana meille tuli selkeä käsitys siitä, että kansainvälisyys ja positiivinen mielenterveystyö ovat ajankohtaisia ja tärkeitä asioita, joihin kannattaa panostaa. Yeesin vapaaehtoisten haastattelut ja pilotointi Hollannissa antoivat meille varmuutta siitä, että tämä infopaketti tulee tarpeeseen. Ammattialalle opinnäytetyö tuo uusia näkemyksiä positiivisen mielenterveyden jalkauttamisesta ulkomaille ja se toimii toivottavasti myös monille inspiraation lähteenä.</p>	
<b>Asiasanat</b> hyvinvointi, kansainvälisyys, positiivinen mielenterveys, vapaaehtoistyö	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Annukka Kokki, Matias Pirinen	<b>Number of Pages</b> 47
<b>Title</b> Sharing the Joy of Yeesi – International information package for the volunteers of Yeesi and foreign partners	
<b>Supervisor(s)</b> Hanna Laitinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Youth Mental Health Association - Yeesi, Heikki Luoto	
<b>Abstract</b> <p>This functional thesis was created with the use of qualitative research development methods. The subject of the thesis came from the need to arrange precautionary resourceful mental health work for youngsters. The subscriber of the thesis is Youth Mental Health Association – Yeesi. Yeesi arranges strengths and resource based positive mental health activities for the youngsters aged 13-29. The information package is going to be used to assist in the international activities, marketing and sharing Yeesi's mode of operation globally.</p> <p>The aim of the thesis is to spread Yeesi's positive action and to design information package with the help of subscriber's volunteers. As a research development method we used participatory observation, interviews and piloting of the operating model in Holland in the thesis process. We wanted to discover a common view about how to share Yeesi's positive action abroad and what the contents of the information package could be. We also wanted to maintain the connection between the volunteer and Yeesi while the volunteer would be (living) abroad. The information package would be a helpful tool. In the theoretical framework we focused specially on the wellbeing of the young people, positive mental health and voluntary activities. Getting acquainted in the theory gave us a good basis to build the information package and it expanded our knowledge of the subject.</p> <p>"Sharing the Joy of Yeesi" is a joint information package that is aimed for the volunteers of Yeesi and foreign partners. The information package is in English. In the information packages' content there are some examples of the functional methods used by Yeesi, former events and instructions on how to create the activities. The thesis was developed in co-operation with Yeesi's volunteers and workers. Information package respects subscribers' wishes and it will be put to use right away.</p> <p>During the thesis process we gained a clear perception that internationality and positive mental health work are current and important issues that should be emphasized. The interviews with Yeesi's volunteers and piloting project in Holland gave us assurance that this information package is needed. From the professional field's point of view this thesis will give new outlook on how to transfer positive mental health work abroad. And hopefully this thesis will be a source of inspiration for others.</p>	
<b>Keywords</b> wellbeing, internationality, positive mental health, voluntary activities	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA KEHITTÄMISTOIMINNAN MENETELMÄT	7
2.1 Opinnäytetyön toteutuksen kuvaus	8
2.2 Pilotointi ja osallistuva havainnointi	9
2.3 Haastattelumenetelmä	9
2.4 Tilaajan esittely: Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry	11
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA	12
3.1 Vapaaehtoistoiminnan yleispiirteitä	12
3.2 Vapaaehtoistoiminta Yeesissä	14
4 NUORTEN HYVINVOINTI	16
4.1 Mielenterveys	17
4.2 Positiivinen mielenterveys	22
4.3 Kulttuurilliset erot mielenterveydessä	24
4.4 Nuorten voimavarat	26
5 PILOTOINTI HOLLANNISSA	29
5.1 Lähtökohdat	30
5.2 Tapahtuman ideointi: Yeesi-promo	30
5.3 Tapahtuman toteutus: Sharing the Happiness	31
5.4 Arviointi ja kehittämisideat	32
6 VAPAAEHTOISTEN NÄKEMYKSET	33
6.1 Haastattelujen toteutus	34
6.2 Haastattelujen analysointi ja tulokset	35
7 INFOPAKETTI: SHARING THE JOY OF YEEESI	37
7.1 Mikä infopaketti?	37
7.2 Infopaketin sisältö	38
8 POHDINTA	39
8.1 Työn hyöty tilaajalle ja ammattialalle	39
8.2 Lopuksi	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	47

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme idea tulee tarpeesta tehdä ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä edistävää mielenterveystyötä nuorille. Omien voimavarojen ja mielenterveyden edistäminen ovat asioita, joihin jokaisen kannattaisi panostaa. Ongelmakeskeisyydestä ollaan viimein siirtymässä positiivisempaan näkökulmaan mielenterveystyössä, jossa Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry (myöhemmin Yeesi) on omalla alallaan edelläkävijä myös kansainvälisesti. Opinnäytetyömme tilaaja Yeesi tekee voimavaralähtöistä ennaltaehkäisevää mielenterveyden edistämistyötä nuorille kouluissa, tapahtumissa ja vapaa-ajanviettopaikoissa sekä verkkovälitteisesti sosiaalisessa mediassa. Yeesin toiminta perustuu positiivisuuteen, yhteisöllisyyteen ja nuorilta nuorille – toimintaperiaatteeseen (Yeesi, 2017).

Opinnäytetyömme pääaiheena oli Yeesin toiminnan levittäminen ulkomaille. Kehitimme opinnäytetyössämme organisaation toimintaa uudella toimintamallilla, jossa levitetään mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa vapaaehtoistoiminnan keinoin ulkomailla. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi päätimme luoda informatiivisen paketin Yeesin toiminnasta vapaaehtoisille sekä ulkomaisille toimijoille. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksinä olivat miten ja minkälaista Yeesin toimintaa voisi levittää ulkomaille? Miten voidaan ylläpitää vapaaehtoisen sidostöimintään myös ulkomailla? Halusimme kerätä omakohtaisia kokemuksia Yeesin toimintojen kansainvälistämisestä. Toivoimme, että pilotointi auttaisi selvittämään mikä olisi Yeesin toiminnassa oleellisin osa vaikka toimintaympäristö muuttuisi. Opinnäytetyössämme käytämme kvalitatiivista eli laadullisen toiminnallisen tutkimuksen kehittämismenetelmiä: osallistuvaa havainnointia, pilotointia, asiantuntijahaastattelua ja vapaaehtoisten ryhmähaastattelua. Kerromme käytetyistä menetelmistä opinnäytetyöprosessin kuvauksesta kertovassa luvussa kaksi.

Opinnäytetyön tarve nousi esille Yeesin strategiasta (2015) ja tulevaisuuden haaveista levittää sen toimintaa ulkomaille:

Olemme tunnettu ja vetovoimainen järjestö, jonka toiminta on levinnyt koko Suomeen ja ympäri maailman. Tarjoamme yhä enemmän yksilöllisiä, tekijälleen räätälöityjä mahdollisuuksia toimimiseen. Toimintaa on vierailta kielillä ja paikasta riippumatta. Meidät tuntee niin eri alojen ammattilaiset kuin nuoretkin. Tarjoamme nuorista lähtöisin olevaa tietoa nuorille suunnatuista järjestöosallistumisen muodoista, nuorten osallistamisesta ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisestä.

Opinnäytetyömme aiheen idea syntyi ideointipalaverissa pohtiessamme kuinka Yeesin vapaaehtoinen, joka olisi lähdössä esimerkiksi vaihto-opiskelemaan, voisi jatkaa Yeesin vapaaehtoistoimintaa itsenäisesti ulkomailla. Haasteena nousi esille kuinka voitaisiin ylläpitää vapaaehtoisen sitoutuminen toimintaan, eli kuinka yhteys ei katkeaisi vapaaehtoiseen ulkomaanjakson aikana. Kiinnostus Yeesin toimintaa kohtaan on lisääntynyt myös ulkomailta, joten täten on nousut esille tarve ulkomaisille toimijoille suunnatusta selkeästä informatiivisesta paketista. Yeesi on ollut osallisena jo Norjassa, Belgiassa ja Hollannissa kansainvälisissä seminaareissa ja tapahtumissa. Infopakettia voidaan käyttää myös apuna Yeesin markkinoinnissa ulkomailla, sillä siitä löytyy kiteytetysti mitä Yeesi tekee ja miksi. Tällöin Yeesin toiminta-ajatuskin on helpompi välittää eteenpäin. Nuorten vapaaehtoisuuteen liittyvät kysymykset ovat ajankohtaisia myös kansainvälisessä mielenterveystyössä, esimerkiksi kuinka saada nuoria enemmän mukaan vapaaehtoistyöhön tai kuinka puhua mielenterveydestä nuorille. Toimialalle opinnäytetyömme tuo uusia näkemyksiä kuinka levittää positiivisen mielenterveyden edistämistoimintaa jäsenistön avulla ulkomaille.

Opinnäytetyömme alussa kuvaamme käytetyt kehittämistoiminnan menetelmät sekä esittelemme opinnäytetyöprosessin ja opinnäytetyömme tilaajan. Tietoperustassa otamme huomioon erityisesti mielenterveyden yhteyden nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luvussa kolme keskitymme vapaaehtoistoimintaan yleisesti sekä vapaaehtoistoiminnan muotoihin Yeesissä. Luvussa neljä perehdymme laajasti nuorten hyvinvointiin. Tämän jälkeen luvussa viisi käsittelemme opinnäytetyössä itse toimintamallin kuvausta, eli kuinka Yeesin toimintamallia pilotoitiin ja miten kokeilimme infopaketin ideaa käytännössä ryhmän kanssa Hollannissa keväällä 2017. Kerromme vapaaehtoisten haastatteluista luvussa kuusi ja keräämme haastattelujen analyysien tulokset yhteen, joiden avulla luotiin infopaketti. Itse lopullisesta tuotoksesta infopakettista kerromme tarkemmin luvussa 6. Viimeisessä luvussa kerromme opinnäytetyömme keskeiset johto-

päätökset, ja arvioimme opinnäytetyöprosessimme sekä pohdimme tulevaisuuden näkymiä. Opinnäytetyömme liitteinä löytyvät video pilotoinnista ja haastattelurunko. Infopaketti löytyy erillisenä liitetiedostona.

Opinnäytetyön kirjoittivat kaksi yhteisöpedagogiopiskelijää, joista Matias Pirinen on erikoistunut opinnoissaan nuorisotyöhön ja Annukka Kokki järjestötoimintaan. Kokki on ollut aiemmin Yeesissä opintoihin liittyvässä harjoittelussa ja hän on toiminut Yeesin monikulttuurisuustiimin koordinaattorina. Järjestön toimintamalli, strategia ja tavoitteet olivat tulleet siis tutuiksi ja Kokki ehdotti Yeesille itse kehittämiskohdetta. Pirinen tuli mukaan opinnäytetyöprosessiin keväällä 2017 avustaessaan Kokkia Hollannissa järjestettävässä opinnäytetyöhön liittyvässä infopaketin pilotoinnissa. Huomasimme, että Pirisellä oli uusia ja erilaisia näkökulmia opinnäytetyöhön liittyen, sillä hän suuntautuu opinnoissaan nuorisotyöhön ja hän on työskennellyt psyykkisesti sairaiden lasten ja nuorten kanssa. Pirinen perehtyi tietopohjassa nuorten hyvinvointiin ja toteutti haastattelut. Kokki keskittyi infopakettiin sekä sen kehittämiseen. Opinnäytetyössä näkyy molempien kirjoittajien panostus tasapuolisesti ja suuri osa teksteistä kirjoitettiin yhdessä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Yeesin työntekijöiden, aktiivien ja vapaaehtoisten kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA KEHITTÄMISTOIMINNAN MENETELMÄT

Esittelemme tässä luvussa opinnäytetyöprosessin, opinnäytetyöhömme valikoidut kehittämismenetelmät ja opinnäytetyömme tilaajan Yeesin. Käytimme laadullisen toiminnallisen tutkimuksen kehittämismenetelmiä: teoriaan perehtymistä, osallistuvaa havainnointia, pilotointia, asiantuntijahaastattelua ja ryhmähaastattelua. Päädyimme laadullisen tutkimuksen kehittämismenetelmiin, sillä halusimme kerätä monipuolisesti tietoa teoriakirjallisuuden sekä haastattelujen avulla. Tämän lisäksi koimme tärkeänä myös kokeilla infopaketin toimivuutta ulkomailla käytännössä. Laadullisessa tutkimuksessa kerätään useimmiten aineistoa havainnoinnilla, haastatteluilla ja erilaisista dokumenteista (Tuomi & Sarajarvi 2009, 71). Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet jokaista edellä mainittua aineistonkeruumenetelmää. Tietoperustaosiossa olemme tutkineet

aiheeseen liittyviä kirjoja, jonka lisäksi olemme myös hakeneet tietoa internetistä luotettavista lähteistä.

## 2.1 Opinnäytetyön toteutuksen kuvaus

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessimme kesti vuoden verran. Idea opinnäytetyöstä syntyi syksyllä 2016 ennen Kokin vaihto-opintojaksoa Hollannissa Groningenissa. Kokki oli lähdössä opiskelemaan positiivista psykologiaa viideksi kuukaudeksi Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteistyökouluun Hanze University of Applied Scienceen. Opintojen aiheen positiivisen psykologian sivutesa Yeesiä Kokki ehdotti tekevänsä opinnäytetyön vaihto-opintojensa aikana Yeesille. Opinnäytetyömme ensimmäisessä vaiheessa kävimme Yeesin työntekijöiden kanssa keskustelun opinnäytetyömme tarpeista ja Yeesin toiveista. Kokki oli yhteydessä sähköpostitse ja Skypea välityksellä opinnäytetyön ohjajiin vaihtojakson aikana. Opinnäytetyömme infopakettin rakentaminen alkoi tiedonkeruulla ja tutkimalla toimialaa. Päädyimme pitämään pilotoinnin Yeesin positiivisesta toiminnasta Groningenissa keväällä 2017. Pilotoinnin ideana oli kokeilla käytännössä kuinka Yeesin nuoria osallistava toimintamalli toimisi ulkomailla ja erityisesti mitä tulisi ottaa huomioon infopakettin sisällössä. Tämän jälkeen Pirinen tuli mukaan opinnäytetyöprosessiin.

Opinnäytetyöprosessimme toinen vaihe jatkui syksyllä Suomessa lehtorimme ohjauksessa. Jaoimme keskenämme työmme osiot ja kirjoitimme yhdessä tietopohjaa. Pirinen kirjoitti luvut nuorten hyvinvoinnista, vapaaehtoistoiminnasta sekä haastatteluista. Kokki kirjoitti osiot johdannosta, pilotoinnista ja infopakettin rakentamisesta. Kirjoitimme yhdessä luvut kaksi ja kahdeksan. Teimme yhteistyötä Yeesin työntekijöiden kanssa ja suunnittelimme haastattelurungot. Kokki editoi videon pilotoinnista ja suunnitteli infopakettin graafisen ilmeen. Toteutimme yhdessä asiantuntijahaastattelut ja vapaaehtoisten haastattelut, jonka jälkeen Pirinen litteroi aineiston sekä teki sisällönanalyysin. Viimeisessä vaiheessa rakensimme infopakettin keräämämme aineiston perusteella ja kokosimme yhteen opinnäytetyömme johtopäätökset.



## 2.2 Pilotointi ja osallistuva havainnointi

Pilotoinnissa ideana on kokeilla jotakin uutta toimintamallia ennen sen virallista käyttöönottoa. Päädyimme kokeilemaan Yeesin toiminnan pilotointia ulkomailla, sillä tällöin pääsemme havainnoimaan itse mitä kaikkea infopaketin sisällössä tulisi huomioida. Lisäksi mietimme käytännössä keinoja miten Yeesin toiminnan levittäminen toteutettaisiin. Erityisesti kaipasimme käytännön kokemusta haasteista. Pilotoinnin aikana käytimme osallistuvaa havainnointia. Tieteellisen tiedon väitetään perustuvan aina havainnointiin, joka on peräisin todellisuudesta. Havainnointi voi olla esimerkiksi haastatteluja haastavampi tutkimusmenetelmänä, sillä havainnointia tekevän henkilön on oltava kokoajan aistit valppaina ja koittaa rekisteröidä mitä ympärillä tapahtuu. Haastateltavalla voi olla mahdollisuus palata usein edelliseen aiheeseen tai johdattaa kysymyksillä tärkeän tiedon äärelle, kun taas havainnoinnissa kaikki voi tapahtua vain kerran. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on aina tilanteessa itse mukana, ja tekee havaintojaan sen perusteella, mikä tilanteessa on oleellista ja tärkeää. Tutkija on mukana tilanteessa kahtena eri persoonana. Toisaalta hän toimii yhtenä ryhmän jäsenenä, mutta toisaalta hän taas kokoajan tulkitsee muiden osallistujien reaktioita, kommentteja tai eleitä. Ennen havainnointitilannetta havainnoijan on syytä suunnitella tapahtuma tarkkaan ja miettiä jo valmiiksi, mitä konkreettista tapahtumasta voi omaan työhönsä saada. Havainnointia tehdessä havainnoijan on usein syytä myös miettiä, millä keinoin saisi oman läsnäolonsa mahdollisimman huomaamattomaksi sekä tilanteen tuntuva mahdollisimman vähän kiusaantuneelta, jotta tulokset olisivat luotettavia. (Ekatuo 2014.) Kokille kiusaantuneisuuden välttäminen oli helppoa ja tilanne oli hyvin luonnollinen, sillä Kokki suoritti pilotointiosuuden omien tuttujen luokkakave-reidensa kesken. Pilotoinnin käytännön toteutuksesta voi lukea enemmän luvussa viisi.

## 2.3 Haastattelumenetelmä

Saadaksemme infopakettiin enemmän tarkoituksenmukaista sisältöä päädyimme ottamaan pilotoinnin lisäksi menetelmäksi haastattelut. Haastattelujen tarkoituksena oli löytää yhteinen näkemys siitä, minkälaista toimintaa Yeesi voisi

levittää ulkomaille ja mitä infopaketti sisältäisi. Lisäksi haastatteluissa selvitimme tarvetta ja mielipiteitä infopaketin käyttöönottamiselle. Haastatteluilla selvitettiin myös vapaaehtoisten näkemyksiä, kuinka voitaisiin ylläpitää vapaaehtoisen sidos toimintaan myös ulkomailla.

Ihanteellisessa haastattelutilanteessa tunnelman olisi syytä olla rento, vapautunut ja spontaani. Näin haastateltavista saa helpoiten irti kaivatun informaation ja tiedon. Tutkimushaastattelulla on aina oltava päämäärä ja tavoite, jotta päästäisiin parhaaseen lopputulokseen. Päämäärän saavuttamiseen vaikuttavat laajalti kysymykset, kysymysten teemoittelu, haastateltavan kannustaminen keskusteluun sekä haastattelijan sosiaaliset taidot. Vaikka haastattelut parhaimmassa tapauksessa tuntuvatkin spontaaneilta keskusteluilta, ne ovat kuitenkin institutionaalisia. Institutionaalisuudella tarkoitetaan tässä tapauksessa sitä, että haastattelut tallennetaan, tai että haastattelija tekee muistiinpanoja tilanteen aikana. (Ruusutvuori & Tiittula 2005, 23.) Käytimme omassa haastattelussamme tallennusmenetelmää, sillä näimme isona riskinä, että olisimme voineet unohtaa haastatteluista jotakin tärkeää analysointivaiheessa. Uudelleen kuunneltuna meillä oli myös mahdollista löytää jotakin uutta näkökulmaa, jota ensimmäisellä kerralla emme välttämättä ottaneet heti huomioon.

Käytimme haastattelumenetelmänämme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille vastaajille on koottu samat kysymykset, eikä vastausvaihtoehtoja ole määritelty ennalta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Puolistrukturoitu haastattelu valikoitui menetelmäkseen, sillä halusimme saada Yeesin kehittämistiimin vapaaehtoiset sekä asiantuntijat keskustelemaan juuri tietyistä aiheista. Tämän lisäksi meille oli tärkeää keskustella rennossa ilmapiirissä, ja saada haastateltavat kertomaan omin sanoin sellaisia parannusehdotuksiaan ja ideoitaan infopakettiin liittyen, joista olisi meille mahdollisimman paljon hyötyä. Hirsjärven ym. (2008, 48) mukaan teemahaastattelussa kysymykset ovat lajiteltu kunkin teeman alle, ja haastattelu etenee teemojen mukaisesti, eikä ainoastaan kysymys kysymykseltä periaatteen tapaan. Omassa haastattelussamme olimme käyttäneet kolmea eri teemaa, jonka alle olimme jakaneet kysymykset. Kerromme tarkemmin toteuttamistamme haastatteluista infopaketin sisällöstä kertovassa luvussa seitsemän.

## 2.5 Tilaajan esittely: Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry

Yeesi tekee nuorten itsensä näköistä voimavaralähtöistä positiivista mielenterveystyötä. Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura Yeesi on perustettu vuonna 2011 ja heillä on kolme työntekijää. Yeesi on Suomen Mielenterveysseuran jäsen ja toimii valtakunnallisesti erityisesti sosiaalisen median välityksellä. Järjestön arvoja ovat nuorilta nuorille, matala kynnyks ja joustavuus, ajankohtaisuus, positiivisuus ja kehitysmuotoisuus. Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Yeesin toimintaa Veikkauksen varoin. (Yeesi 2017.) Yeesi painottaa toiminnassaan voimavaralähtöistä, mukavaa ja rentoa yhteisöllistä tekemistä nuorilta nuorille. Kaikille vapaaehtoisille pyritään antamaan mahdollisuuksia toteuttaa omia toiveitaan ja vapaaehtoistoiminnan muotoja nuorten omilla ehdoilla. Yeesin toimintaan kuuluu vapaaehtoistoimintaa, oppilaitos- ja järjestöyhteistyötä sekä matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Yeesi tekee myös vaikuttamistyötä ja yhdistyksen toiminnasta vastaa hallitus, jossa on seitsemän jäsentä. Järjestön tavoitteena on viestiä nuorille, että kaikilla on mielenterveys ja että mielenterveyttä voidaan vahvistaa. (Yeesin vuosikertomus 2015, 4.)

LUMIKA-projektissa 2013-2016 (LUovasti Mielenterveyden KANssa) kehitettiin ja juurrutettiin Yeesin toimintaa sekä vapaaehtoistoiminnan malleja, minkä tuloksena Yeesi löysi oman paikkansa alan toimijana (Yeesin hankesuunnitelma 2016, 3-4). Yeesi ei järjestä tuki-, kriisi- tai vertaistukitoimintaa eikä ole potilasjärjestö. Suurimpana eroavaisuutena muihin mielenterveysalan toimijoihin Yeesin kohderyhmänä ovat kaikki 13-29-vuotiaat nuoret, eivätkä vain korjaavaa työtä tai vertaistukea tarvitsevat nuoret. Lisäksi toisen asteen oppilaitoksissa ei ole omaa mielenterveyttä edistävää toimintaa, minkä vuoksi Yeesi on järjestänyt niissä omia opintokokonaisuuksia. Muita alan toimijoita ovat esim. korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysseura Nyyti ry, EHYT ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Mielenterveysseura sekä nuorten kattojärjestö Allianssi ja opiskelijajärjestöt sekä muut mielenterveysjärjestöt, joilla on kuntoutus- ja tukitoimintaa. Näiden toimijoiden toiminnan painotus ei kuitenkaan ole juuri nuorten mielenterveystyö, minkä tarpeeseen Yeesi pyrkii vastaamaan. (Luoto 2016a, 3.) Yeesi sai vuonna 2016 SOSTE-palkinnon hyvinvointitalouden edistämisestä

(SOSTE 2016). Yeesin toimintaan on tullut lisää yhteistyötä oppilaitosten ja paikalliseurojen kanssa sekä täysin uutta sisältöä. Aiempiin vuosiin erona on Raha-automaattiyhdistyksen kohdennettu pysyvä rahoitus, mikä mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. (Yeesin toimintasuunnitelma 2017, 5.) Rahoituksen vakiintuminen on mahdollistanut Yeesin toimintojen edelleen kehittämisen ja esimerkiksi kansainvälistyminen on nyt mahdollista.

### 3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Seuraavassa kappaleessa käsittelemme vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminta on tärkeäksi koettua kolmannen sektorin palkatonta toimintaa, jota yksilö tekee omasta vapaasta tahdostaan jonkun organisaation alaisena (Koskiahho 2001, 16).

#### 3.1 Vapaaehtoistoiminnan yleispiirteitä

Vapaaehtoistoiminnan ylläpitäminen voi olla monelle järjestölle elintärkeä keino, suorastaan elinehto pitää järjestö täysissä voimissaan. Ihanteellisessa tilanteessa vapaaehtoistoiminnassa voittaa sekä vapaaehtoistyöntekijä, että järjestö. Vapaaehtoinen voi solmia uusia sosiaalisia suhteita, saada hyödyllistä työkokemusta, tietoa järjestötoiminnasta sekä hyvää mieltä. Järjestö taas voi hyötyä tehokkaasta vapaaehtoisesta työtaakan kevenemisenä sekä taloudellisesti. Yeesi keskittyy toiminnassaan tärkeisiin nuorten mielenterveydellisiin asioihin, ja monien muiden järjestöjen tavoin myös Yeesillä on useita tehokkaita vapaaehtoisia kehittämässä järjestön toimintaa. Kansalaisareenan (2017) mukaan vapaaehtoistoiminta on Suomessa välttämätöntä. Ilman vapaaehtoistoimintaa ei synny vahvaa luottamuksellista ja sosiaalista yhteiskuntaa. Kuka tahansa pystyy osallistumaan vapaaehtoistoimintaan iästään tai sukupuolestaan rippumatta, tietenkin omien voimavarojensa ja aikataulun mukaan. Vapaaehtoistoiminnalla pidetään pystyssä monia järjestöjä muun muassa luontoon, urheiluun tai taiteeseen liittyen. Vapaaehtoistoiminnan on oltava mielekästä kaikille osapuolille, jotta päästäisiin parhaaseen lopputulokseen.

Vapaaehtoistyössä luodaan vapaaehtoisille mahdollisuus tavoitella yhdistyksen päämääriä. Vapaaehtoistyötä johtavan tahon on oltava aina innostava ja inspiroiva, sillä työ on palkatonta, ja aineelliset resurssit ovat lähtökohtaisesti usein melko vaatimattomat. On tärkeää, että vapaaehtoiset ovat sitoutuneet toimintaan ja ilmapiiri on yhteisön sisällä kokoajan positiivinen. Toiminnan johtamisessa on hyvä tietää tarkkaan organisaation toimintatavat ja rakenteet, sekä miksi vapaaehtoiset ovat tulleet mukaan toimintaan. (Kuuluvainen 2015, 9.) Koska vapaaehtoistoiminta on palkatonta, olisi tärkeää muistaa kiittää ja mahdollisesti palkita vapaaehtoisia muuten kuin rahallisesti, esimerkiksi ansiomerkein tai järjestämällä vapaaehtoisille jotakin yhteistä toimintaa. Vaikka kiitokset ja palkinnot eivät olekaan vapaaehtoisten suurin motivaatio, näin voidaan kuitenkin saada vapaaehtoiset kokemaan tärkeäksi kuulumisen tunnetta, jonka lisäksi ilmapiiri pysyy hyvänä. (Emt., 77.) Yeesi on järjestänyt vapaaehtoisilleen ilmaisia työpaikkoja ja koulutuksia liittyen mielenterveyteen sekä mindfulnessiin.

Seuraavaksi avaamme hieman tilastoja vapaaehtoistoiminnan kattavasta tutkimuksesta, joka tehtiin Suomessa vuonna 2002. Tutkimuksessa käy ilmi, että suomalaisilla on pääasiassa positiivisia ajatuksia aiheesta. Suomalaiset ovatkin tällä saralla hyvinkin aktiivisia, sillä jopa lähes 40 % oli aktiivisesti mukana jossain vapaaehtoistoiminnassa käyttäen siihen keskimäärin noin neljä tuntia viikossa. Iällä tai sukupuolella ei ollut tilastollista eroa sille, oletko osallisena johonkin vapaaehtoistoimintaan. Pääkaupunkiseutulaiset tekivät vapaaehtoistyötä pääasiassa auttamisen halusta, kun taas maaseudulla vapaaehtoistyö mielletään enemmänkin kansalaisvelvollisuutena. Merkittävä havainto kuitenkin oli, että jopa puolet suomalaisista olisivat valmiita lähtemään mukaan johonkin vapaaehtoistoimintaan, jos vain mahdollisuus ilmenisi tai joku kysyisi mukaan. Nuoret ovat tässä tilastossa vielä aktiivisempia, sillä jopa yli 60-70 % heistä olisi valmiita vapaaehtoistoimintaan sopivan tilanteen tullessa kohdalle. (Yeung 2002.) Suomessa vapaaehtoistoiminta näyttelee isoa osaa kansalaisten arjessa. Muihin maihin, kuten esimerkiksi Ranskaan, USA:n, Kanadaan, Saksaan tai Japaniin verrattuna suomalaiset osallistuvat yleisesti toimintaan aktiivisemmin, jonka lisäksi he myös käyttävät siihen enemmän aikaa kuukaudessa. (Emt.)

### 3.2 Vapaaehtoistoiminta Yeesissä

Yeesin LUMIKA-hankkeen loppuraportissa (Luoto 2016b, 9) järjestön vapaaehtoistoimintaa kuvataan näin:

Vapaaehtoistoimintamme on projekti- ja kertaluontoista toimintaa ja se on rakennettu niin, että siihen olisi mahdollisimman matala kynnys tulla mukaan. Lisäksi toiminnassamme otetaan mahdollisimman hyvin huomioon vapaaehtoisten toiveet, tarpeet ja voimavarat. Meille aktiivinen vapaaehtoinen on sellainen, joka vuoden aikana tekee vähintään yhden vapaaehtoistehtävän.

Yeesillä oli vuonna 2017 yli 200 vapaaehtoista. Järjestön vapaaehtoistehtävät voivat olla projektiluontoisia, eikä toimintaan tarvitse sitoutua pitkäksi aikaa. Jokaisen polku vapaaehtoiseksi on erilainen, joten myöskään pitkiä koulutuksia tai perehdytyksiä vapaaehtoistehtäviin ei tarvita. (Yeesi 2017.) Vuosina 2015-2016 Yeesin vapaaehtoiset olivat tehneet 578 vapaaehtoistekoa ja Yeesin halauktempauksissa halauksia jaettiin arviolta yli 600. (Luoto 2016b, 16.) Yeesin vapaaehtoistoiminnan tavoitteita ovat ”tavoittaa nuoria vapaaehtoistoiminnan pariin, vahvistaa nuorten omia mielenterveystaitoja ja levittää positiivisen mielenterveyden sanomaa ja mielenterveystaitoja” (Yeesin toimintasuunnitelma 2017, 6).

Kerromme seuraavaksi Yeesin vapaaehtoistoiminnoista. Yeesi-promossa nuoret vapaaehtoiset esittelevät Yeesiä ja mielenterveyden edistämistä toiminnallisen harjoitteen avulla tai pitävät työpajan esimerkiksi oppilaitoksessaan. Yeesipiste on nuorten itsensä ylläpitämä toiminnallinen nuorten kohtaamispaikka esimerkiksi kouluilla tai tapahtumissa, jossa jaetaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja arjen selviytymiskeinoista. Yeesiläisten matkassa-blogissa on nuorten elämän eri aihealueita ja mielenterveyttä käsitteleviä vertaiskokemuksellisia kirjoituksia, joita vapaaehtoiset kirjoittavat säännöllisesti. (Luoto 2016a, 5-7.) Yeesin vapaaehtoiseksi voi liittyä kuka tahansa mielenterveyden edistämisestä kiinnostunut. Yeesin vapaaehtoisena voi myös päivittää sometilejä, Instagramia ja Snapchatia. Vapaaehtoisiin pidetään yhteyttä muun muassa viestimällä Facebookissa sekä sähköpostitse ja välillä kohdennetusti viestien riippuen vapaaehtoistehtävästä. Toiminnassa voi olla mukana ympäri Suomen, mutta tapahtumat ovat keskittyneet pääkaupunkiseudulle järjestön toimiston sijaitessa Helsingin

Pasilassa. Toiminta on laajenemassa paikallisesti myös muualle Suomeen. Yeesillä on mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan myös englannin kielellä. Vuonna 2014 perustettu Multicultural Team on järjestänyt erilaisia kokkailuita ja tapahtumia. (Yeesi 2017.)

Osa Yeesin vapaaehtoistoiminnan aktiviteeteista ovat saaneet viitteitä tai inspiraationsa positiivisen psykologian interventioista. Hefferonin & Boniwellin (2011, 161-168) mukaan interventioiden ideana on vahvistaa ihmisten positiivista mielen terveyttä itselle sopivalla tavalla. Interventioita on useita ja niiden käytössä tulee ottaa huomioon yksilön vahvuudet ja elämäntyyli, sillä kaikki eivät toimi kaikille. Esimerkiksi Random Acts of Kindness-ilmio (RAK) sai alkunsa vuonna 2000 Yhdysvalloissa. RAK:n ideana on jakaa kiltteyden kulttuuria ympärille erilaisin hyvin teoin. RAK tuottaa myös tunne – ja sosiaalisten taitojen oppimateriaaleja kouluihin. (Random Acts of Kindness Foundation 2017, 2.) RAK:n toimintaperiaatteella tehdään toisille kilttejä ja kivoja tekoja, vaikkapa ostamalla tuntemattomalle kahvi tai avaamalla muille ovia (Hefferon ym., 168). Käytännön esimerkki RAK:sta muistuttavasta toiminnasta Yeesissä on esimerkiksi kukkien jakaminen tuntemattomille.

Yksi positiivisen psykologian interventio on *savouring*, mikä tarkoittaa kapasiteettia osallistua, arvostaa ja edistää positiivisia kokemuksia ihmisen elämässä (emt., 164.). Mielestämme osa Yeesin toiminnoista muistuttaa tätä metodia, vaikkakin se ei ole heillä tietoisesti käytössä. *Savouring* on koko prosessi eikä vain toiminnan lopputulos ja se vaatii osallistujaltaan aktiivista panosta. *Savouring* ikään kuin pysäyttää ihmisen miettimään ympäristöään ja kokemuksiinsa sekä tunteitaan. *Savouring*in tapoja on lukuisia, kuten esimerkiksi positiivisia kokemusten jakaminen toisten kanssa, positiivisten muistojen uudelleen eläminen tai ”counting blessings” eli asioiden kirjaaminen ylös, joista on kiitollinen elämässään. Yksi esimerkki *savouring*-metodin käytöstä löytyy Englannista. Taiteilija Michael Landy teki vuonna 2011 taideprojektin ”Acts of Kindness” kiltteydestä, empatiasta ja ihmisten huomaavaisuudesta Lontoon metrossa. Hän pyysi matkustajia lähettämään erilaisia muistoja koskettavista tapahtumista, jotka olivat tapahtuneet metrossa nettisivuilleen. tarinat ovat vieläkin luettavissa nettisivuilla ja vuonna 2011 niitä laitettiin esille Lontoon metrossa. (Acts of Kindness, 2011.) Yeesin monikulttuurisuustiimi järjesti keväällä 2016 Mental Health

Art Weekin aikana taideprojektin, jossa osallistettiin nuoria mukaan valokuvakilpailuun. Tehtävänä oli ottaa kuva siitä, mikä tekee sinut onnelliseksi. Parhaat kuvat palkittiin ja kilpailun kuvista järjestettiin taidenäyttely. (Yeesi 2016.)

#### 4 NUORTEN HYVINVOINTI

Tämän opinnäytetyön tietoperustassa tulemme seuraavaksi pohtimaan nuorten psyykkistä hyvinvointia mielenterveyden, positiivisen mielenterveyden sekä voimavaralähtöisyyden kautta. Olemme vahvasti sitä mieltä, että nuorten hyvinvoinnista ei voi koskaan olla liian huolissaan, ja Yeesin kaltaiset nuorten mielen-terveysseurat ovat nykypäivänä tärkeä osa suomalaista terveystasvatusta.

Suurin osa 12-18-vuotiaista kokee terveydentilanteensa joko hyväksi tai erittäin hyväksi siitäkin huolimatta, että pienten terveysthuolien kuten niskakipujen, nuhan sekä allergioiden kerrotaan lisääntyneen nuorisolla kahdenkymmenen vuoden aikana. Tämän lisäksi myös särkylääkkeiden kulutus on kasvanut. Nuoren ihmisen terveyteen sisältyy muun muassa hyvä ja paha olo, kokeeko elämisen haastavaksi vai haasteettomaksi, tervehtyminen ja sairastuminen sekä se, miten nuori reagoi muuttuvaan ympäristöön. Elämän aikana tapahtuneet asiat ja kokemukset, opitut tiedot terveyteen liittyen, koulumenestys sekä perhetaustat voivat vaikuttaa terveyteen koko yksilön elämän ajan. Vaikka edellä mainitut asiat eivät välttämättä useinkaan ole nuoren itsensä päätettävissä, voi omaa terveyttä kuitenkin hoitaa myös omatoimisesti. Tähän omatoimiseen itsehoitoon sisältyy esimerkiksi säännöllinen liikunta, omat asenteet, itsestä ja omasta lähi-  
piiristään huolehtiminen, itsenäistyminen, arkipäiväiset valinnat sekä kasvaminen ihmisenä. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 54-57.)

Kattava kouluterveyskysely teetettiin vuonna 2013 koko maassa (Luopa ym. 2014, 9). Kyselyyn vastasi arviolta noin 70 % kaikista nuorista. Kouluterveyskyselyn raportti vuodelta 2014 antaa ymmärtää, että nuorten terveydentila on muuttunut parempaan suuntaan. Raportissa on havaittavissa, että yläkouluikäisten sekä lukiolaisten ja ammattikoululaisten nuorten suhteet toisiin nuoriin sekä vanhempiin ihmisiin ovat muuttuneet positiiviseen suuntaan. Nuoret tule-



vat raportin mukaan vanhempiansa kanssa paremmin toimeen. Tämän lisäksi nuoret kertoivat, että koulun kuraattorin, terveydenhoitajan tai psykologin luokse pääseminen on helpottunut. Positiivinen huomio oli, että pojilla on nykypäivänä aiempaa enemmän ystäviä. Tupakkaa ja alkoholia käytetään entistä vähemmän, vaikkakin ikävänä huomiona tuli julki, että huumekekeilut ovat hiukan yleistyneet. Toinen huolestuttava asia oli, että nuoret naiset olivat kokeneet aiempaa enemmän seksuaalista väkivaltaa. (Emt., 3.)

Kouluterveyskyselyssä tuli ilmi, että ammattiin opiskelevilla oli lukiolaisiin verrattuna monet asiat huonommin, jonka takia onkin syytä kiinnittää enemmän huomiota ammattiin opiskelevien hyvinvointiin. Eriarvoistuminen alkaa jo lapsena ja nuorena hyvin varhaisessa vaiheessa, jonka takia kouluissa ja kotona on syytä kiinnittää huomiota nuorien terveystottumuksiin. Hyviin elämäntapoihin olisi syytä tutustua niin nuorena kuin mahdollista. Apua tarvitsevien nuorten olisi tärkeää olla helppo päästä purkamaan huonoa oloaan mielenterveyden ammattilaisille, jos siihen on tarvetta. Tämän edistämiseksi on tärkeää, että pulmatilanteiden avaaminen olisi mahdollisimman helppoa ja matalakynnyksistä. (Emt., 78.) Vaikka suurella osalla nuorista asiat ovatkin kunnossa, joukkoon mahtuu toki myös huonosti voivia nuoria. Marko Hamilo (2011, 73) arvioi, että vakavaa masennusta saattaa sairastaa jopa noin joka kymmenes nuori, joka tarkoittaa siis kymmeniä tuhansia nuoria aikuisia. Tämän lisäksi yli kymmenellä prosentilla nuorista on vakavia itsetuhoisia ajatuksia.

Nuorten hyvinvointia tutkiessamme käytimme kouluterveyskyselyiden lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallista 1987 syntymäkohorttia. THL:n 1987 syntyneiden syntymäkohortti on aineistoa, joka kattaa laajaa informaatiota kaikista vuonna 1987 Suomessa syntyneistä. Vuonna 2012 kyseiset nuoret olivat 25-vuotiaita. Tätä aineistoa tutkiessa voitiin todeta, että vuonna 2012 kyseisenä vuonna syntyneet voivat pääasiassa hyvin. Työttömyys vaikutti olevan lyhytaikaista, ja noin yhdeksän kymmenestä joko opiskeli tai kävi töissä. (Sutela ym. 2016, 48.)

#### 4.1 Mielenterveys

Viitaten Maria-Liisa Honkasalon (1988) tutkimukseen oireista, niiden esiintymisestä ja merkityksistä Sohlman (2004, 22) kertoo, että mielenterveys käsitteenä on melko uusi. Antiikin aikana ja keskiajalla vielä ajateltiin, että ihminen oli yksi kokonaisuus. Tämä tarkoittaa, että ei osattu vielä erotella mieltä ja ruumista. Trötschkes (2013) haastatteli YLE:n radiossa Helsingin ja Tampereen yliopistojen lääketieteen historian dosentti Heikki Vuorista, jonka mukaan jopa 1800-luvulle asti mielenterveysongelmaisia pidettiin sekä Suomessa, että yleisesti maailmalla vankien tasolla. Vankilat ja mielisairaalat olivat toistensa kaltaisia laitoksia, ja heitä voitiin sijoittaa keskenään ristikkäin kumpaankin laitokseen. Vuosisadan alussa kahleita alettiin kuitenkin vaihtamaan inhimillisempiin pakopaitoihin. Käsitteet mielenterveydestä sekä mielenterveysongelmista ovat muuttuneet 1900-luvun aikana erityisen paljon. 1950-luvulla psykelääkkeet otettiin laajaan käyttöön. Mielisairaalakonseptia alettiin muuttaa 1960-1970-luvulla, ja lopulta siirtyminen avohoitoon alkoi näkymään psykiatrisessa hoidossa 1980-1990-luvun taitteessa.

Mitä sitten on mielenterveys? Mielenterveydelle on useita eri määritelmiä, ja lähestymistapoja on monia. Käsite mielenterveys on mahdotonta avata vain yhdellä tavalla, sillä ajatusmalleja ja kirjallisuutta mielenterveydestä on runsaasti. Maailman terveysjärjestön WHO:n (2016) mukaan ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä. Mielenterveys on erittäin tärkeä ja olennainen osa ihmisen terveyttä. Mielenterveyteen ei kuulu ainoastaan vain sairauden tai huonovointisuuden puuttuminen, vaan se on täydellinen hyvinvoinnin ja terveyden tila niin fyysisesti kuin henkisesti. Mielenterveys on ihannetilanne, jossa ihminen pystyy työskentelemään tuottavasti sekä kykenee vaikuttamaan lähipiiriinsä positiivisella tavalla. Täydellisessä henkisessä tilanteessa ihmisellä on kykyjä sekä voimavaroja selviytyä elämän normaaleista rasituksista ja haasteista. Noppari, Kiiltomäki & Pesonen (2007, 18) esittävät, että mielenterveyden aste voi vaihdella hyvästä olosta hetkittäiseen huonovointisuuteen. Heidän mukaan mielenterveys muokautuu laajalti ihmisen persoonallisen kasvun ohella. He kuitenkin jatkavat, että ihmisen mielenterveyttä ei pysty selittämään ainoastaan ihmisen persoonalla tai luonteella. Ihmisen mielenterveyteen kuuluu olennaisena osana ympäröivät ihmiset sekä kokonaisvaltainen ympäristö. Tämä tarkoittaa, että perheillä ja työ- sekä kouluuyhteisöllä on merkittävä rooli yksittäisen ihmisen mielenterveyteen.



Kuvio 1: Mielenterveyden elementit. Muokattu Nopparin ym. (2007,19) kuvasta.

Noppari ym. (2007, 19-29) viittaavat useisiin aikaisempiin tutkimuksiin pohtiesaan, että suomalaisen ihmisen mielenterveyteen voi vaikuttaa yläpuolella olevan kuvion mukaisesti neljä eri elementtiä. Seuraavaksi avaamme hieman kyseisiä elementtejä, ja kerromme yksityiskohtaisemmin mitä nämä käsitteet tarkoittavat.

*1. Sosiaaliseen tukeen ja vuorovaikutussuhteisiin* sisältyy ihmisen perhe ja ystäväpiiri, sekä työ- ja kouluyhteisöt. Koulun oppilashuollon tarkoitus on ehkäistä syrjäytymistä ja luoda nuorille turvallinen ympäristö joka suojelee nuoren mielenterveyttä. Perheillä on koulun lisäksi käytössään hyvin laaja palveluverkosto, johon sisältyy muun muassa päivähoito, lastensuojelu sekä nuorisotyö. Perheen, koulun ja ystäväpiirin lisäksi tähän sisältyy myös yhdyskunta- ja ympäristötekijät sekä hyvät hallinto- ja palvelumallit. Hyvien hallinto- ja palvelumallien tarkoitus on tukea yksilön, perheiden sekä yhteisöjen välistä kontaktia ja vuorovaikutusta. (Emt., 22-25.)

*2. Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit.* Yhteiskunta- ja hyvinvointipolitiikkaan sisältyy tärkeänä osana mielenterveys. Yksilö ja yhteiskunta ovat riippuvaisia toisistaan. Hyvinvointipolitiikkaan liittyen yksilön mielenterveyttä voi heikentää ainakin hetkellisesti esimerkiksi tuloerojen kasvu, työttömyys sekä päihde- tai maahanmuuttopolitiikka. Toisaalta yhteiskunta myös tarjoaa yksilölle hyvän elämän tueksi perhemalleja sekä yksilöllisiä rooleja, sekä entistä globaalimpaa ja monikulttuurisempaa ympäristöä. Yhteiskunnallisiin rakenteisiin sisältyy tär-

keänä osana myös palvelut ja asuminen, sekä organisaatioiden toiminta. Suomessa vallitsee edelleen suuret sosioekonomiset terveyserot, jotka vaikuttavat väkisinkin esimerkiksi siihen, missä sinulla on mahdollisuus asua tai työskennellä. Työskenteleminen ja asuminen terveydellisesti suotuisassa ympäristössä voi olla kiinni yksilön sosiaalisesta asemasta. (Emt., 25-26.)

3. *Yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin* sisältyy yksilön fyysinen terveys sekä tunne-elämä. Tätä osiota ihmisellä on usein mahdollista harjoittaa sekä kehittää itseään. Itsearvostus, selviytymistaidot stressin alaisena ja elämäntarkoituksen kokeminen näyttelevät isoa osaa yksilön mielenterveydessä. Mielenterveys on sekoitus sekä fyysistä, että psyykkistä hyvinvointia. (Emt., 20.)

4. *Kulttuurillisiin arvoihin ja arvostuksiin* kuuluu oleellisena osana poikkeavuuden sietäminen sekä syrjinnän lievittäminen. Jos mielenterveydellisesti vakavasti sairas ihminen käyttäytyy yhteiskunnassa täysin poikkeavalla tavalla muista aiheuttaen häiriötä yhteisössään, on riskinä saada ei-hyväksyty leima (stigma). Pahimmassa tapauksessa se saattaa johtaa apua tarvitsevan yksilön syrjintään. Syrjintä voi ilmetä näissä tilanteissa palvelujen huonona laatuna sekä riittämättömänä avuntarjonnalla. On aina hyvä muistaa, että terveyden ja sairauden raja on häilyvä, eikä sitä ole syytä kuvata liian jäykästi. (Emt., 27, 29.)

Vaikka hyvinvointikappaleessa kerroimmekin, että monien lähteiden mukaan suomalaiset nuoret voivat pääasiassa hyvin, yli 20 prosenttia suomalaisista nuorista kuitenkin sairastaa jotakin mielenterveyshäiriötä. Sairaudet alkavat usein nuorena, jopa ennen 14 vuoden ikää. Nykyaikana nuoret kärsivät eniten mielialahäiriöistä, päihdehäiriöstä tai ahdistuneisuushäiriöistä. Myös syömishäiriöistä kärsii noin 3-6 prosenttia kaikista nuorista. Erityisen haastavan mielenterveyshäiriöiden tämänhetkisestä tilanteesta tekee se, että ainakin puolissa tapauksista nuoret kärsivät samanaikaisesti kahdesta tai useammasta mielenterveyshäiriöstä. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tiedostaa, että mielenterveyshäiriöt kumpuavat usein perheoloista tai ystäväpiiristä. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2007, 10-12.) Anne Seppänen (2013) kertoo, että esimerkiksi nuorten masennuslääkkeiden käyttö on yleistynyt. Mielialalääkkeiden käytön yleistyminen ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita aina sitä, että nuoret voivat huonommin kuin aiemmin. Nuorten tilanne on nykypäivänä

parempi, sillä hoitoa tarjotaan entistä enemmän ja lääkkeitä on nykyaikana vain paremmin saatavilla. Nuorten mielenterveysongelmat ovat aina olleet yleisiä. Lääkkeiden lisäksi nuoret tarvitsevat kuitenkin muutakin tukea, että apua tarvitsevat nuoret saisivat tarvitsemaansa hoitoa. Hämäläinen (2009) viittaa lääkelaitoksen tilastoon jossa kerrotaan, että mielialalääkkeiden käyttö oli kahdeksan-kertaistunut runsaasti 90-luvun alusta. Hämäläinen tukeutuu Lönnqvistin (2008) näkemykseen siitä, että lääketieteellinen hoitotarve olisi pysynyt lähes ennallaan ainoastaan kysynnän ja tarjonnan kasvaessa.

Ennen kuin nuoret sairastuvat mielenterveyshäiriöihin, olisi välttämätöntä keskittyä mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyyn. Ennaltaehkäisy voi olla vaativaa, mutta siihen voivat vaikuttaa kaikki nuoren ympärillä vaikuttavat ihmiset ja yhteisöt. On tärkeää huomata lievästi oireilevat nuoret ja puuttua ajoissa tarjoamalla tukea ja apua. Tämän lisäksi yhteiskunnallisilla rakenteilla on suuri rooli ennaltaehkäisyssä. Aikuisten sosiaali- ja terveyspalveluissa pitäisi ottaa erityisesti huomioon depressiosta tai muista ongelmista kärsivien vanhempien lapset ja nuoret. Lapsiperheitä tukemalla voitaisiin ehkäistä orastavia mielenterveyshäiriöitä. Laajimmillaan kaikki se toiminta mikä edistää lapsien terveyttä, on ennaltaehkäisevää toimintaa. Myös sosiaalisten taitojen opettamisella varhaisnuoruudessa sekä sairauksien uusiutumisen ehkäisyllä voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevässä työssä. (Marttunen ym. 14.) Tarvainen (2011) esittää, että vaikka nuorten mielenterveysongelmiin puututtaisiin jo aikaisessa vaiheessa, voi olla jo liian myöhäistä. Nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn voi koittaa vaikuttaa olemalla nuoren kanssa läsnä, olla kiinnostunut nuoren asioista ja kuunnella. Nuorelle on tärkeää, että tätä tapahtuu kaikissa yhteisöissä joissa nuori viettää aikaa, esimerkiksi perheen sisällä, kouluissa ja kaveripiirissä. Hallitus painottaa uudessa valtakunnallisen nuorisotyön ja politiikan ohjelmassa 2017-2019, että ehkäisevän toiminnan ansiosta yhä harvemmillä nuorella on mielenterveysongelmia. Hallitus on puolivälitarkastuksessaan linjannut hyvinvointiin ja eriarvoisen vähentymiseen liittyen, että tavoitteena on hyvinvointierojen kaventuminen. Ohjelmassa on myös mietitty lisättävän liikuntaa ja muita terveellisiä elämäntapoja, sekä vahvistaa hyvinvointia ja mielenterveyttä esimerkiksi vähentämällä koulukiusaamista. Tämän lisäksi ohjelmassa jatketaan vielä seuraavasti: ”Nuorten kanssa työskentelevillä on aikaisempaa paremmat tiedot ja taidot tunnistaa nuoren mielenterveys- ja päihdeongelmia ja tarvittaessa ohja-

ta nuori avun piiriin oikea-aikaisesti.” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 15-16.)

## 4.2 Positiivinen mielenterveys

Mielestämme mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara. Arjen valinnoilla ja pienillä päätöksillä on vaikutusta jokapäiväiseen jaksamiseen. Asiat, joista saa iloa ja voimaa lisäävät hyvinvointia ja luottamusta omiin kykyihin. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat päivittäiseen hyvään oloon. (Yeesi ry vuosikertomus 2015, 4.)

Positiivinen mielenterveys on aiheena laaja, ja sillä on hyvin monia käsitteitä. Positiivisella mielenterveydellä on suuri vaikutus yksilön hyvinvointiin sekä fyysiseen terveyteen. Tämän lisäksi se heijastaa parempaan koulumenestykseen, ja yksilön elämänlaatuun. Se myös auttaa ihmistä selviytymään haasteista, antamaan tälle hyvän itsetunnon, toiveikkuutta sekä parantaa sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin sekä yhteiskuntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Kuten aiemmassa kappaleessa kerroimme, mielenterveys on hyvin oleellinen osa yksilön hyvinvointia. Positiivinen mielenterveys taas on voimavara, jonka avulla yksilön hyvinvointia voidaan edistää. Tämän lisäksi positiivista mielenterveyttä voidaan käyttää jopa suojana sairauksia vastaan tai niiden kanssa elämiseen. Positiivista mielenterveyttä on syytä kehittää sekä hyödyntää elämänsä aikana. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759.) Vaillant (2012) mukaan positiivinen mielenterveys voidaan jakaa jopa seitsemään eri kategoriaan. Nämä ovat *1. normaalius 2. mahdollisuudet, kyvyt ja vahvuudet 3. tuntee positiivisesti 4. sosiaalinen lahjakkuus ja tunneäly 5. kypsyy 6. hyvinvointi ja 7. sopeutumiskyky*. Ihmisen on tarpeellista omata kaikkia edellisiä taitoja, sillä kaikki niistä ovat yhtä tärkeitä.

Toiminnallisella magneettiresonanssikuvauksella (fMRI) voidaan tutkia, millä tavalla ihmisen eri aivoalueet reagoivat ihmisen tehdessä tai ajatellessa jotakin pyydetty asiaa. Ihmisen aivoista saadaan tällä menetelmällä tarkka kolmiulotteinen kuva. (Luostarinen 2012.) Vaillant (2012) viittaa useisiin aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjoittaa, että magneettiresonanssikuvauksen menetelmä keksittiin noin

25 vuotta sitten. Menetelmän avulla pystytään tutkimaan positiivisten tunteiden vaikutusta ihmisen aivoissa ja hermostossa. Neurotieteilijöiden tutkimusten perusteella henkilöt, jotka omaavat korkeimmat sosiaaliset ja empatian tasot, kokevat voimakkaimmin seuraavaa kahdeksaa positiivista tunnetta: *rakkaus, toivo, ilo, anteeksianto, myötätunto, usko, kunnioitus ja kiitollisuus*. Edellisiä kahdeksaa tunnetta yhdistää se, että niitä ei voi tuntea yksin. Niitä pystyy tuntemaan pääasiassa vain toisten ihmisten vuorovaikutuksella. Nämä tunteet ovat ihmisen terveydelle hyödyllisiä, sillä positiiviset tunteet vaikuttavat meditaation tavoin ihmisen hermostoon ja kehoon terveellä tavalla. Positiiviset tunteet rentouttavat, alentavat verenpainetta ja hidastavat hengitysnopeutta. Tämän lisäksi ne myös rentouttavat lihasjännitystä.

Miten sitten positiivista mielenterveyttä voi mitata tai arvioida? *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* on Iso-Britanniassa positiivista mielenterveyttä varten kehitetty mittari. Mittareilla voidaan mitata esimerkiksi 13-16 vuotiaiden koululaisten hyvinvointia, ja ne on käännetty yhteensä yli kymmenelle kielelle. Mittareista on tehty sekä pitkä että lyhyt versio. Pitkässä versiossa vastaajalla on 14-osioinen, kun taas lyhyessä versiossa vastaajalla on 7-osioinen vastauslomake. Vastaaja valitsee väitelauseita tuntemuksista sekä ajatuksista, jotka kuvaavat hänen olotilaansa viimeiseltä kahdelta viikolta. Väittämissä valitaan vastausvaihtoehtoja valitsemalla tunnetiloja 1-5 väliltä. Väittämissä valitaan vastauksia muun muassa kiinnostuksen, toiveikkuuden, energian ja tärkeäksi tuntemisen kautta. Lapissa mittaria käytettiin ensimmäisen kerran Suomessa vuonna 2012, jonka perusteella havaittiin että seutukuntien välillä ei ollut mittaavia eroja. Mielenkiintoista oli huomata, että Lapin tutkimusten mukaan mielenterveys on muita vahvempi henkilöillä, jotka luottavat ystäviinsä, omaavat läheisen suhteen luontoon, lukevat kirjallisuutta, puhuvat äidinkielenään ruotsia, elävät avioliitossa, ovat korkeammin koulutettuja, sekä henkilöillä jotka eivät ole psyykkisesti liian kuormittuneita. (Appelqvist-Schmidlechner, 2015.)

Mielenterveyden käsi on erittäin hyvä keino näyttää nuorelle, mistä mielenterveys koostuu. Mielenterveyden käden mukaan mielenterveys koostuu viidestä eri osa-alueesta, jotka ovat uni ja lepo, ravinto, liikkuminen, ihmissuhteet, harrastukset ja luovuus. Kaikkiin näihin osa-alueisiin nuorella on mahdollisuus itse vaikuttaa. Käden avulla voidaan herättää keskustelua aikuisten ja nuoren välillä,

tehdä erilaisia harjoitteita sekä pohtia ovatko kaikki osa-alueet nuoren elämässä tasapainossa. Mielenterveyden käsi on myös nuorisotyöntekijälle sopiva työväline ja apukeino keskusteluun. (Suomen Mielenterveysseura 2017.) Yeesi on hyödyntänyt paljon tätä harjoitetta toiminnassaan esimerkiksi Yeesi-promoissa.

**MIELENTERVEYDEN KÄSI**

**Näihin voit itse vaikuttaa**

**IHMISSUHTEET JA TUNTEET**

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

**RAVINTO JA RUOKAILU**

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

**UNI JA LEPO**

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

**LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN**

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

**HARRASTUKSET JA LUOVOUS**

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

**PÄIVÄN RYTHMI**

**ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT**

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun -hankkeen, Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

**MIELENTERVEYSTIETO KASVUUN**

Kuvio 2: Mielenterveyden käsi (Suomen Mielenterveysseura 2017).

### 4.3 Kulttuurilliset erot mielenterveydessä

Viitaten Schubertin (2007) teokseen käsitys mielenterveydestä vaihtelee laajasti kulttuureittain ja oma kulttuurimme vaikuttaa myös kaikkeen kokemaamme. Kuviossa 3 kiteytyy vertauskuvallisesti jäävuoriteoria: kulttuurimme näkyvä osa on vain jäävuoren huippu, kun taas tiedostamattomat kulttuuriin liittyvät asiat ovat näkymättömiä (Schubert, 142). Visualisointi auttaa asian ymmärtämisessä.





Kuvio 3: Jäävuorimalli kulttuurin näkyvästä osasta. Muokattu Schubertin (2007,142) kuviosta.

Useissa maissa pelkäästään jo mielenterveydestä keskusteleminen on tabu, jolloin Yeesin toiminta-ajatus voi olla haasteellista ymmärtää. Ennaltaehkäisevän positiivisen mielenterveystyön merkitystä on haasteellista selittää, jos mielenterveyttä pidetään sairautena tai sen käsite on täysin vieras. Esimerkiksi useissa arabimaissa on uskomuksia, että mielen sairauksien aiheuttajana on paholainen ja suvussa psyykkisiä ongelmia hävetään. Mielenterveydellisissä asioissa käännetään useasti vieläkin parantajien, samaanien ja henkiparantajien puoleen. (Emt., 127-128.) Myös uskomus pahaa onnea tuottavasta ”pahasta silmästä” elää edelleen: ”ajatus, että katse voi kirota ihmisen, on tuhansien vuosien takaa. Myös toisen ihmisen kateus tai jopa kehu voi aiheuttaa yhtä vahvan

kirouksen. Uskomus, että mielisairaus on tällaisen kirouksen aikaansaama on laajalle levinnyt erityisesti Arabian ja Aasian kulttuureissa”. (Emt., 129.) Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että kulttuuri tulee esille riippuen henkilön persoonallisuudesta (emt., 21). Yeesin työntekijät ovat kertoneet itse, että positiivisesta mielenterveydestä kertominen on ollut myös Suomessa haasteellista.

Useisiin tutkimuksiin viitaten Hofstede (2010) tutki kulttuurien välistä vuorovaikutusta ja ulottuvuutta. Tunnetuin näistä on individualismi-kollektivismi (yhteisöllisyys)-dimensio. Yksilökeskeisen ja yhteisöllisen kulttuurien painopisteet ovat eri asioissa. Yksilökeskeisessä kulttuurissa ihmiset ovat itsenäisiä ja tekevät päätöksensä itse. Kollektiivisen kulttuurin henkilöt kokevat olevansa osa suurempaa kokonaisuutta ja ajattelevat me-muodossa. Tällöin myös mielenterveydelliset ongelmat koskevat koko yhteisöä ja niihin pyritään löytämään yhdessä ratkaisu, kun taas yksilökeskeisessä yhteiskunnassa jokainen huolehtii itse itsestään (Schubert, 46). Infopakettia suunnitellessamme otimme huomioon kulttuurilliset seikat ja kysyimme Yeesin vapaaehtoisilta aiheesta myös haastatte- luissa.

#### 4.4 Nuorten voimavarat

Hyvä mielenterveys jo itsessään on ihmiselle tärkeä voimavara, joka auttaa meitä tekemään jokapäiväisestä elämästämme paremman. Se antaa meille myös valmiudet sosiaalisempaan elämään. (Nyyti ry 2017.) Ihmisellä tulee vastaan elämänsä aikana iloisia, voimavaroja vahvistavia asioita joista ihminen saa virtaa, sekä voimavaroja negatiivisesti kuluttavia asioita. Vaikeuksista selviytyminen antaa meille kuitenkin uskoa tulevaan, sekä itseluottamusta omiin ongelmanhallintakykyihin. Tämä tarkoittaa, että usein myös voimavaroihin negatiivisella tavalla vaikuttavat asiat ovat mahdollista kääntää positiiviseksi. Ihmisellä on elämänsä aikana kuitenkin vaihtelevasti voimavaroja käytössään, jonka takia olisi hyvä keskittyä joka päivä edistämään mielenterveyttä tekemällä itselle tärkeitä ja voimaannuttavia asioita. (Erkko & Hannukkala 2013, 30.) Nuorella tulisi aina olla elämässään enemmän voimavaroja, kuin niitä kuluttavia tekijöitä. Jos omat voimavarat tiedostetaan, niiden perusteella voi jopa tehdä elämässään muutoksia ja päätöksiä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Nuorisotyöntekijällä on hyvä mahdollisuus päästä vahvistamaan nuoren voimavaroja. Kannustaminen on oleellinen osa nuorisotyötä, sillä kannustamalla nuori saa itseluottamusta varmuutta. Useat nuoret kokevat tutun nuorisotyöntekijän turvallisen ja luotettavana ihmisenä, kenelle voi purkaa tunteitaan ja jonka kanssa voi jutella elämää koskevista tärkeistä asioista. Elämyksellisyys ja toiminnallisuus voivat toimia hyvinä keinoina päästä nuoren kanssa samalle aaltopituudelle. (Erkko ym. 2013, 29.) Nuorten mielenterveystyötä tehtäessä on tärkeää jättää suppea ajatusmaailma ja yleistys, sillä kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja käyttäytyvät tai oireilevat eri tavalla. Välillä paras keino voi olla koittaa asettua nuoren asemaan, ja esimerkiksi koittaa muistaa miltä itsestä joskus nuorena on mahtanut tuntua. (Friis ym. 2004, 197.)

Terveys luetellaan yhdeksi hyvän elämän osatekijöistä. Länsimaissa ihmisten terveydentila kohenee jatkuvasti. Tämä voidaan mitata sillä, että ihmiset elävät nykyään jopa noin 30 vuotta pidempään kuin sata vuotta sitten. Hyvän elämän osatekijöihin luetellaan terveyden lisäksi myös rakkaus, persoonalliset vahvuudet sekä moraaliset taidot. Näitä neljää osatekijää ihmiset käyttävät myös mielenterveyden voimavaroina. Rakkaus ja läheisyys ovat ihmisille, ja etenkin nuorelle hyvin tärkeitä kehityksen kannalta. Ilman yhteyttä muihin lapsiin sekä ihmisiin lapsen persoonallisuus ei välttämättä kehity toivotulla tavalla. Vanhemmalla iällä omatoimisesti valittu yksinäisyys ei kuitenkaan välttämättä vaikuta ihmisen hyvinvointiin negatiivisesti. Persoonallisiin vahvuuksiin sisältyy muun muassa sosiaalinen taitavuus, luovuus, liikunnallisuus ja käden taidot. Persoonallisten vahvuuksien kautta useat saavat sosiaalista hyväksyntää ja kokevat onnistumisen tunnetta. Moraalisiin taitoihin taas sisältyvät rohkeus, kyky rakastaa, viisaus, huumori, toiveikkuus, kiitollisuus ja oikeudenmukaisuus. Omassa elämässä moraalisten taitojen käyttäminen tuottaa ihmiselle mielihyvää, ja ne ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Niitä aletaankin opettamaan lapsille jo varhaisessa vaiheessa. Kansansadut ovat näytelleet aina isoa osaa opettaessa lapsille moraalisia taitoja. (Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2004, 148-156.)

Yksi tärkeimmistä ja nostamisen arvoisista nuoren voimavaroista ovat tunnetaidot. Tunneäly on joukko henkilökohtaisia, emotionaalisia, ja sosiaalisia kykyjä ja

taitoja, jotka vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä onnistuneesti ympäristön vaatimuksista ja paineista (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 161). Tunnetaitoja opetellaan heti syntymästä asti, ja niitä on tärkeää vahvistaa koko ihmisen elämän ajan. Nuori tarvitsee tunnetaitoja ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen, jonka takia vanhempien tai esimerkiksi nuorisotyöntekijän asema nuoren ihmisen elämässä korostuu entisestään. Nuoren ihmisen mieli on vielä helposti muokattavissa, jonka takia nuori ottaa aikuisen ihmisen toiminnasta ja käytöksestä paljon mallia ja vaikutteita. Aikuisen ihmisen antama turvallisuudentunne sekä tunnetaitojen opettaminen keskustelemalla ja kuuntelemalla antavat nuorelle heti valmiuksia positiiviseen mielenterveyteen. Tunteita on erilaisia, esimerkiksi rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, jännitys ja ahdistus. Tunteita on tärkeä kuunnella, sillä niillä on aina oma merkityksensä ja viestinsä. Ihmisen yrittäessä päästä liian nopeasti eroon tunteistaan käsittelemättä niitä, hän voi usein menettää mahdollisuuden edetä vuorovaikutuksessa ja elämän haasteissa. Tällaisissa tapauksissa nuori voi kokea myös fyysistä oireilua, kuten huonovointisuutta tai vatsakipuina. Pahimmillaan tunteiden patoutuminen voi johtaa kontrolloimattomiin purkauksiin tai masennukseen. Liian pitkälle viedyt kielteiset tunne-tilat saattavat nostaa kuolemanriskiä tai hidastaa sairaudesta toipumista. Haastavimpia tunteita voi puhumisen lisäksi yrittää purkaa johonkin positiiviseen, kuten esimerkiksi liikuntaan tai taiteeseen. (Erkko ym. 2013, 75-79.)

Katajainen ym. (2003, 22-28) tukeutuvat moniin tutkimuksiin kirjoittaen mielenkiintoisesti siitä, että tekniikan sukupolvi vaihtelee niin usein, että yhteiskunnassamme esiintyy nykyään aivan ”uusia tauteja” jotka voivat kuluttaa voimavarojamme. Näkökulmassaan he kertovat, että ”uusiin tauteihin” kuuluvat esimerkiksi ilonpuutostauti, kiire sairaus, univaje ja infoähky. Ilo tarttuu surun ja alakuloisuuden tapaan yhtä helposti. Ilolla on myös positiivisia vaikutuksia yksilöihin, ja se voi jopa tarjota meille paremman immuniteetin sairauksia vastaan. Ilonpuutos johtuu usein kiireisestä aikataulutuksesta, ja siitä että muut vaativat meiltä lisää tehokkuutta, nopeutta ja parempaa laatua. Ilonpuutteessa elävä ihminen saattaa olla usein kärsimätön tai vihamielinen. Kiire tuntuu olevan työelämässä nykyään hyvin pinnalla, eivätkä ihmiset aina tunnu ymmärtävän, että liiallisella kiireellä töiden laatu usein kärsii. Mikäli mahdollista, hieman kiireettömämmällä aikataulutuksella ja turvallisella ilmapiirillä ihmisen aivot toimivat tehokkaammin. Näin meillä on mahdollisuus välttää virheitä ja hätäisten ratkaisujen tekemistä.

Uni on tärkeä osa nuoren ihmisen elämää ja suuri voimavara jota kannattaa hyödyntää. Unessa ihmisen aivot eivät vain lepää, vaan käsittelevät päivän tapahtumia ja opittua tietoa. Työntekijöillä töissä painottuvat nykyään entistä enemmän psyykkiset voimavarat. Univaje lisää töissä virheiden määrää ja keskittyminen on normaalia alahaisempaa. Ei siis ole täysin keksittyä kun sanotaan, että hyvin nukutun yön jälkeen aivot toimivat paremmin ja ihminen tekee parempia päätöksiä. Tavoitteellisuuden ja kiireen takia iso osa suomalaisista elää ikävä kyllä jatkuvassa univelassa. Infoähkyssä haasteena on tiedon saamisen määrä ja helppous. On vaikea erottaa oleellinen ja turha tieto. Informaation liiallisen määrän vastakohdassa hiljaisuudessa ihmisen voi olla usein helpompi selvittää ajatuksiaan.

Yhteenvetona koko hyvinvointiluvusta voimme todeta, että kansainvälistymällä Yeesin toiminta edistää nuorten hyvinvointia vielä aiempaakin enemmän ja samalla saadaan myös omaan toimintaan uusia kehityssuuntia. Opetushallituksen ja CIMOn (2008) tekemässä koulujen kansainvälistymisoppaassa kerättiin oppilaitosten kokemuksia kansainvälisestä toiminnasta. Positiivisina huomioina kansainvälisen toiminnan myötä osallistujien kielitaito ja sosiaaliset taidot paranivat sekä työntekijöiden motivaatio koheni. Lisäksi maailmankuva ja kulttuurien välisten suhteiden ymmärrys kasvoivat. Mielestämme tärkeimpänä huomiona kansainvälisen toiminnan myötä nuorten itseluottamus vahvistui ja he saivat lisää rohkeutta. Toivomme, että infopakettimme toimisi apuvälineenä kehittämään saman suuntaisesti Yeesin kansainvälistä toimintaa.

## 5 PILOTOINTI HOLLANNISSA

Kuvailemme seuraavaksi Yeesi-pilotoinnin kulkua sen suunnittelusta toteutukseen ja loppuarviontiin. Pilotoinnin tarkoituksena oli päästä havainnoimaan omakohtaisesti mitä ottaa huomioon infopakettin sisällön suunnittelussa toimintaympäristön muuttuessa. Erityisesti kiinnitimme huomiota mahdollisiin haasteisiin. Yeesin positiivinen kokeilukulttuuri ja tekemällä oppiminen toimivat pilotoinnin inspiraatioina.

## 5.1 Lähtökohdat

Ennen projektin alkua tuli selvittää monta asiaa; mitä, missä ja milloin ja kenelle. Hollanti oli siinä mielessä hyvä valinta positiivisen toiminnan pilotointiin, sillä siellä on jo pitkään tutkittu onnellisuutta yliopistoissa. Groningen valittiin yhdeksi top-3 Euroopan onnellisimmista kaupungeista asua vuonna 2013. Kyselytutkimuksessa Groningen sai asukkaillaan parhaimmat pisteet koulutuksen, terveydenhoidon ja julkisten tilojen arvioinneissa. (Arnett 2014.) Kokki päätyi pitämään Yeesi-promon vaihto-opiskelunsa aikana Hollannissa omalle opiskeluryhmälleen, sillä se sopi hyvin positiivisen psykologian opintoihin ja ryhmässä oli 16 kansainvälistä nuorta eri maista. Luokkakaverit olivat kaikki erilaisista taustoista, sosiaalialan opiskelijoista aina fysioterapeutteihin. Kurssin teema "Creating and sharing happiness" sopi erinomaisesti pilotointiin. Kurssilla käytiin läpi eri tapoja ja näkökulmia onnellisuuden kokemiseen. Oppilaiden tuli pitää päiväkirjaa koko opintojakson ajan ja kirjata omia kokemuksia ylös erilaisista positiivisen psykologian harjoitteista. Joka viikko 2-3 hengen ryhmissä pidettiin yksi oppitunti, jossa oppilaat "jakoivat onnellisuuttaan" eli he kertoivat mikä tekee heidät onnelliseksi ja kokeilimme näitä myös käytännössä. Yeesi-promo päätettiin pitää keväällä kurssin lopulla.

## 5.2 Tapahtuman ideointi: Yeesi-promo

Pilotoinnin tapahtuman suunnittelu alkoi Yeesi-promolla. Yeesi-promossa Kokki kertoi omia kokemuksia vapaaehtoisena ja mitä Yeesin toimintaan kuuluu sekä esimerkkejä ja kuvia menneistä tapahtumista. Esityksen aikana Kokki näytti myös Youtube-videon Random Acts of Kindness-ilmion hyvän mielen toiminnasta, jotta saisi opiskelijoita innostettua aiheeseen. Kokki olisi halunnut pitää myös toiminnallisen työpajan mielenterveyden edistämisestä, mutta siihen ei valitettavasti jäänyt aikaa.

Ideana oli saada kansainvälinen ryhmä toteuttamaan itse tapahtuma tai jotain muuta yeesimäistä toimintaa, mikäli he innostuisivat aiheesta. Tapahtuman ideointi ja toteutus olivat siis täysin vapaaehtoista ja opiskelijoille annettiin vapaat

kädet suunnitteluun. Yeesi-promon jälkeen Kokki käytti luovaa ongelmanratkaisumenetelmää aivoriittä (Innokylä 2017) kerätäkseen ideat tapahtumaa tai tempausta varten. Jaoimme lehtorimme kanssa opiskelijat pieniin ryhmiin ja keräsimme heiltä eri ideat ylös, joista jäi kollektiivisen karsinnan jälkeen jäljelle toteuttamiskelpoisimmat. Päädyimme pitämään kurssimme onnellisuusteemalla tapahtuman koulumme pihalla. Huonon sään koittaessa olisimme siirtyneet sisätiloihin kanttiinin läheisyyteen. Tapahtuman budjetti oli 100 euroa, josta jokaisella ryhmällä oli noin 20 euroa käytettävissään.

### 5.3 Tapahtuman toteutus: Sharing the Happiness

Jokainen ryhmä sai tehtäväkseen suunnitella ja tuoda mukanaan materiaaleja aktiviteettiaan varten, jotka kuitenkin toteutettaisiin yhdessä. Esimerkiksi yksi ryhmä halusi antaa oppilaille ja opettajille kukkia, joissa olisi pieni hyvän mielen miete mukana. He ostivat tarvittavat 80 ruusua, paperinarua sekä paperia, mutta kaikki osallistuivat kirjoittamalla vähintään viisi hyvän mielen ajatusta lappuihin sekä jokainen jakoi ruusuja. Yksi ryhmäläisistä halusi osallistua mieluiten valmistamalla ruokia ryhmämme yhteiselle piknikille, joka pidettiin heti tapahtuman jälkeen.

Haastoimme opiskelijat ottamaan (hyvän mielen ja positiivisten tunteiden jakamisen lisäksi) aktiviteettien suunnittelussa huomioon toiminnan tarkoituksen: positiivisen mielenterveyden edistämisen. Tapahtuman yeesimäisiä aktiviteetteja oli yhteensä kuusi. Ruusujen jaon lisäksi kiinnitimme hyvän mielen mietteitä myös polkupyöriin, joita on Hollannissa runsaasti. Hyvän mielen mietteiden ajatuksena oli ilahduttaa ja auttaa toisia huomaamaan, kuinka pienillä teoilla voi olla suurin vaikutus päivään. Kingin (2016, 247) mukaan keskittyminen positiivisiin tunteisiin säännöllisesti on yksi mielenterveyden ja kukoistuksen osatekijä. Kaikki opiskelijat innostuivat tapahtuman onnellisuuden pyykkinarusta. Onnellisuuden pyykkinarussa kerättiin narulle lappuja, joihin pyydettiin osallistujia kirjoittamaan mikä tekee heidät onnelliseksi. Ideana oli pysähtyä arjessa ja keskittyä huomaamaan hyvä. Ilon hetkien ja onnen refleктоimisilla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Erityisesti pienillä ja miellyttävillä jokapäiväisillä arjen hetkillä on suurin merkitys. (Emt., 252-256).

Yksi ryhmistä oli tulostanut ison kartan, johon pyysimme tapahtumaan osallistuvilta ihmisiltä kirjoittamaan tai piirtämään miksi he rakastavat asua Groningenissa. Annoimme kartan myöhemmin toisen kouluprojektimme yhteydessä Groningenin kaupunkisuunnittelijoille, jotka olivat aiemmin kertoneet, etteivät he saa lähes ollenkaan kiitosta työstään kaupunkilaisilta. Jaoimme myös tapahtumassa halauksia (tähän ei ollut tietenkään pakko osallistua, ellei halunnut). Yeesille perinteisen halaustempauksen taka-ajatuksena on hyvän mielen levittämisen lisäksi kosketuksen ja kohtaamisten merkitys. Halaamisella on positiivisia vaikutuksia myös terveyteen (Hefferon ym. 2011, 179). Kerroimme myös vapaamuotoisesti mielenterveydestä jutellessamme osallistujien kanssa aktiviteettien lomassa. Lisäksi teimme kasvomaalauksia, jolla ei ollut hauskanpidon lisäksi muuta syvempää tarkoitusperää. Tunnelmaltaan tapahtuma oli rento ja iloinen. Parin tunnin jälkeen keräännymme vielä yhteen piknikille ja jaoimme omat ajatukset ja tunteukset tapahtumasta. Kaiken kaikkiaan tempaukseen osallistui n. 100 ihmistä. Olimme saaneet Yeesiltä toiveen päivittää heidän Instagram-tiliään ja otimme aktiivisesti kuvia päivästä. Liitteenä lyhyt video tapahtumasta (LIITE 1).

#### 5.4 Arviointi ja kehittämisideat

Kokki teki koko prosessin ajan merkintöjä oppimispäiväkirjaan, johon hän kirjasi ylös havaintojaan. Projektin suurimmaksi haasteeksi nousi yllättäen aikataulut: oli erittäin vaikeaa löytää opetussuunnitelmasta sopivaa väliä pilotoinnin toteutukselle. Oli myös ylipäätään haasteellista vakuuttaa lehtorit koko ideasta, jotka kyllä myöhemmin antoivat hyvää palautetta. Oppilaitoksen byrokratia toi lisähaasteita toteutukselle, mihin emme olleet varautuneet. Lehtorimme piti varmistaa ja kysellä missä voisi tapahtuman pitää, saisiko koululla kuvata jne. Eli Yeesin toimintaa suunnittelevan tulisi ottaa huomioon erityisesti toimintaympäristö, olisimme voineet tehdä tapahtuman mahdollisesti helpommin muuallakin. Aikataulut aiheuttivat myös myöhemmin päänvaivaa: Yeesi-promon ja tapahtuman välillä oli lomaviikko, mikä tarkoitti sitä, että vain harva ryhmäläisistä vastasi viesteihin, mikä aiheutti tilanteessa lisästressiä. Lisäksi jouduimme itse Pirisen kanssa tekemään paljon valmisteluita tapahtumaa varten, eli delegoin-



ti/kommunikointi olisi voinut sujua paremminkin. Aiheeseen innostamiseen voisi käyttää siis enemmän aikaa, jos sitä vain on.

Myöskin haasteena nousi esille kulttuurilliset erot: ideoiden selittämiseen tulisi valmistautua mahdollisimman selkeästi. Kaikki osallistujat eivät ymmärtäneet miksi Kokki halusi heidän itse osallistuvan ideointiin, emmekä tehneet vain jotain ennalta määrättyä. Toiminnallisen työpajan pitäminen Yeesi-promon yhteydessä olisi varmasti auttanut kirkastamaan tapahtuman toimintaa ja tarkoitusta. Tässä olisi voinut olla apuna Yeesin paljolti käyttämä harjoite Mielenterveyden käsi (kuvio 2, sivu 24). Vaikka opiskelimme positiivista psykologiaa (eli aihe oli kaikille tuttu) niin monelle ryhmäläiselle tuli vastaan uusia asioita mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Kukaan opiskelijoista ei ollut kuullut aikaisemmin voimavaralähtöisestä mielenterveystyöstä. Ideoiden kerääminen tulisi siis tehdä yksinkertaisesti ja antaa osallistujille aikaa sisäistää positiivisen mielenterveyden merkitys. Yhdeksi havainnoksi nousi myös se, että pilotoinnissa oli varmasti apuna erityisesti yhteisöpedagogin näkökulma. Eli monet asioista, jotka tapahtuivat pilotoinnissa helposti tai ns. itsestään saattoivat johtua myös siitä, että Kokin yhteisöpedagogin koulutuksesta oli hyötyä esimerkiksi ryhmän innostamisessa.

Mielestämme onnistuimme tapahtumassa tuomaan esille yeesimäisen idean positiivisesta mielenterveydestä. Jokainen pystyi myös vaikuttamaan tapahtuman sisältöön ja toteutukseen, joten nuorilta nuorille-periaate ja osallisuus toteutui myös hyvin. Mieleen jäivät kohtaamiset ihmisten kanssa ja hyvä tunnelma. Yeesin positiivinen toiminta herätti paljon kiinnostusta niin opettajissa kuin opiskelijoiden keskuudessa ja saimme kannustavaa palautetta. Monet kertoivat odottavansa innolla näkevänsä valmiin infopakettin. Lisäksi tuntui, että tämä oli erinomainen päätös lukukaudelle: loimme yhdessä yhteisöllisen hyvän mielen tapahtuman ja se lisäsi myös meidän opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Pilotoinnista infopakettiin päätynyt sisältö eritellään vielä erikseen luvussa 7.2 Infopakettin sisältö.

## 6 VAPAAEHTOISTEN NÄKEMYKSET

Tulemme tässä luvussa kertomaan vapaaehtoisten näkemyksiä mitä heidän mielestään olisi tärkeätä saada infopakettiin. Kerromme ensimmäiseksi haastatteluiden toteutuksesta, jonka jälkeen siirrymme analyysiin ja tuloksiin.

## 6.1 Haastattelujen toteutus

Haastattelujen päätarkoituksena oli löytää yhteinen näkemys siitä, kuinka Yeesin toimintaa voisi levittää ulkomaille ja mitä infopakedin sisältö voisi olla. Haastattelimme Yeesin kehittämistiimiä sekä kahta vapaaehtoista, jotka olivat olleet aktiivisesti mukana Yeesin toiminnassa. Yritimme saada haastatteluun myös paria muuta vapaaehtoista vastausten monipuolisuutta ajatellen, mutta he olivat ikävä kyllä estyneet. Eettisyyttä ajatellen kysyimme lupaa haastateltavilta haastattelun nauhoitukselle ja kerroimme, että tuhoaisimme äänitteen jälkikäteen. Päädyimme haastattelemaan Yeesin vapaaehtoistoiminnan kehittämistiimiä, sillä heillä on motivaatiota kehittää Yeesin toimintaa eteenpäin ja kiinnostusta infopakedin aiheeseen. Lisäksi seitsemän hengen ryhmä oli sopivan kokoinen. Valitettavasti kehittämistiimistä pääsi haastatteluun vain kolme henkilöä. Haastattelimme kahta Yeesin aktiivia ns. asiantuntijahaastattelussa, sillä he olivat olleet Yeesin toiminnassa mukana ulkomailla olonsa aikana. Viidestä haastateltavistamme yhteensä kolme jäsentä oli asunut ulkomailla pidemmän ajanjakson, jonka ansiosta haastatteluista nousi tärkeitä näkökulmia esiin. Aikataulujen vuoksi suoritimme asiantuntijahaastattelut erikseen. Haastattelurungot löytyvät liitteestä 2 (LIITE 2).

Suoritimme siis kaiken kaikkiaan kolme haastattelua, joissa haastattelimme yhteensä viittä Yeesin jäsentä. Valitsimme haastattelupaikoiksi hiljaiset ja rauhalliset paikat, jotta haastateltavat tunsivat olonsa mahdollisimman rennoksi, eikä muita ääniä pääsisi nauhoitukseen häiritsemään litterointia. Litterointi tarkoittaa nauhoitusten purkamista kirjoitettuun muotoon (Ruusutvuori ym, 16). Kirjoitimme haastattelut puhtaaksi Wordia käyttäen, jonka jälkeen haimme tekstistä tärkeimmät asiat. Litteroimme haastattelut heti haastatteluiden jälkeen erikseen, mutta analysoinnissa olemme yhdistäneet vastaukset, sillä suoritimme haastattelut anonymisti. Tämän lisäksi haastatteluiden vastauksista nousi hyvin paljon

samoja asioita ja toiveita esille infopakettiin liittyen, minkä takia yhdistäminen tuntui selkeältä ja luonnolliselta. Valitsimme menetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun. Teemahaastattelun ideana oli helpottaa aiheiden käsittelemistä, eikä kysymyksiä vain tullut kysymysten perään. Olimme valinneet haastatteluihin kolme teemaa, joiden alle olimme keränneet yhteensä kahdeksan kysymystä. Teemoina käytimme seuraavia aiheita: *1. Yeesin toiminta 2. Ulkomaat 3. Infopaketti.*

## 6.2 Haastattelujen analysointi ja tulokset

Seuraavaksi kerromme haastatteluista useimmin esille nousseet huomiot sekä meidän mielestämme merkityksellisimpiä haastateltavien ajatuksia ja mielipiteitä. Kerromme kappaleessa seitsemän mitä haastateltavien näkemyksistä hyödynsimme itse infopaketissa.

*1. Yeesin toiminta.* Ensimmäisen teeman alle olimme valinneet vai yhden yksinkertaisen kysymyksen: mikä on parasta Yeesin toiminnassa? Vastajat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että vapaaehtoistyön joustavuus, monipuolisuus sekä matala kynnyks vapaaehtoistoiminnassa ovat erittäin tärkeitä. Yeesissä vapaaehtoisuus on tehty esteettömäksi muun muassa Skypepalavereilla, internetissä tapahtuvalla osallistumisella sekä järjestämällä toimintaa eri kaupungeissa. Mielensterveysasioiden edistäminen positiivisuuden kautta mainittiin vapaaehtoistoiminnan sujuvuuden lisäksi.

”Positiivinen ote mielensterveysasioihin on se mikä musta tuntuu tosi hyvältä ja se, että pistetään ihmiset miettimään sitä hyvinvointia ja hyvänolon ja mielen lähteitä” (Yeesin vapaaehtoinen 2017).

*2. Ulkomaat.* Toisen teeman alle olimme keränneet kysymyksiä Yeesin toiminnan tärkeydestä ulkomailla, mitä Yeesin toimintaa voisi järjestää ulkomailla, ulkomailla järjestettävän toiminnan haasteellisuudesta, vapaaehtoisuuden lisäämisestä ulkomaille sekä vapaaehtoisten perehdytyksestä ennen ulkomaille lähtöä. Vastaajien keskuudessa tärkeänä huomiona nousi tässäkin kysymyksessä Yeesin toimintamalli käyttää positiivista psykologiaa nuorten mielensterveysasioiden edistämiseksi. Ulkomailla käsitellään vastaajien mukaan mielensterveys-

asioita useimmiten sairauslähttöisyyden kautta. Vastaajat toivoivat, että harjoitteiden tulisi olla helposti järjestettäviä ja kevyitä Suomessa järjestettävän toiminnan tapaan myös ulkomailla. Ei tarvitsisi välttämättä keksiä mitään uutta. Vapaaehtoistoiminnasta haastateltavat olivat sitä mieltä, että perehdytyksen olisi hyvä tapahtua kasvotusten ennen ulkomaille lähtöä. He myös kertoivat, että olisi helpointa, jos Yeesi ottaisi mahdollisiin yhteystyökumppaneihin (järjestöt, koulut ym.) yhteyttä ulkomaille lähtijän puolesta. Näin se olisi tehty vapaaehtoiselle mahdollisimman helpoksi. Helppouden lisäksi järjestön tehdessä aloitteen tämä vaikuttaa heti ammattitaitoisemmalta ja uskottavammalta. Infopakettissa pitäisi monen mielestä olla ohjeita, kuinka käyttää sosiaalista mediaa ulkomailla Yeesin käyttäjätileillä ja mitä sinne olisi hyvä laittaa. Yhtenä suurena haasteena Yeesin toiminnan järjestämisessä ulkomailla muutama haastateltava nosti kulttuurierot. Kulttuurierojen takia pitää miettiä, minkälaista toimintaa vapaaehtoinen voi ulkomailla järjestää, ja minkälainen toiminta voi olla jopa vaarallista. Esimerkiksi halaustempausta, jossa ihmiset ovat pukeutuneet eläimiksi ja pyytävät halia ohikulkijoilta, ei välttämättä jokaisessa maassa olisi kyllin soveliasta järjestää. Kulttuureista voisi ottaa etukäteen selvää, ja muokata ohjelmaa esimerkiksi maakohtaisesti.

”Hyvä kun ootte lähteny tekee tällasta opparia, et varmasti tulee hyötykäyttöön. On oikeesti kyl tosi hyvä aihe ja toteutus” (Yeesin vapaaehtoisen 2017).

**3. Infopaketti.** Haastattelun edetessä kolmanteen teemaan näytimme haastateltaville infopaketin sisällysluetteloja sekä avasimme hieman keskeneräistä infopakettia. Kysyimme mielipiteitä infopakettista, infopaketin parasta antia sekä kehittämisideoita. Infopaketti miellytti vastaajien silmää, ja jokainen vastaaja oli tyytyväinen infopaketin ilmeeseen sekä selkeyteen. Vastaajat ehdottivat infopakettiin muun muassa ”mikä tekee Yeesistä erikoisen” nimistä kappaletta, joidenkin kappaleiden yhdistämistä sekä kannustavuutta. Infopakettissa olisi heidän mielestään hyvä olla jo valmiiden kappaleiden lisäksi asiaa muiden maiden kulttuurieroista ja toiminnan järjestämisestä eri maissa. Vastaajat olivat innoissaan projektistamme ja sanoivat aiheemme olevan hyvin tärkeä nykymaailmassa.

Mielestämme haastattelut sujuivat hyvin ja saimme riittävästi aineistoa infopaketin sisältöä varten. Olisimme toivoneet ryhmähaastatteluun enemmän osallistu-

jia, mutta emme kokeneet tarpeelliseksi järjestää uutta haastattelua. Yksi haastateltavista kiitti meitä haastattelun jälkeen, että hyvä kun kysellään miksi on Yeesin toiminnassa mukana niin tulee itsekkin tietoisemmaksi asiasta ja Yeesin toiminta-ajatus ei unohdu. Haastateltavien vastauksista oli pääteltävissä, että Yeesi halutaan viedä seuraavaksi enemmän ulkomaille, ja nyt voisi olla sen aika.

## 7 INFOPAKETTI: SHARING THE JOY OF YEEESI

Kuvaamme seuraavassa luvussa infopaketin rakentamista. Infopaketin syntyyn on vaikuttanut Kokin omat kokemukset Yeesin vapaaehtoistoiminnassa ja harjoittelussa, teorian tutkiminen, pilotointi Hollannissa, tilaajan toiveet sekä vapaaehtoisten haastattelut. Infopaketti löytyy opinnäytetyön lisänä erillisenä liitetiedostona.

### 7.1 Mikä infopaketti?

Infopaketin idean ydin on Yeesin toiminnan levittäminen niin selkeässä muodossa, että lukijalle tulisi hyvä käsitys Yeesin toiminnasta ja kuinka voisi myös itse infopaketin ohjeiden mukaisesti lähteä toteuttamaan aktiviteetteja. Infopaketin kohderyhmänä ovat kaikki Yeesin toiminnassa olevat 13-29-vuotiaat suomenkieliset ja vieraskieliset nuoret, jotka ovat aikeissa lähteä ulkomaille eri syistä. Lisäksi kohderyhmänä ovat ulkomaiset tahot ja sidosryhmät, kuten paikalliset mielenterveysseurat sekä nuorisjärjestöt ja kuntien nuorisotoimijat. Myös kohdemaan nuoret ovat välillisesti kohderyhmänä. Kokki suunnitteli infopaketin runkoa hyvin pitkälti jo tuntemiensa menetelmien kautta, joihin oli tutustunut jo ollessaan Yeesissä harjoittelussa. Hän tutki infopaketin pohjaa varten teoriaa, erilaisia muita oppaita ja erityisesti pilotointi Hollannissa oli merkittävässä roolissa. Oli myös tärkeätä, ettei infopaketista tulisi liian virallista tai holhoavaa. Infopakettia tullaan käyttämään toivottavasti paljon kansainvälisessä toiminnassa ja siitä on apua järjestön markkinoinnissa.

## 7.2 Infopaketin sisältö

Erittelemme seuraavaksi infopakettiin päätyneen sisällön. Infopaketin sisältö kirkastui merkittävästi pilotoinnin ja haastattelujen annin perusteella. Valitettavasti emme voineet sisällyttää infopakettiin kaikkia haastatteluista ja pilotoinnista poikineita ideoita, sillä muuten infopaketista olisi tullut liian laaja. Sisällön erittelystä tekee haasteellisen se, että monet haastatteluista ja pilotoinnista saaduista infomaatioista päätyivät infopakettiin tiedostamattomasti koko prosessin tuloksena. Osa kirjoittamisesta tapahtui intuitiivisesti ja suunnittelussa oli mukana ns. hiljaista tietoa.

Opinnäytetyömme tilaajan Yeesin toiveissa oli, että sijoittaisimme Yeesistä lyhyesti kertovan osuuden infopaketin alkuun sekä kirjoittajan viitesanat. Lisäksi linkki materiaalipankkiin, jossa olisi Yeesin aktiviteetteja käännettynä englanniksi oli tilaajan idea, jotta itse infopaketista ei tulisi liian pitkää. Myös info-osio positiivisesta mielenterveydestä tuli esille suunnittelupalaverissa jo varhaisessa vaiheessa. Yeesille oli tärkeää kertoa infopaketissa kuinka olla mukana toiminnassa sosiaalisen median välityksellä, joten teimme Staying connected-osion. Myös tutkimuskysymys ”miten voidaan ylläpitää vapaaehtoisen sidos toimintaan myös ulkomailla?” vastaa infopaketissa tähän tarpeeseen. Yeesi ja vapaaehtoiset toivoivat erityisesti positiivisen mielenterveyden korostamista ja pyrimmekin ottamaan tämän huomioon monessa kohdassa. Niin Yeesi kuin haastateltavatkin halusivat infopaketista selkeän ja yksinkertaisen, mikä oli tullut myös pilotoinnin yhteydessä esille. Eli tämä mielessä yksinkertaistimme infopakettia vielä lisää.

Konkreettisia vapaaehtoisten haastatteluista saatuja ideoita oli lisätä infopakettiin osio, että mikä tekee Yeesistä uniikin. Monet teemoista olivat jo nousseet aiemmin esille, mutta saivat lisävahvistusta haastatteluista. Erityisesti turvallisuuden näkökulma korostui haastatteluissa, joten teimme uuden Key points-osion mitä tulisi ottaa huomioon ulkomailla järjestäessä toimintaa. Haastattelujen myötä infopaketin kieli muuttui vielä kannustavammaksi. Haastattelujen paras anti infopaketille oli haastateltavien innostus aiheeseen ja se, että saimme ikään kuin varmistuksen, että infopaketille on kiinnostusta ja tarvetta. Myöskin

jatkoa ajatellen vapaaehtoisilta tuli erittäin hyviä ideoita ulkomaille lähtevälle vapaaehtoisen perehdytykseen. Moni suositteli tähän henkilökohtaista keskustelua Yeesin kanssa, jossa kartoitettaisiin vapaaehtoisen toiveet ja ideat kuinka olla mukana Yeesin toiminnassa ulkomailta. Tässä keskustelussa voisi käyttää infopakettia apuna.

Pilotoinnista tuli esille opiskelijoiden kiinnostus erityisesti Yeesin aktiviteetteihin, joten päätimme sisällyttää infopakettiin pari esimerkkiä positiivisesta toiminnasta ja loput löytyvät materiaalipankista. Käytimme samoja Yeesin kuvia harjoitteiden esittelyissä, kuin mitä käytimme Yeesi-promossakin. Yeesi-promoa varten tehdystä powerpoint-esityksestä Kokki sai ideoita infopaketin lopulliseen ulkoasuun. Infopaketin ulkoasu johdatti samaa linjaa kuin Yeesin nettisivujenkin. Kokki suunnitteli graafisen ilmeen kokonaan ilmaisella Canva-ohjelmalla. Valokuvat olivat Yeesin materiaaleista ja muutama Kokin valokuva-arkistoista. Kuvat saivat Yeesi-promossa kehuja ja lisäsimme myös Yeesi's positive action-osioon kuvan Hollannin pilotoinnista. Pilotointi auttoi runsaasti How to organize a Yeesi-event-osion suunnittelussa. Step by step-ohjeet olisivat näyttäneet varsin erilaisilta ilman omakohtaista kokemusta pilotoinnista. Tähän osioon olimme saaneet mallia myös Yeesi-pisteen ohjeistuksesta. Pilotoinnin antamat havainnot tapahtuman suunnitteluun olivat myös se, että asiat kannattaa suunnitella perusteellisesti. Myöskin kommunikoinnin merkitys tuli pilotoinnin myötä esille: kaikki kannattaa kertoa mahdollisimman selkeästi ettei tule väärinkäsityksiä. Pilotoinnista saimme myöskin itsellemme onnistumisen kokemuksen, että tämä koko infopaketin idea toimii ja pystyisimme mallintamaan toteutuksen.

## 8 POHDINTA

Seuraavaksi opinnäytetyömme viimeisessä luvussa teemme yhteenvedon opinnäytetyöprosessistamme ja johtopäätöksistä. Mietimme myös mitä opinnäytetyömme antaa toimialalle ja tulevaisuudennäkymiä.

### 8.1 Työn hyöty tilaajalle ja ammattialalle

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli löytää yhteinen näkemys siitä, kuinka Yeesin toimintaa voisi levittää ulkomaille. Mielestämme infopaketti vastaa tähän tavoitteeseen sekä tutkimuskysymykseen: miten ja minkälaista Yeesin toimintaa voisi levittää ulkomaille? Kehittämistehtävämme johtopäätöksenä Yeesillä on tarvetta kansainväliselle toiminnalle. Yhä useampi suomalainen nuori lähtee maailmalle ja vastavuoroisesti monikulttuurisuus kasvaa Suomessa. Yeesin toiminnan näkökulmien kirkastaminen oli myös oleellisena osana kehittämistehtäväämme. Saimme viimeistään haastattelujen vastauksista lisävahvistusta, että kansainvälistä toimintaa tarvitaan ja siihen kannattaa panostaa. Maailman pienennyttyä internetin myötä sosiaalisen median rooli nuorten elämässä on kasvanut. On siis luonnollista, että sidos vapaaehtoiseen voidaan myös ylläpitää sosiaalisen median välityksellä. Tilaaja sai kehittämistehtävämme tuotokseksi työkalun mikä otetaan heti käyttöön, sillä Yeesin vapaaehtoiset ja työntekijät aikovat käyttää infopakettia jo opinnäytetyön valmistuessa marraskuussa seminaarissa Rotterdamissa. Tuotos laitetaan yleisesti hyödynnettäväksi Yeesin nettisivuille, josta sen voivat ladata kaikki kiinnostuneet. Uskomme, että kiinnostus Yeesin toimintaa kohtaan ulkomailta tulee vain kasvamaan.

Arvioidessamme kriittisesti opinnäytetyötämme tulee nostaa esille se, että vaikka Yeesi ottaakin infopaketin käyttöön jo loppuvuodesta, on vaikeata arvioida kuinka aktiivisesti sitä tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa. Myöskin jää vielä avoimeksi kysymykseksi kuinka paljon juuri Yeesin vapaaehtoiset tulevat käyttämään tuotostamme. Lisäksi infopaketin materiaalit voivat vanhentua, jos esimerkiksi sosiaalisen median suosio himmenisi. Koitimme ennakoida tätä sillä, että infopakettia voisi tulevaisuudessa päivittää tarpeen mukaan. Olisimme voineet tehdä paremmin opinnäytetyömme arviointiosuuden esimerkiksi keräämällä palautetta valmiista tuotoksesta. Aikataulu ei kuitenkaan riittänyt tähän, sillä infopaketti valmistui opinnäytetyön kanssa samanaikaisesti. Ideaalilanteessa pilotointia olisi voitu kokeilla eri toimintaympäristöissä ja haastatteluja olisi ollut useampia. Erityisen hyvä olisi ollut, jos olisimme saaneet palautetta vapaaehtoiselta, joka olisi ottanut infopaketin käyttöön ulkomaanjakson ajalle.

Toimialalle opinnäytetyömme näyttää kuinka markkinoinnissa voi käyttää apuna vapaaehtoisia, mikä on usein käyttämätön resurssi järjestöillä. Toivottavasti



opinnäytetyömme rohkaisee ja inspiroi muitakin kansainväliseen toimintaan. Yhteisöpedagogin näkökulmasta kehittämistyömme on mielenkiintoinen katsaus niin nuorisopuolen kuin järjestöpuolenkin opinnoissa suuntautuville. Infopaketti tuo näkyvyyttä Yeesin positiiviselle toiminnalle ja näin myös tietoisuus positiivisesta mielenterveydestä kasvaa. Yeesin positiiviseen psykologiaan perustuva toiminta on hyvinvointitrendinkin vuoksi ajankohtainen aihe ja tuo uusia näkemyksiä alalle. Positiivinen psykologia ja pedagogiikka ovat saamassa lisää jalansijaa Suomessa. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra jakoi juuri palkinnon innovaatioista, jossa jaetulle kärkisijalle pääsi positiivista pedagogiikkaa käyttävä Positiivisen CV:n kehittäjä. Positiivisen CV:n ideana on auttaa nuoria löytämään vahvuuksiaan ja tunnistamaan osaamistaan. (Hevonoja, 2017).

Mikä voisi olla tämän opinnäytetyön näkökulmasta seuraava askel kansainvälisessä toiminnassa Yeesissä? Yeesin vapaaehtoisten haastatteluista nousi paljon erilaisia ideoita kuinka jatkaa kansainvälistä toimintaa, mutta siihen tarvitaan varmasti myös resursseja. Tosin monet ideoista voisi toteuttaa varsin pienellä budjetillakin. Yksi vaihtoehto pienille järjestöille voisi olla EU-tuetut kansainväliset ohjelmat. Yeesi voisi järjestää esimerkiksi kansainvälisiä leirejä, seminaareja, tapahtumia ja saada uusia yhteistyökumppaneita ulkomailta. Kansainvälinen Yeesi-päiväkin nousi esille. Yeesin vahvuutena onkin sen toiminnan ainainen kehittyminen ja uusien innovaatioiden kokeileminen. Realistisesti ajatellen uskomme, että positiivisessa mielenterveystyössä on vielä runsaasti tehtävää Suomessakin, mutta ovi maailmalle on avattu.

## 8.2 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessimme oli pitkä, mutta hyvin palkitseva. Opimme paljon uutta niin tapahtuman organisoimisesta, kehittämismenetelmistä, suomalaisten nuorten hyvinvoinnista ja esimerkiksi mielenterveydestä eri kulttuureissa. Kokin mielestä haasteellisinta oli opinnäytetyön pääidean infopakettin selittäminen, esimerkiksi lehtoreille ulkomailla sekä monille muille. Pirisellä taas haasteellisinta oli hypätä kelkkaan vähän myöhäisemmässä vaiheessa opinnäytetyöprosessia, sillä olisi varmasti ollut helpompaa aloittaa kaikki alussa asti yhdessä. Prosessi opetti puolustamaan omia näkemyksiämme. Yhteisöpedagogin näkökul-

masta kehittämistehtävämme loi uskoa siihen, että olemme oikealla alalla. Kummatkin kirjoittajista olivat innostuneita aiheesta ja tulemme varmasti käyttämään positiivisen mielenterveyden viitoittamaa tietä tulevissa töissämme.

## LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Tuisku, Katinka, Tamminen, Nina, Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti. Viitattu 23.10.2017.  
[https://www.researchgate.net/publication/304022520\\_Mita\\_on\\_positiivinen\\_mielenterveys\\_ja\\_kuinka\\_sita\\_mitataan](https://www.researchgate.net/publication/304022520_Mita_on_positiivinen_mielenterveys_ja_kuinka_sita_mitataan)
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.10.2017.  
<https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>
- Arnett, George 2014. Which is the most satisfied city in Europe? The Guardian. Viitattu 15.11.2017. <https://www.theguardian.com/cities/datablog/ng-interactive/2014/jul/24/most-satisfied-city-europe-residents-polled-healthcare-noise>
- CIMO 2015. Kansainvälisyys on kansallinen etu. Viitattu 2.11.2017.  
[http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/56260\\_CIMOn\\_vuosijulkaisu\\_2015.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/56260_CIMOn_vuosijulkaisu_2015.pdf)
- Ekatu, Touko 2014. Anttila, Pirkko 2006. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Viitattu 15.11.2017. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.1.4%20Osallistuva%20havainnointi>
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Friis, Leila, Seppänen, Raija & Mannonen, Marjatta 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 1.-2. painos. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Hamilo, Marko 2011. Luonnollisesti hullu. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Hofstede, Geert, Hofstede, Gert Jan & Minkov, Michael 2010. Cultures and Organizations: Software of the Mind. 3rd edition. USA: McGraw-Hill.
- Hefferon, Kate & Boniwell, Ilona 2011. Positive psychology: Theory, research and applications. Berkshire: Open University Press.
- Hevonoja, Jaana 2017. Sitran miljoonapalkinto lasten CV:n ja tekoälyn kehittäjille. Viitattu 19.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9935095>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hämäläinen, Timo 2008. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Viitattu 20.10.2017. <https://media.sitra.fi/2017/02/27173846/SelvityksiC3A48-2.pdf>
- Innokylä. Aivoriihi 2012. Viitattu 16.10.2017.  
<https://www.innokyla.fi/web/malli109565>
- Katajainen, Antero, Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- King, Vanessa 2016. 10 Keys To Happier Living. A Practical Handbook for Happiness. Lontoo: Headline Publishing Group.

- Koskiahho, Briitta 2001. Näkökulmia vapaaehtoistyöhön. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, Antti & Kurki, Leena (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- Kuuluvainen, Salla 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto kansalaisfoorumi SKAF ry.
- Kuvio 3: Jäävuorimalli kulttuurin näkyvästä osasta. Viitattu 20.10.2017.  
<http://cdn.pcwallart.com/images/iceberg-clipart-wallpaper-4.jpg>
- Landy, Michael 2011. Art on the Underground. Viitattu 24.10.2017.  
<http://art.tfl.gov.uk/archive/actsofkindness/>
- Luostarinen, Aki 2012. Hermoston tutkiminen. Internetix. Viitattu 23.10.2017.  
[http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps3/1\\_tiedonkasittelyn\\_ja\\_elimiston\\_toiminnan\\_perusteet/09\\_hermoston\\_tutkiminen?C:D=1819230&m:selres=1819230](http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps3/1_tiedonkasittelyn_ja_elimiston_toiminnan_perusteet/09_hermoston_tutkiminen?C:D=1819230&m:selres=1819230)
- Luopa, Pauliina, Kivimäki, Hanne, Matikka, Anni, Vilkki, Suvi, Jokela, Jukka, Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti. Viitattu 17.10.2017.  
 Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
<http://www.julkari.fi/handle/10024/116692>
- Luoto, Heikki 2016a. Avustushakemus: Kohdennettu toiminta-avustus. Viitattu 19.10.2017.  
[https://www.dropbox.com/s/nxjsh7bojr5cx3m/Avustushakemus\\_ak\\_2016.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/nxjsh7bojr5cx3m/Avustushakemus_ak_2016.pdf?dl=0)
- Luoto, Heikki 2016b. Loppuraportti. Viitattu 23.10.2017.  
[https://www.dropbox.com/s/dmukul0vo0pdxw/Loppuraportti\\_45933\\_2015\\_1.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/dmukul0vo0pdxw/Loppuraportti_45933_2015_1.pdf?dl=0)
- Marttunen, Mauri, Taina, Huurre, Thea, Strandholm & Riitta Viialainen 2014. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2. painos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Noppiari, Eija, Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammala: Tammi.
- Nyyti ry 2017. Mielenterveys on voimavara. Viitattu 25.10.2017.  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/>
- Ojanen, Markku, Anttila, Raija, Lähdesmäki, Mari, Oksala, Else & Paavilainen Petri 2004. Persoona. Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Opetushallitus ja Cimo 2008. Osaanko? Uskallanko? Tottakai! – Opas koulujen kansainvälistämiseen. Viitattu 10.11.2017.  
[http://www.oph.fi/download/46474\\_opas\\_koulujen\\_kansainvalistamiseen.pdf](http://www.oph.fi/download/46474_opas_koulujen_kansainvalistamiseen.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Valtakunnallinen nuorisotyön ja –politiikan ohjelma 2017-2019. Viitattu 24.10.2017.  
<http://minedu.fi/documents/1410845/4274093/VANUPO+FI+2017+final.pdf/92502e8e-0cd0-40f0-b097-5ef39e1d529f>
- Random Acts of Kindness Foundation. Educator guide. Viitattu 24.10.2017.  
[http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/RAK\\_educator\\_guide.pdf](http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/RAK_educator_guide.pdf)

- Ruusutvuori, Johanna & Tiittula Liisa 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Seppänen, Anne 2013. Yhä useammalla nuorella on masennuslääkitys. Viitattu 20.10.2017. <http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/yha-useammalla-nuorella-on-masennuslaakitys/>
- Sohlman, Britta 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Viitattu 18.10.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77561/Tu137.pdf?sequence=1>
- SOSTE. Nuorten mielenterveysseura Yeesi palkittiin SOSTE-palkinnolla 2016. Viitattu 16.10.2017. <https://www.soste.fi/ajankohtaista/nuorten-mielenterveysseura-yeesi-palkittiin-soste-palkinnolla.html>
- Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveyden käsi 2017. Viitattu 24.10.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>
- 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 kaupungissa. Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Oulu. Raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.10.2017. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN\\_ISBN\\_978-952-302-6629.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-6629.pdf?sequence=1)
- Tarvainen, Sanna 2011. Miten ehkäistä nuoren mielenterveysongelmia? Viitattu 20.10.2017. <http://www.terve.fi/koululainen/miten-ehkaista-nuoren-mielenterveysongelmia>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 25.10.2017. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 23.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Trötschkes, Rita 2013. Psykkiset häiriöt. Viitattu 18.10.2017. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/23/psykkiset-hairiot>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 9., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Vaillant, George 2012. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? Viitattu 23.10.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3363378/>
- World Health Organization 2010. Mental health: strengthening our response. Viitattu 19.10.2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Yeesi ry 2015. Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry. Kertomus toimintavuodesta 2015. Viitattu 18.10.2017. <https://www.dropbox.com/s/oaktddst36o6ngb/vuosikertomus.pdf?dl=0>
- Yeesi ry 2016. Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry:n toimintasuunnitelma 2016. Viitattu 15.10.2017. <https://www.dropbox.com/s/1m9plv7gnhmildz/Yhdistyksen%20toimintasuunnitelma%202016.pdf?dl=0>

Yeesi ry 2016. Yeesi MHAW 2016 photo project. Kerro meille mitä tekee sinut onnelliseksi. / Tell us what makes you happy. Viitattu 24.10.2017.

<https://yeesimhaw2016.wordpress.com/tag/valokuvauskilpailu/>

Yeesi ry 2017. Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry:n toimintasuunnitelma 2017. Viitattu 31.10.2017.

<https://www.dropbox.com/s/e8f9eqizzm56gg3/Yhdistyksen%20toimintasuunnitelma%202017.docx?dl=0>

Yeesi ry. Strategia 2015. Viitattu 18.10.2017. (Saatavilla Yeesin työntekijöiltä).

Yeesi ry. The Multicultural Team. Viitattu 23.10.2017. <http://yeesi.fi/participate-in-english/the-multicultural-team/>

Yeesi ry. Yeesiläisen pikaopas. Viitattu 15.10.2017.

<http://yeesi.fi/osallistu/yeesilaisen-pikaopas/>

Yeesi ry. Yeesin arvot. Viitattu 15.10.2017. <http://yeesi.fi/tutustu/yeesin-arvot/>.

Yeung, Anne Birgitta 2002 Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Viitattu 06.11.2017.

[https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat\\_artikkelit/vapaaehtoistoiminta\\_osana\\_kansalaisyhteiskuntaa\\_-\\_ihanteita\\_vai\\_todellisuutta](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/aiemmat_artikkelit/vapaaehtoistoiminta_osana_kansalaisyhteiskuntaa_-_ihanteita_vai_todellisuutta)

## LIITTEET

Liite 1. Video Sharing the Joy of Yeesi 31.5.2017

<https://www.youtube.com/watch?v=Df0ioW4APfk&feature=youtu.be>

Liite 2. Haastattelurunko

## HAASTATTELURUNKO

### Yeesin toiminta

- Mikä on Yeesin toiminnassa parasta?

### Ulkomaat

- Mikä on Yeesin toiminnassa niin tärkeää, että sitä kannattaisi viedä ulkomaille?
- Mitä Yeesin toimintaa voisi järjestää ulkomailla? Miksi? Minkälaisia haasteita siinä voisi tulla esille?
- Jokaisen polku vapaaehtoiseksi on erilainen kuten myöskin perehdytys riippuen vapaaehtoistehtävästä. Minkälaista perehdytystä suosittelisit vapaaehtoiselle? Mikä voisi toimia ulkomailla/ulkomaille lähtijälle?

### Infopaketti:

- Mitä mieltä olet tästä osiosta esimerkki infopaketista (sisällysluettelo)?
- Mikä olisi mielestäsi infopaketin tärkein anti?
- Olisiko sinulla kehittämisideoita infopakettiin liittyen?
- Jos voisit päättää, niin minkälaista Yeesin kv-toiminta olisi ihannemaailmassa (sinulla olisi käytettävissä rajattomasti varoja ja kaikki olisi mahdollista)?
- Palautetta/ vapaa sana

### Kiitokset ja lopetus.