

Jenni Björk, Mervi Hautala & Tanja Pietiläinen

NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUYHTEISÖSSÄ

Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoululla

NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUYHTEISÖSSÄ

Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoululla

Jenni Björk, Mervi Hautala & Tanja
Pietiläinen
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Jenni Björk, Mervi Hautala & Tanja Pietiläinen
Opinnäytetyön nimi: Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluuyhteisössä – Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoululla

Työn ohjaaja: Kaisa Koivisto
Työn valmistuslukukausi- ja vuosi: Syksy 2017 Sivumäärä: 64 + 12 liitesivua

Tutkimusten mukaan viidennes suomalaisista nuorista kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden ongelmasta tai häiriöstä. Yleisin mielenterveyden ongelma nuorilla on masennus, josta kärsii noin kymmenen prosenttia ikäluokasta. Sosiaali- ja terveysministeriö on suositellut, että mielenterveyttä edistävä työ viedään osaksi lasten ja nuorten normaalia arkiympäristöä. Viimeisimmän raportin mukaan tämä ei kuitenkaan ole toteutunut suunnitellusti. THL:n mukaan tärkeimmät keinot nuorten mielenterveyden edistämiseksi ovat nuorten voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen nuorten omissa yhteisöissä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toiminnallinen, mielenterveyttä edistävä tapahtuma Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoulun 7.–9. luokkien oppilaille. Tapahtuma toteutettiin Kempeleen kunnan Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtuman yhteydessä. Tapahtumaa oli kanssamme suunnittelemassa ja toteuttamassa kuusitoista Kirkonkylän yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaista tukioppilasta. Toimintapäivän tavoitteena oli auttaa nuoria tunnistamaan mielenterveyttä edistäviä ja heikentäviä asioita omassa arjessaan, auttaa heitä tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä luovien toimintojen kautta sekä antaa tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista nuoren kehoon ja psyykeen. Aiheet valittiin sen mukaan, millä asioilla on tutkimusten mukaan eniten vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Nuoret saivat itse vaikuttaa sisältöihin valitsemalla asioita julisteisiin, joita valmistimme ennen tapahtumaa järjestetyssä työpajassa.

Opinnäytetyömme hyödynsaajina olivat ensisijaisesti Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkoululaiset. Oppimistavoitteinamme oli projektityöskentelyn oppiminen sekä mielenterveyden edistämiseen liittyvän tiedon ja osaamisen syventäminen. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt toimintapäivä oli keräämämme palautteen mukaan mielenkiintoinen ja aiheita pidettiin tärkeinä. Tapahtuma ei saavuttanut toivottua kävijämäärää, joten tavoitteidemme toteutuminen jäi sen vuoksi vajaaksi. Saamamme palautteen mukaan vastaavanlaiset tapahtumat ovat toivottuja ja niitä voisi järjestää vuosittain.

Asiasanat: mielenterveyden edistäminen, nuorten mielenterveys, positiivinen mielenterveys, toiminnallinen opinnäytetyö.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

Authors: Jenni Björk, Mervi Hautala & Tanja Pietiläinen

Title of thesis: Mental Health Promotion with Lower Secondary School Students at Kirkonkylän yhtenäiskoulu, Primary and Secondary School, in Kempele Municipality

Supervisor: Kaisa Koivisto

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2017

Number of pages: 64 + 12 pages of appendices

The original idea for this thesis was proposed by a teacher of psychiatric nursing. The aim of this thesis was to organize a practice-based event to support the mental well-being of the lower secondary school students of Kirkonkylän yhtenäiskoulu, primary and secondary school, in Kempele municipality. Sixteen prefects from the school participated in organizing the event. The purpose of the event was to help students identify things that have a positive or negative effect on their mental well-being in their daily lives, and also help them learn to recognize emotions and ways how creative activities can be used in dealing with emotions. We also gave information about substance use and its effects, in particular, on the body and psyche of an adolescent. The topics of the event were chosen based on what, according to studies, are the most important factors for the mental well-being of young people, and things that young people themselves are the most concerned about.

The school's prefects took part in organizing the event by producing different kinds of posters relating to the topics. These posters were left in the school after the event, so that students can continue to use them in their own health education studies. The students took part in deciding what topics were included in the posters to make them as interesting as possible. In addition to the posters made at the school, we received material from Suomen Mielenterveysseura and Päihdelinkki. We collected written feedback about the event from all the visitors and prefects, and spoken feedback from the prefects. Based on the feedback, the event was found interesting and the topics important. The event was found to support mental well-being. Organizing similar events annually in the future can be recommended.

Keywords: mental health, mental health promotion, positive mental health, adolescents' mental health, practice-based thesis.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	8
2.1	Nuoruus fyysisenä ja psyykkisenä kehitysvaiheena	8
2.2	Mielenterveys resurssina – positiivinen mielenterveys	10
2.3	Mielenterveyttä suojaavat tekijät.....	11
2.4	Nuorten mielenterveyden riskit	14
2.4.1	Nuoret ja päihteiden käyttö.....	15
2.4.2	Koulu- ja nettikiusaaminen	17
2.5	Terveiden edistämisen periaatteet.....	18
2.6	Mielenterveyden edistämistyö	19
2.6.1	Nuorten mielenterveyden edistämistyön hankkeita ja ohjelmia Suomessa...20	
2.6.2	Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa	21
2.6.3	Luovuus ja taiteet mielenterveyden edistämisessä	22
3	NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINNALLINEN PÄIVÄ HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ -TAPAHTUMASSA	24
3.1	Projektin tarkoitus, tavoitteet ja hyödynsaajat.....	24
3.2	Projektin suunnittelu, hallinta, aikataulu ja kustannukset.....	27
3.3	Kustannukset	29
4	TOIMINTAPÄIVÄN SISÄLTÖ, MENETELMÄT JA TOTEUTUKSEN KUVAUS	31
4.1	Työpaja tukioppilaille mielenterveyden edistämisestä	31
4.2	Toimintapiste mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ja voimavaroista	34
4.3	Toimintapiste mielenterveyden riskitekijöistä.....	36
4.4	Toimintapiste tunnetaitojen ja luovuuden mielenterveyttä suojaavasta vaikutuksesta	36
4.5	Työpajassa tukioppilailta kerätty palaute toimintapisteistä	38
5	TOIMINTAPÄIVÄSTÄ SAADUN PALAUTTEEN ARVIOINTI.....	46
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	53
7	POHDINTA.....	55
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	65

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden riskien tunnistaminen koulu yhteisössä. Opinnäytetyön aiheen valinnassa auttoi yliopettaja Kaisa Koivisto, joka myös ohjasi työn. Kyseessä on projektimuotoinen toiminnallinen opinnäytetyö, jossa järjestimme mielenterveyttä edistävän toiminnallisen tapahtuman Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoululla 26.8.2017 kello 10.00–14.00. Järjestämämme toimintapiste oli osa Kempeleen kunnan Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumaa. Projektimme varsinainen kohderyhmä oli yläkoulukäiset nuoret, mutta koska tapahtuma oli kaikille avoin, tapahtumassa vieraili kaiken ikäisiä ihmisiä, joille esittelimme toiminnalliset pisteemme vierailijan iän ja kiinnostuksen huomioiden. Tässä opinnäytetyössä määritellään, mitä mielenterveys laaja-alaisesti tarkoittaa, mitä se merkitsee nuorten fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe huomioiden, miten sitä voidaan edistää koulu yhteisössä ja miten voidaan tunnistaa nuorten mielenterveyden uhkia. Projektimme tavoitteena on edistää Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkoululaisten mielenterveyttä lisäämällä tietoutta mielenterveyteen vaikuttavista asioista.

Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara perheille ja yhteisöille ja se vaikuttaa myönteisesti koko yhteiskunnan toimintaan ja tuottavuuteen (Stengård, Engsbo & Jutila 2017, viitattu 28.4.2017). Tarve nuorten mielenterveyden edistämiseen tähtäävään toimintaan on selkeä, sillä vaikka väestön fyysinen terveys on viime vuosina parantunut kaikilla osa-alueilla, mielenterveys ei ole parantunut. Tilastojen mukaan hyvinvointi on Suomessa jakautunut viime vuosina niin, että vaikka valtaosalla suomalaisista lapsista ja nuorista asiat ovat hyvin, pienemmälle osalle kasaantuu ongelmia aiempaa enemmän. (Puolakka 2013, 15, Viitattu 28.4.2017.) Oulun seudulla tehdyn tutkimuksen mukaan noin 6–8 prosenttia 11–17 -vuotiaista lapsista ja nuorista kärsii monenlaisista vaikeuksista ja heillä on selkeitä puutteita hyvinvoinnissaan (Kinnunen, Vuorijärvi & Honkakoski 2013, 7–8, 70). Tämä näkyy mielenterveyspalvelujen käytön lisääntymisenä sekä avo- että erikoissairaanhoidossa. Myös erilaisten sosiaalitoimen tukitoimien ja huostaanottojen tarve on jatkuvasti lisääntynyt (Puolakka 2013, 7.; Kinnunen, Vuorijärvi & Honkakoski 2013, 8).

Projektin aikana tutustuimme mielenterveyttä ja terveyden edistämistä koskeviin ajankohtaisiin tutkimuksiin ja kokosimme teoretietoa toimintamme pohjaksi. Projektisuunnitelmaa varten tutustuimme kirjallisuuden avulla projektin hallintaan liittyviin asioihin ja sovelsimme niitä oman projektimme tarpeisiin. Mielenterveyttä edistävään toimintapäivään suunnittelimme toiminnalliset pis-

teet, joiden teemoina olivat mielenterveyden voimavarojen ja riskien tunnistaminen, päihteet, tunteiden tunnistaminen sekä luovuuden ja taiteiden merkitys mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tietoa näistä teemoista pisteillä vierailijat saivat toiminnallisten tehtävien avulla, ohjauskeskusteluista sekä julisteista, joita askartelimme yhdessä Kirkonkylän yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaisten tukioppilaiden kanssa varsinaista tapahtumaa edeltäneessä työpajassa 11.8.2017. Lisäksi saimme lahjoituksena julisteita ja esitteitä Suomen Mielenterveysseuralta ja Päihdelinkiltä. Tukioppilaat, joita oli yhteensä 16, olivat mukana myös varsinaisessa tapahtumassa esittelemässä aihetta ja toiminnallisia tehtäviä vierailijoille. Tukioppilaiden mukanaololla haluttiin lisätä projektin oppilaslähtöisyyttä. Projektin tavoitteet asetettiin omien oppimistavoitteiden ja laadukkaan terveydenedistämisen tunnusmerkkien mukaan. Tavoitteiden saavuttamista arvioitiin itsearvioinnin avulla sekä keräämällä kirjallista ja suullista palautetta sekä tukioppilailta että vierailijoilta.

2 NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

WHO:n määritelmän mukaan (2004, 59) "mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, kykenee sopeutumaan tavanomaisiin arkielämän haasteisiin ja normaaliin stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti tai hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle". Nuoruus on kehityksen kannalta kiivasta aikaa: nuori kehittyy sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti lapsesta aikuiseksi ja nämä muutokset voivat hämmentää nuorta. Tuen tarve nopean kehityksen vaiheessa on hyvin yksilöllistä ja voi vaihdella myös samalla yksilöllä kehityksen eri vaiheissa. Mielenterveyden häiriöt ovat lasten ja nuorten yleisimmät terveysongelmat, tutkimusten mukaan jopa 20–25 % ikäluokasta sairastuu jossain vaiheessa johonkin mielenterveyden häiriöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a, viitattu 1.9.2017.) Nykyiseen opetussuunnitelmaan on sisällytetty tavoite, jonka mukaan perusopetuksen tulisi vahvistaa nuorten mielenterveyttä vuorovaikutus- ja tunne-elämän taitoja sekä ongelmanratkaisutaitoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a, viitattu 7.5.2017). On laskettu, että lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen panostettu pääoma palautuu jopa viisinkertaisena takaisin muutamana vuoden kuluessa (Erkko & Hannukkala 2013, 13–14).

2.1 Nuoruus fyysisenä ja psyykkisenä kehitysvaiheena

Nuoruus jaetaan yleensä kolmeen vaiheeseen, joilla kaikilla on omat kehitykselliset erityispiirteensä. Ensimmäinen vaihe, varhaisnuoruus alkaa tavallisimmin noin 12-vuotiaana, jolloin kehon biologiset muutokset alkavat. Murrosiän alkamisiässä on kuitenkin paljon yksilöllistä vaihtelua. Varhaisnuoruuden keskeisin kehitystehtävä on fyysisten muutosten ja sukukypsyuden saavuttamisen työstäminen. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–8.) Psyykkisen kehityksen kannalta tässä vaiheessa nuoruutta riskiryhmässä ovat varhain kehittyvät tytöt ja hitaasti kehittyvät pojat (Hieta, Katiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 41). Nuoren oma hyväksyntä uutta kehoaan kohtaan ja hänen saamansa tuki läheisiltään ja ympäristöltään vaikuttaa hänen minäkuvansa, persoonallisuutensa ja mielenterveytensä rakentumiseen (Kinnunen 2009, 53).

Varhaisnuoren suhde vanhempiin on ailahtelevainen, koska itsenäistymisen tarve on tällöin suuri, mutta nuori kaipaa edelleen runsaasti läheisyyttä ja yhteyttä vanhempiinsa (Marttunen & Karlsson 2013, 8). Varhaisnuoruudessa omien tunteiden erittely ja käsittely ovat vielä puutteellista ja siksi

nuoren oireilut psyykettä kuormittaviin tilanteisiin ovat usein psykosomaattisia (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, viitattu 18.4.2017). Eriksonin kehitysteorian mukaan varhaisuoruudessa käydään läpi pystyvyyden ja alemmuudentunteen psykososiaalinen kriisi, josta selviytyminen antaa nuorelle käsityksen hänen kyvyistään, osaamisestaan ja omasta itsestään. Onnistumisten ja myönteisen palautteen kautta nuorelle kehittyy pystyvyyden tunne, joka on tärkeä psyykinen valmius ja perusvoima. Riittämätön tuki ympäristöstä ja kehityskriisistä selviämisessä epäonnistuminen voi johtaa alemmuudentuntoisuuteen. (Kinnunen 2009, 52.)

Varsinaiseksi nuoruudeksi käsitetään yleisesti ikävuodet 15–17. Joissain lähteissä tätä vaihetta kutsutaan myös keskinuoruudeksi. Tässä vaiheessa fyysinen kehitys etenee jo tasaisemmin ja nuori on ehtinyt sopeutua muuttuneeseen kehoonsa. Nuoren ajattelu on kehittynyt ja hänen on helpompi suhtautua realistisemmin itseensä ja läheisiinsä, mikä vähentää tunnehuippujen ailahtelua ja näkymistä käytöksessä. Tässä ikävaiheessa nuori alkaa selkeämmin etäännyttävä vanhemmistaan ja suhteet ikätovereihin ovat entistä tärkeämpiä. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.) Nuorisjoukkoon kuulumisen, harrastustoiminta ja kontaktit kodin ulkopuolisiin aikuisiin helpottavat vanhemmista irtautumista ja itsenäistymisen alkuunpääsyä. Identiteetin muotoutuminen on tässä vaiheessa voimakasta nuoren etsiessä arvojaan ja muodostaessa mielipiteitään. Nuori on avoin kaikelle uudelle sekä halukas tekemään, kokeilemaan ja oppimaan uusia asioita, ja voi hyvinkin nopeaan tahtiin vaihtaa käsityksiään asioista. Eriksonin kehitysteorian mukaan tämän identiteetin ja roolihämmennyksen kriisin läpikäytyään nuoren oma arvomaailma ja identiteetti ovat rakentuneet niin, että hän löytää oman paikkansa sosiaalisessa todellisuudessa ja saavuttaa minän aitouden psyykkisen perusvoiman. Tällöin nuoresta tulee itsenäinen ja hän kykenee vastaamaan omasta elämästään, solmimaan ihmissuhteita ja tekemään itsenäisiä päätöksiä. Nuoren identiteetin muodostumisen häiriintyminen tai epäonnistuminen sitä vastoin johtaa roolihämmennykseen, jossa nuorelta puuttuu oma arvomaailma ja omat mielipiteet, jolloin hän on helposti toisten viettävissä ja muista riippuvainen. (Kinnunen 2009, 52–53.)

Nuoren seksuaalisuus kehittyy asteittain aikuisempaan suuntaan. Seksuaalikehityksen alkuvaiheessa kaukorakkaudet ja -ihastukset ovat nuorelle tyypillisiä ja tärkeitä (Hietala ym. 2010, 45). Seksuaalinen kehittyminen on kokonaisvaltaista ja yksilöllistä ja nuorelle voi olla vahingollista, jos hänen odotetaan tekevän asioita, joihin hän ei kehitystasonsa mukaisesti ole vielä valmis. Erityisesti tytöillä varhainen fyysinen kehittyminen liittyy aktiivisempaan seksuaalikäyttäytymiseen. Varhaisten yhdyntöjen aloittamisella on tutkimusten mukaan yhteys nuoruusiän psyykkisiin ongelmiin, erityisesti masennukseen. Riskitekijäksi varhaiset yhdynnät muodostuvat silloin, kun

yhdyntävät eivät tapahdu seurustelusuhteissa ja kumppanit vaihtuvat usein. Sen sijaan seurustelu on tutkimusten mukaan mielenterveysongelmilta suojaava tekijä, vaikka seurustelu olisikin sisältänyt myös yhdyntöjä. (Savioja, Sumia & Kaltiala-Heino 2015, viitattu 18.4.2017.)

Viimeiseksi nuoruuden ikävaiheeksi mielletään ikävuodet 18–22, jolloin nuori alkaa aikuistua ja yhteiskunnalliset asiat alkavat kiinnostaa entistä enemmän. Tässä myöhäisnuoruudeksi kutsutussa vaiheessa nuori tekee suuria elämäänsä vaikuttavia valintoja ja hänen persoonallisuutensa ja luonteenpiirteensä alkavat vakiintua. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.) Tässä vaiheessa nuori peilaa usein omaa arvomaailmaansa suhteessa lapsuudessa opittuihin arvoihin kotona ja yhteiskunnassa (Hietala ym. 2010, 46).

2.2 Mielenterveys resurssina – positiivinen mielenterveys

Mielenterveys on moniulotteinen käsite, jonka määrittely riippuu kulloinkin vallalla olevista kulttuurisista, historiallisista, poliittisista, taloudellisista ja sosiaalisista olosuhteista. Tavallisessa kielenkäytössä mielenterveydestä puhuttaessa usein tarkoitetaan mielenterveyden häiriöitä eli käsitteellä on käyttöyhteydestä riippuen joko myönteinen tai kielteinen merkitys. Eroa ongelma- ja oirekeskeiseen häiriönäkökulmaan on haluttu korostaa ottamalla käyttöön termi positiivinen mielenterveys. (Sohlman 2004, 19–20.) Tällöin mielenterveys mielletään resurssina, joka koostuu positiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta ja yksilöllisistä voimavaroista kuten itsetunnosta, optimisista, koherenssin tunteesta eli elämänhallinnan eheyden kokemuksesta, kyvystä solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä henkisestä kestävästä eli kyvystä kohdata vastoinkäymisiä rakentavasti (Honkanen 2008, 41–42). Positiivinen mielenterveys voidaan määritellä neljän käsitteellisen osatekijän avulla: yksilöllisten tekijöiden ja kokemusten, sosiaalisen tuen ja vuorovaikutuksen, yhteiskunnallisten rakenteiden ja resurssien sekä kulttuuristen arvojen ja tekijöiden avulla (Lahtinen, Lehtinen, Riikonen & Ahonen 1999, 29–30). Positiivinen mielenterveys muodostuu siis psyykkisistä resursseista ja kyvyistä ja siihen vaikuttaa henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi myös ympäröivä kulttuuri ja yhteiskunta (Sohlman 2004, 40).

Hyvään mielenterveyteen kuuluu kyky ja halu tunneilmaisuun, vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin, toisista välittäminen, rakkaus, ja sosiaalinen osallistuminen sekä todellisuudentaju (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 24). Mielenterveyteen liittyviä kykyjä tarvitaan kaikilla elämänalueilla, sillä jo pelkästään kyky ajatella, puhua ja kommunikoida toisten kanssa edellyttää mielenterveyttä. Mie-

lenterveys vaikuttaa olennaisesti kykyymme mieltää, ymmärtää ja tulkita ympäristöämme sekä sopeutua siihen tai tarvittaessa muuttaa sitä. (Sohlman 2004, 36; Lahtinen ym. 1999, 29.) Mielen-terveys on yhtä tärkeää yksilöiden ja yhteiskuntien kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille kuin fyysinen terveys (WHO 2001, 3). Mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavara-
rana, jota ihminen jatkuvasti käyttää ja kerää ja jonka avulla hän ohjaa elämäänsä (Lönqvist & Lehtonen 2011, 27). Mielenterveyden edistämisen toimintamuotoja ohjaavat kussakin ajassa ja kulttuurissa vallitsevat ajatukset ja käsitykset siitä, mitä mielen-terveys on (Kinnunen 2009, 50). Tämän opinnäytetyön taustalla on positiivisen mielen-terveyden käsite ja voimavaralähtöisyys.

2.3 Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Yhtenä tärkeimpänä mielen-terveyttä suojaavana tekijänä pidetään varhaislapsuudessa luotua kiintymyssuhdetta. Varhaislapsuuden kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa olennaisesti siihen, miten ihminen kykenee käsittelemään eteensä tulevia stressitilanteita. Turvallisesta kiintymyssuhteesta on havaittu olevan hyötyä myös niissä tilanteissa, joissa ihmisellä on jokin synnynnäinen ongelma omassa stressinsäätelyssään. (Mäkelä & Salo 2011, viitattu 3.5.2017.) Tämän päätelmän taustalla on ajatus lapsuudessa luodusta mielikuvasta ensisijaisesta hoitajasta ja siihen liitetystä turvallisuuden tunteesta. Myöhemmässä elämässä tämä mielikuva auttaa työstämään negatiivisia tunteita ilman, että aggressiot aktivoituvat liian nopeasti. Kiintymyssuhdeteorian luoja pidetään englantilaista psykoanalyttikko Bowlbya, joka esitteli teoriansa 1950-luvulla. Kiintymyssuhde syntyy nykykäsityksen mukaan lapsen kahden ja puolen ensimmäisen elinvuoden aikana ja tavallisimmin se on lapsen ja äidin välinen side. Kiintymyssuhteen laatu heijastuu myös aikuisuudessa solmittuihin ihmissuhteisiin ja tapoihin toimia niissä ilmenevissä ongelmissa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 184; Keltikangas-Järvinen 2010, 154–155.)

Kiintymyssuhteen ajatellaan olevan melko pysyvä, mutta kielteiset elämäntapahtumat ja kriisit voivat horjuttaa turvallista kiintymystä ja suotuisissa oloissa turvaton kiintymyssuhde voi vakiintua turvalliseksi myös lapsen myöhemmässä iässä (Martin, Karlsson & Marttunen 2011, viitattu 3.5.2017). Turvallisesti kiintynyt lapsi on saanut varhaislapsuudessaan kokemuksen johdonmukaisesta ympäristöstä, jossa hoitaja on vastannut tarkoituksenmukaisesti lapsen tunneilmaisuihin ja helpottanut lapsen oloa (Sinkkonen 2004, viitattu 3.5.2017). Vanhempien lasten kohdalla turvallinen kiintymyssuhde tarkoittaa sitä, että ensisijainen hoivaaja on emotionaalisesti läsnä ja tarvittaessa saatavilla. Turvattomuutta voi luoda itsenäistymisvaiheessa olevan lapsen jättäminen

yksin selviytymään elämän haasteista. (Keltikangas-Järvinen 2004, 185.) Turvattomissa kiintymyssuhteissa lapsen ja ensisijaisen hoitajan välillä vallitsee jokin tunteiden ja käyttäytymisen välinen ongelma tai ristiriita. Välttelevässä kiintymyssuhteessa suhde perustuu järkeen ja loogisuuteen ja tunneilmaisut ovat vähäisiä. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsen maailma on järjestäytymätön ja epäjohdonmukainen hoitajan impulsiivisuuden vuoksi. Tällaisissa tilanteissa lapsen hoivan tarve ilmenee usein raivokohtauksina ja regressiivisyytenä. (Sinkkonen 2004, viitattu 3.5.2017.)

Suurin riski myöhemmille mielenterveysongelmille on tutkimusten mukaan organisoitumaton kiintymyssuhde, jossa lapsen elinympäristö on ollut niin kaoottinen, ettei kiintymyssuhdetta ole päässyt muodostumaan. Pahimmissa tapauksissa lapsi on kokenut hoivaajansa vaaralliseksi ja joutunut kehittämään epätyypillisiä selviytymiskeinoja. Tällaisessa ympäristöstä kasvaneella lapsella on runsaasti käsittelemättömiä traumoja, jotka voivat johtaa mm. dissosiaatiohäiriöihin. (Sinkkonen 2004, viitattu 3.5.2017.) Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa turvallisen kasvun myötä (Erkko & Hannukkala 2013 14–15).

Itsetunto on tärkeä mielenterveyden resurssi ja nuoren mielikuvat omasta kehostaan vaikuttavat siihen suuresti. Sekä tytöillä että pojilla kielteinen kehonkuva voi olla merkittävä riski itsetunnon kehittymiselle. Siten nuorten mielenterveyden edistämisessä on tärkeää ottaa huomioon nuoren itsetunto ja hänen oma näkemyksensä omasta kehonkuvastaan. Kokemusten mukaan suhteellisen pienillä ja arkipäiväisilläkin tukitoimilla voidaan vaikuttaa nuorten minäkuvaan, esimerkiksi keskustelua, roolipelejä ja ryhmitöitä sisältäneillä kouluinterventioilla on saatu hyviä tuloksia. (Kinnunen 2009, 54.) Kaikenlainen luova toiminta kuten musiikin, kuvataiteen ja liikunnan harrastaminen tuottavat mielihyvää ja onnistumista ja kohottavat sitä kautta itsetuntoa. Luovan toiminnan avulla ihminen voi turvallisesti haastaa itseään ja osaamistaan sekä löytää itsestään uusia puolia. (Kiikkala 2015, viitattu 8.5.2017.) Itsetunnon kehittymistä tukee arvostuksen, hyväksynnän ja positiivisen palautteen saaminen. Vaikka itsetunnon perusta rakentuukin jo lapsuudessa kiintymyssuhteen kautta vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, kannattaa nuoruusikäisen itsetunnon tukemiseen kiinnittää huomiota, sillä tässä ikävaiheessa persoonallisuus on vielä joustava ja isotkin muutokset mahdollisia. Kun nuoren itsetunto on vahva, hän osaa arvostaa niin itseään kuin muitakin. (Kinnunen 2009, 57, 59.)

Kyky ilmaista tunteita rakentavasti ja kanavoida tunteet oikealla tavalla suojaa mielenterveyttä. Tutkimusten mukaan tunteiden torjuminen ja kielteisten tunteiden patoaminen sisälle lisää paitsi

mielenterveysongelmien, myös fyysisten ongelmien riskiä. Omien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen ovat oleellinen osa tunnetaitoja. Jotta tunteitaan voi hallita ja käyttäytymistään säädellä, tunteet on ensin tunnistettava ja hyväksyttävä. Erityisesti nuorilla omien tunteiden ilmaisua saattaa haitata se, ettei nuorella ole sanoja sille, mitä mielessä ja kehossa tapahtuu. Tällaisissa tilanteissa tunteet voivat purkautua äkkipikaisuutena tai somatisointina kuten pää- ja vatsakipuina. (Erkko & Hannukkala 2013, 77–79.)

Erkko & Hannukkala (2013, 14, 225) puhuvat mielenterveydestä elämäntaitona, jota voi vahvistaa ja ylläpitää samaan tapaan kuin fyysistä hyvinvointiakin. Heidän mukaansa toimiva arki on nuoren mielenterveyden tukipilari, josta olisi pidettävä kiinni mahdollisuuksien mukaan. Nuoren elinpiirin tärkeimmät yhteisöt ovat koti ja koulu, joiden toimiva yhteistyö auttaa nuorta oman paikan löytämisessä ja itsenäistymisessä. Nuoren tunnetaitojen kehittymiselle tärkeää on, että perheessä on kaikilla tilaa tunneilmaisuille, myönteisiä tunteita unohtamatta. Koulussa nuori saa tuntumaa erilaisten aikuisten ja ikätovereiden kohtaamiseen. Koulun rutiinit ja ennakoitavissa oleva arki tuovat nuorelle turvaa silloinkin, kun nuori niitä vastaan kapinoi. (Hietala ym. 2010, 18–22.) Koululla on merkittävä vaikutus nuoren persoonallisuuden, itsetunnon ja mielenterveyden kehittämisessä, sillä peruskouluikäinen nuori viettää hyvin suuren osan ajastaan koulussa (Kinnunen 2009, 57). Koulun ja kodin välinen yhteistyö on tärkeää, sillä se kertoo nuorelle, että hänestä välitetään ja hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita (Lämsä 2009, 56). Turvallisessa arjessa nuori voi kohdata ongelmia ja haasteita ja saada niistä itsenäisesti tai tuettuna selviytyessään kasvua tukevia onnistumisenkokemuksia. Samalla kun nuoren minäkuva vahvistuu onnistumisten kautta, nuori saa välineitä stressinhallintaan ja toimintakyvyn ylläpitoon haastavissakin tilanteissa. (Karvonen 2009, 159–160.)

Hyvät ihmissuhteet ovat merkittävä mielenterveyden suojatekijä. Nuoruusiässä kavereiden ja muiden kodin ulkopuolisten ihmisten merkitys korostuu ja nuori harjoittelee niiden kautta erilaisia vuorovaikutustilanteita. Tutkimusten mukaan yleisimmät nuorten huolenaiheet liittyvät ihmissuhteisiin. Jotta nuoren ympärillä oleva sosiaalinen turvaverkko olisi toimiva, nuoren on tiedettävä, keihin aikuisiin hän voi turvautua ja luottaa tilanteissa kuin tilanteissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 95, 125–126.) Nuoruusiässä myös innostutaan helposti erilaisesta toiminnasta ja harrastuksista, joiden kautta nuoret pääsevät osallisiksi erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin ja luovat merkittäviä ihmissuhteita (Kinnunen 2009, 57). Yhteisöllisten luovien toimintojen kautta nuoret voivat saada osallisuuden kokemuksia sekä myönteisen tunteen ryhmään kuulumisesta ja oman äänen kuuluville saamisesta (Känkänen 2013, 37). Yhteiset positiiviset kokemukset lujittavat ihmissuhteita.

Lisäksi mielihyvän kokemukset lisäävät stressinsietokykyä ja omien tunteiden sanoittaminen ja rakentava tunneilmaisuus auttavat ihmistä myös vuorovaikutuksessa muiden kanssa antamalla työkaluja muiden tunteiden ymmärtämiseen (Korkeila 2017, viitattu 8.5.2017).

Liikunnalla on kiistattomia terveysvaikutuksia kaikenikäisten ihmisten elämään. Fyysisten vaikutusten lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Säännöllisen liikunnan on havaittu helpottavan nuorten lievää masennusta ja ahdistusta. Omaehtoisena liikunta antaa nuorelle positiivisia kokemuksia omasta kehosta ja osaamisesta. Liikunnallisille nuorille liikunta voi toimia myös tunteiden ilmaisun ja purkamisen kanavana. Runsaasti liikkuvien nuorten kohdalla on kuitenkin muistettava yllirasittumisen riski, joka voi vaikuttaa kielteisesti kasvuun ja kehitykseen. (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015, viitattu 8.5.2017.) Nuoria on hyvä muistuttaa siitä, että pelkälle olemiselle ja rentoutumisellekin on jätettävä aikaa ja että itseä on lupa myös hemmotella (Erkko & Hannukkala 2013, 34).

2.4 Nuorten mielenterveyden riskit

Arviolta noin joka viides nuori kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä, tavallisimmat ongelmat liittyvät mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöihin (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, viitattu 26.4.2017). Masennusoireita esiintyy yli 10 prosentilla yläkouluikäisistä (Puolakka 2013, 15). Nuoren mielenterveyttä arvioitaessa on tunnettava nuoren normaaliin, iänmukaiseen kehitykseen liittyvät asiat ja osattava peilata nuoren tuntemuksia ja käytöstä niihin (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, viitattu 26.4.2017).

Nuoren mielenterveyttä voivat järkyttää erilaiset kriisit, joissa nuori joutuu kohtaamaan asioita, joita ei ole aiemmin kokenut. Nuoruuteen normaalina kuuluvat kehityskriisit voivat aiheuttaa erilaisia mielenterveys- ja päihdeongelmia ja olla nuorelle traumatisoivia, ellei nuori kykene selviämään niistä onnistuneesti. (Hietala ym. 2010, 115.) Kehitystehtävien puutteellinen läpikäyminen johtaa usein puutteellisuuteen myös tulevissa kehitystehtävissä ja voi aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa, vuorovaikutustaidoissa, yhteiskuntaan sitoutumisessa ja asianmukaisessa itsesuoje-lussa vielä aikuisenakin (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, viitattu 26.4.2017). Elämäntilannekriiseillä tarkoitetaan esimerkiksi perhe- tai ystävyys-suhteisiin liittyviä ongelmia ja yllättäviä koulun-käyntivaikeuksia, jotka toisaalta kuuluvat normaaliin elämään, mutta joiden selvittämiseen nuorel-la ei välttämättä ole työkaluja. Traumaattiset kriisit, jotka ovat suuria, ennakoimattomia tapahtu-

mia nuoren elämässä kuten onnettomuudet ja läheisen kuolema, vaativat aina nuoren lähellä olevilta aikuisilta halua tukea nuorta kriisin läpikäymiseksi. Kriisiä seuraa aina jonkinasteinen stressireaktio, joka aiheuttaa nuorelle tunteen siitä, että hän ei kykene hallitsemaan omaa elämänsä. Tästä syystä monet nuoret haluavat palata mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen ns. normaaliin elämään. Tässä tulee nuorta tukea, mutta muistaa myös, ettei hänen toimintakykynsä välttämättä ole vielä tavallisella tasolla. (Hietala ym. 2010, 115–118.) Kriisitilanteen yllättäessä voivat myös aiemmin läpikäymättömät kriisit laueta uudelleen pintaan. Tällainen laukaiseva kriisi voi ulkopuolisesta näyttää hyvinkin pieneltä tai vähäiseltä tapahtumalta. (Pulkkinen & Vesanen 2014, viitattu 26.4.2017.)

2.4.1 Nuoret ja päihteiden käyttö

Päihdehäiriöt ovat yksi nuorten yleisimmistä mielenterveysongelmista. Usein päihdehäiriöstä kärsivällä nuorella on myös jokin muu psyykinen häiriö kuten ahdistus- tai masennushäiriö. Vaikka päihteiden käyttö ei yltäisikään nuorella varsinaiseksi päihdehäiriöksi, voidaan päihteiden käytön katsoa ennakoivan päihde- tai muun mielenterveyshäiriön syntymistä tulevaisuudessa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, viitattu 27.4.2017.) Tutkimusten mukaan nuoret kokeilevat päihkeitä ensimmäisen kerran noin 12–13 -vuotiaina. Suomalaisista 15–16 -vuotiaista nuorista yli 80 prosenttia kertoo käyttäneensä alkoholia ainakin kerran elämänsä aikana ja 40 prosenttia 16-vuotiaista kertoo juovansa alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. (Samposalo 2013, 13.) Vaikka humalajuominen on selvästi nuorten keskuudessa vähentynyt viime vuosina, edelleen vuonna 2013 11–13 prosenttia peruskoululaisista, noin 20 prosenttia lukiolaisista ja noin 35 prosenttia ammattikoululaisista ilmoitti juovansa itsensä kuukausittain tosi humalaan (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 37).

Nuorten tupakoinnin osalta kehitys on ollut hyvä, sillä vielä vuonna 2011 noin 20 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista kertoi tupakoivansa päivittäin, mutta vuonna 2015 enää noin 10 prosenttia. Vaikka varsinainen tupakointi onkin nuorten keskuudessa vähentynyt, tutkimusten mukaan muiden tupakkatuotteiden käyttö on lisääntynyt: nuuskan käyttö on yleistynyt poikien keskuudessa niin, että vuonna 2007 noin neljännes yhdeksäsluokkalaisista pojista kertoi käyttäneensä nuuskaa ja vuonna 2015 jo yli 40 prosenttia. Myös sähkösavukkeiden ja vesipiippujen käyttö oli lisääntynyt. Laittomista päihteistä kannabis on selkeästi yleisin nuorten käyttämä päihde, sitä on kokeillut

noin 10 prosenttia pojista ja 7 prosenttia tytöistä. Muiden laittomien pähteiden kokeilut ovat harvinaisempia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016b, viitattu 27.4.2017.)

Alkoholi vaikuttaa aivojen mielihyvakeskukseen ja saa käyttäjälleen virkistyneen, euforisen ja positiivisen tunnetilan. Mielihyvakeskuksen stimulaation voimakkuus alkoholin vaikutuksesta on yksilöllistä ja sillä on merkitystä alkoholiriippuvuuden syntyyn. (Juntunen 2011, viitattu 28.4.2017.) Lasten ja nuorten alkoholinsietokyky on vielä melko huono ja verensokeri laskee heillä nopeasti. Alkoholi lisää nuoren riskikäyttäytymistä esimerkiksi seksuaalisesti ja aggressiivisesti. Erityisesti runsaaseen alkoholinkäyttöön liittyy mielialanlaskua, masennusta ja negatiivista minäkuvaa. Sillä on todettu olevan myös yhteys nuorten itsemurhayrityksiin. Nuoruudessa aloitettu runsas alkoholinkäyttö ennustaa alkoholin käyttöön liittyviä ongelmia myös aikuisiässä. (Samposalo 2013, 23–27.) Vaikka nuorten humalahakuinen juominen on tutkimusten mukaan vähentynyt, nuorten suhtautuminen alkoholin käytön riskeihin on silti vähättelevää. Lisäksi nuoret pitävät kannabiskokeiluja melko riskittöminä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016b, viitattu 28.4.2017.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2016b, viitattu 28.4.2017) mukaan kannabis on selkeästi yleisin yläkoululaisten käyttämä huumausaine. Vaikka ns. porttiteorian ei enää katsotakaan olevan käyttökelpoinen, tutkimuksissa on silti todettu, että kannabista käyttävien riski käyttää muita päihteitä on moninkertainen niihin nähden, jotka eivät ole koskaan kannabista käyttäneet (Poikolainen 2011, viitattu 28.4.2017). Kannabis vaikuttaa keskushermostoon lamauttaen sen toimintoja ja aiheuttaen käyttäjälle mielihyvän tunnetta. Kannabis heikentää reaktionopeutta ja hidastaa ympäröivän maailman havainnointia. Erityisesti nuorena aloitettu kannabiksen käyttö heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta. Tutkimusten mukaan muutokset ovat olleet osin pysyviä. Kannabiksen käytön on havaittu lisäävän riskiä sairastua masennukseen tai ahdistukseen, myös skitsofreniaan sairastumisen riski kasvaa. (Hakkarainen, Kaprio, Pirkola, Seppälä, Soikkeli & Suvisaari 2014, viitattu 28.4.2017.)

Tupakointi lisää syöpäsairauksien riskiä sekä heikentää sairauksien paranemista, koska tupakointi vaikuttaa koko elimistöön. Tupakkariippuvuuden synnystä nuorilla on vasta vähän tutkimustuloksia, mutta on havaittu, että nuorilla riippuvuus syntyy nopeammin kuin aikuisilla. Tämän uskotaan johtuvan nuorten aivojen plastisuudesta. Tupakan nikotiini sitoutuu aivojen nikotiinireseptoreihin ja aiheuttaa rentoutumisen tunnetta. Riippuvuuden synnyttyä tupakoinnilla estetään lähinnä vieroitusoireita ja nautintokokemukset ovat pääasiassa opittuja ja tupakointiin yhdistettyjä. (Ollila, Broms, Kaprio, Laatikainen & Patja 2010, viitattu 28.4.2017.)

2.4.2 Koulu- ja nettikiusaaminen

Kiusaamiseksi määritellään kaikki sellainen fyysinen ja sanallinen toiminta, joka tuntuu kohteesta epämiellyttävältä. Myös ryhmästä ulossulkeminen katsotaan kiusaamiseksi. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fjörd 2010. Viitattu 3.5.2017.) Tutkimusten mukaan noin joka kolmas suomalaislapsi joutuu jossain vaiheessa koulu-uraansa kiusatuksi. Kuitenkin vain viidesosa opettajista ja noin 10 prosenttia vanhemmista on huomannut lasta kiusattavan. Tämä tarkoittaa sitä, että kiusattu lapsi ei kerro kokemuksistaan aikuisille vaan jää ongelmansa kanssa yksin. (Kumpulainen 2013, viitattu 3.5.2017.) Sekä kiusatuksi tulemisella että kiusaajana olemisella on todettu olevan vahva yhteys nuorten mielenterveysongelmiin. Erityisesti nuorilla, joiden koulunkäyntiin liittyy kiusaamisen lisäksi muitakin ongelmia kuten oppimisvaikeuksia, on korkeampi riski sairastua psyykkisesti kuin muilla nuorilla. (Kaltiala-Heino, Marttunen & Fröjd 2015. Viitattu 3.5.2017.) Vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen (Ahola, Joensuu, Mattila-Holappa, Tuisku, Vahtera & Virtanen 2014) mukaan mielen-terveysystistä työkyvyttömyyseläkkeellä olevista nuorista 10 prosenttia ilmoitti olleensa koulukiusattuja peruskouluaikana. Tutkituista puolet oli oireillut jo kouluaikana. Kouluissa, joissa on systemaattisesti puututtu kiusaamiseen ja tehty kiusaamisenvastaista työtä, kiusaamista on saatu merkittävästi vähenemään. Kiusaamisen on havaittu vaikuttavan negatiivisesti myös niihin nuoriin, jotka eivät kiusaamiseen osallistu tai ole kiusaamisen kohteena. Kiusaamisen sivusta seuraaminen aiheuttaa nuorille turvattomuuden ja ahdistuksen tunteita. (Salmivalli 2016, 82, 87–88.)

Lapset ja nuoret viettävät aikaansa enenevässä määrin erilaisten sosiaalisten medioiden parissa. Nuoret sekä tapaavat toisiaan että pitävät yhteyttä toisiinsa sosiaalisten medioiden välityksellä ja osallistumattomuus näihin kanaviin voidaan nähdä riskinä syrjäytymiseen. (Hietala ym. 2010, 24–25.) Hyötyjen lisäksi sosiaaliseen mediaan liittyy myös haittoja, sillä se mahdollistaa ns. netti-kiusaamisen sekä nuoren altistumisen nettiriippuvuudelle ja seksuaaliselle hyväksikäytölle. Nettriippuvuuden ja siitä johtuvan univajeen on havaittu lisäävän nuorten masennusriskiä. (Jousimaa 2011, viitattu 3.5.2017.) Nettikiusaamista voi olla monenlaista: kiusatusta levitellään juoruja tai perättömiä puheita, hänen kuviaan manipuloidaan tai hänen ominaisuuksiaan pilkataan eri kanavilla. Myös netissä voidaan sulkea kiusattu pois yhteisöstä jättämällä hänet pois yhteisistä ryhmistä. Netissä kiusaaminen on monille helpompaa kuin kasvotusten ja netissä kiusaaja saa teoilleen suuremman yleisön. (Hietala ym. 2010, 51.)

2.5 Terveyden edistämisen periaatteet

WHO:n määritelmä terveyden edistämisestä pohjautuu vuonna 1986 allekirjoitettuun Ottawan sopimukseen, jonka mukaan terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, joka on jokapäiväisen elämän voimavara, ei elämän päämäärä (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11; WHO 2017a, viitattu 4.4.2017). Ottawan sopimusta on tarkennettu 1997 allekirjoitetulla Jakartan sopimuksella, jonka pääpainona on kiinnittää huomiota 2000-luvun terveyshaasteisiin ja maailman poliittisten tilanteiden vaikutuksiin terveydenedistämistyössä. Yhdeksi välitöntä toimintaa vaativaksi asiaksi Jakartan sopimuksessa mainitaan mielenterveyden ongelmien tehokkaampi tunnistaminen. Sopimuksessa kehoitetaan panostamaan erityisesti lasten, nuorten, naisten, ikääntyneiden ja syrjäytyneiden ihmisten tarpeisiin. (WHO 2017b, viitattu 4.4.2017.)

Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja se perustuu kansanterveyslakiin. Terveyden edistämistä ei kuitenkaan voida tehdä pelkästään terveydenhuollon keinoin vaan siihen on kiinnitettävä huomiota yhteiskunnan kaikilla sektoreilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, viitattu 4.4.2017.) Terveydenedistämistyön eettisiä periaatteita ovat ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus sekä voimavarojen vahvistaminen, vastuullisuus ja osallisuus. Kun terveydenedistämistyötä tekee terveydenhuollon ammattihenkilö, hänen työtään ohjaa lisäksi omaa ammattikuntaa koskevat eettiset ohjeet, joihin sisältyy muun muassa jaetun tiedon oikeellisuuden perustuminen tutkimusnäyttöön. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 19, 23.)

Terveyden edistämisessä interventioiden tehokkuus riippuu pohjimmiltaan niiden vaikuttavuudesta terveyskäyttäytymiseen. Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät puolestaan voidaan jakaa altistaviin, vahvistaviin ja mahdollistaviin tekijöihin. Tieto, uskomukset, käsitykset, arvot ja asenteet ovat altistavia tekijöitä, jotka luovat yksilön tai ryhmän toiminnalle motivaation ja joko tukevat tai ehkäisevät terveyskäyttäytymistä. (Räsänen 2010, 110–111.) Pelkkä tiedon jakaminen ei kuitenkaan aina johda elintapamuutokseen, sillä esimerkiksi terveyskäyttäytymisen taustalla vaikuttavat asenteet voivat usein olla vahvempia kuin faktat ja siten asenteiden muuttaminen vaikeaa. Siksi tiedon lisääminen yksinään on riittämätön menetelmä terveydenedistämistyössä. Niinpä altistavien tekijöiden rinnalla on syytä pyrkiä myös vaikuttamaan terveyskäyttäytymistä vahvistaviin tekijöihin, jotka ylläpitävät toivottua käyttäytymistä, kuten esimerkiksi koululaisten saamaan tukeen ystävilta, koulutovereilta, opettajilta tai vanhemmilta. Mahdollistavat tekijät puolestaan ovat resursseja ja taitoja, kuten esimerkiksi uudet opetettavat terveystaidot. Terveydenedistämässä

hyödynnettäviä menetelmiä käyttäytymistavoitteiden saavuttamiseksi ovat esimerkiksi luennot, roolileikit, massatiedotus ja ryhmätyöskentely. Erilaisia ohjauksen ja opetuksen menetelmiä olenaisempaa vaikuttavuuden kannalta on kuitenkin sillä, että interventiossa syntyy todellinen kontakti ja mukana on myös aitoa välittämistä. (Räsänen 2010, 112–114.)

2.6 Mielenterveyden edistäminen

Vaikka terveyden ja mielenterveyden edistäminen ovat toisaalta kiinteästi yhteydessä toisiinsa, niiden erottaminen on tarpeellista, jotta mielenterveys tulee riittävästi huomioituksi (Honkanen 2008, 40). Mielenterveyslaissa määritellään mielenterveystyön olevan

– – yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämisestä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.)

Mielenterveyden edistäminen eli promootio ja ehkäisevä mielenterveystyö eli preventio on ollut tapana erottaa toisistaan, vaikka toisinaan on vaikea sanoa selkeästi, kumpaan kategoriaan jokin toiminta liittyy. Mielenterveyden edistämiseksi katsotaan työ, jonka tavoitteena on vahvistaa positiivista mielenterveyttä, kun taas ehkäisevän mielenterveystyön tavoitteena on ehkäistä psykiatrisen sairauksien syntymistä vähentämällä niihin altistavia riskitekijöitä. Ehkäisevän mielenterveystyön katsotaan sisältävän myös mielenterveyden edistämistä niiltä osin, kuin sillä pyritään suojaavia tekijöitä vahvistamalla ehkäisemään tai hillitsemään sairauden oireilua. (Koivu & Haatainen 2010, 79.; Honkanen 2008, 47–48.) Mielenterveyttä voidaan edistää suoraan yksilön terveyteen vaikuttamalla tai vaikuttamalla hänen ympäristöönsä, kuten asuin- ja työympäristöön tai yhteiskunnan rakenteisiin (Lönnqvist & Lehtonen, 2011, 26).

Mielenterveyden edistämisessä tausta-ajatuksena on käsitys mielenterveydestä resurssina ja voimavarana, jota käytetään läpi elämän. Mielenterveyttä edistävällä työllä on merkittävä vaikutus paitsi yksilötasolla myös yhteiskunnallisesti. Tutkimuksen mukaan mielenterveyttä tukevia asioita tekemällä elinikää voi pidentää jopa 7,5 vuotta. Tutkitusti mielenterveyttä edistäviä asioita ovat

esimerkiksi vuorovaikutus toisten kanssa, fyysinen aktiivisuus, uteliaisuus, uuden oppiminen sekä jakaminen ja antaminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 13-14.)

Yksilötasolla mielenterveyden edistäminen on mielenterveyspalvelujen tarjoamista mahdollisimman matalan kynnyksen periaatteella, kun taas laajemmin yhteisötasolla mielenterveyttä edistetään vaikuttamalla ympäristöön ja yhteiskunnan eri rakenteisiin. Nuorten mielenterveyttä edistetään mm. vaikuttamalla koulujen toimintaan, edistämällä perheiden hyvinvointia sekä lisäämällä mielekästä nuorille suunnattua vapaa-ajan toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia. Nuorten mielenterveyden edistämiseen kuuluu myös pyrkimys vaikuttaa nuoren eri ympäristöjen keskinäiseen vuorovaikutukseen, kuten edistää koulun ja kodin toimivaa ja rakentavaa yhteistyötä. (Härkönen 2008, viitattu 7.5.2017.) Nuoruusikä on mielenterveyden edistämässä merkittävä ikävaihe, sillä silloin ihmisen identiteetti muotoutuu ja persoonallisuus on uusille asioille avoin ja herkempi ulkoisille vaikutteille kuin aikuisilla (Kinnunen 2009, 51).

2.6.1 Nuorten mielenterveyden edistämistyön hankkeita ja ohjelmia Suomessa

Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävää työtä tehdään Suomessa useilla eri sektoreilla ja mielenterveyttä edistäviä hankkeita on toteutettu menestyksellisesti. Koko perheen hyvinvoinnin parantamiseen tähtää Suomen mielenterveysseuran kehittämä Toimiva lapsi & perhe -työ, jota tehdään yhteistyössä kuntien kanssa. (Suomen mielenterveysseura 2017a, viitattu 7.5.2017.) Työtavat on kehitetty osana vuosina 2001-2014 toteutettua THL:n Toimiva lapsi & perhe – hanketta, joka on vuonna 2014 siirtynyt Suomen mielenterveysseuralle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d, viitattu 7.5.2017). Sen tarkoituksena on juurruttaa lasten hyvinvointia lisääviä ja ongelmia vähentäviä työkäytäntöjä sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityispalveluihin sekä kasvatusta ja sivistystoimiin aiheeseen liittyvän tutkimus- ja kehittämistyön lisäksi. Toimiva lapsi & perhe -työn toimintamenetelmiä ovat mm. Lapset puheeksi –toimintamalli sekä Vertti-ryhmätoiminta. (Suomen mielenterveysseura 2017a, viitattu 7.5.2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa vuosille 2009–2015 oli ehdotuksena, että kuntien nuorille suuntaama mielenterveys- ja päihdetyö viedään ensisijaisesti kohderyhmän arkiseen ympäristöön eli koteihin, kouluihin ja päiväkoteihin. Vuonna 2016 julkaisutussa suunnitelman loppuarvioinnissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 18–19, viitattu 5.4.2017) todetaan, ettei tämä ole toteutunut kaikilta osin, koska suunniteltuja palveluita ei ole

otettu käytännössä käyttöön. Sen sijaan alle 23-vuotiaiden pääsy psykiatriseen hoitoon on parantunut ja neuvola-asetuksen myötä mielenterveystyötä on lisätty peruspalveluiden neuvolatoiminnassa.

2.6.2 Mielenterveyden edistäminen yläkoulussa

Koululaisiin kohdistuva mielenterveystyö, jolla edistetään koululaisten hyvinvointia ja ratkotaan heidän ongelmiaan, on moniammatillista yhteistyötä, jossa toimivat opettajat, oppilashuolto ja osana sitä kouluterveydenhuolto (Puolakka 2013, 22. viitattu 28.4.2017). Olemassa olevien mielenterveyden ongelmien havaitsemisessa opettajat ovat avainasemassa, sillä nuorten psyykkiset häiriöt pysyvät usein piilossa ympäristön aikuisilta ja ilmenevät epäspesifeinä oireiluinä ja koulutyön ongelminä. Opettajat kaipaivat enemmän koulutusta ja tukea mielenterveysongelmien kohtaamiseen. (Puolakka 2013, 16. Viitattu 28.4.2017.)

Mielenterveyden edistämisen kouluympäristössä tulisi keskittyä oppilaiden voimavarojen ja vahvuuksien kehittämiseen sekä kuulumisen tunteen, yhteisöllisyyden ja oppilaiden itseluottamuksen vahvistamiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 15). Mielenterveyden edistämisen ohjelmista menestyksekkäimpiä ovat ne, joilla vaikutetaan opettajien taitoihin ja joissa keskiössä on positiivinen mielenterveys (Puolakka, 2013, 22. Viitattu 28.4.2017). Suomen kouluissa käytettäviä tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielenterveyden edistämisen menetelmiä ovat mm. KiVa-koulu, Friendsi, Lions Quest sekä Askeleittain-ohjelma. Vuonna 2013 tehdyssä selvityksessä ilmeni, että näistä selkeästi yleisimmin oli käytössä koulukiusaamista ehkäisevä KiVa-koulu toimenpideohjelma (87 % kouluista). Toiseksi yleisimmin käytössä oli Lions Quest (42 % kouluista), jolla edistetään lasten ja nuorten elämisen taitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistava Askeleittain-ohjelmaa sekä lasten ja nuorten mielen hyvinvointia tukevaa sekä masennusta ja ahdistusta ehkäisevää Friendsi-ohjelmaa käytettiin selkeästi vähemmän. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b, viitattu 7.5.2017.)

Puolakan (2013, 52–53) väitöskirjassaan esittelemän mielenterveyden edistämisen substantiivisen teorian mukaan mielenterveyttä edistävä toiminta koulu yhteisössä on esimerkiksi koulu ympäristön viihtyvyydestä ja positiivisesta ilmapiiristä huolehtimista, hyvän yhteishengen ja koululaisten yhteisöllisyyden luomista, oppilaan vahvojen puolien huomioimista ja tukemista, arvostusta, tulevaisuudenuskon ylläpitämistä ja positiivisen minäkuvan luomista. Mielenterveyttä edistävää toi-

minta kouluuyhteisössä on myös ongelmien havaitseminen ja ratkaiseminen, avun tarjoaminen ja saaminen sekä mielenterveyteen liittyvistä asioista ja avunsaantimahdollisuuksista tiedottaminen. Tutkimuksen mukaan hyödyllisenä nähdään myös mielenterveyteen liittyvistä asioista puhumisen kautta tapahtuva aiheen arkipäiväistyminen.

2.6.3 Luovuus ja taiteet mielenterveyden edistämisessä

Nykyisin tiedossa on kulttuuritoiminnan, esimerkiksi musiikin ja tanssin, suuri merkitys kansanterveydelle sekä kulttuurin kuluttamisen yhteys elinikään (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 70). Vaikka kyse ei olisikaan varsinaisesta taideterapiasta, voi taiteen kokeminen tai tekeminen olla silti arkimielessä terapeutista ja hoitavaa: se voi lohduttaa, virkistää, lisätä hyvinvoinnin kokemisen mahdollisuuksia, harjaannuttaa ilmaisutaitoja ja sitä kautta parantaa ihmisen kommunikaatiota itsensä ja toisten kanssa (Känkänen 2013, 33–34). Luovan ilmaisuväylän löytämisen kautta ihminen voi käsitellä erilaisia tunteita, mielikuvia, ajatuksia ja arvoja, voimistaa minuuttaan ja oman elämänsä merkityssisältöjä sekä saada iloa ja tyydytystä. Monille esimerkiksi kaikenlainen käsillä tekeminen on luonnostaan houkuttavaa, kun taas toisten voi olla vaikea motivoitua ja päästä taiteellisesti luovan toiminnan alkuun. Esteenä voivat olla kriittisyys ja osaamattomuuden tunteet. (Mantere 2000, 14.) Hyvinvoinnin lisäämisen ja mielenterveyden edistämisen kannalta olennaista luovuudessa ei kuitenkaan ole lopputuotteen tai edes luomisprosessin laatu vaan se, että luovassa toiminnassa ihminen voi vapautua itsekritiikistä ja tehdä havaintoja asioista leikkisästi ja lapsenomaisen ennakkoluulottomasti (Uusikylä & Piirto 1999, 31). Siten hyödyn ja ilon saaminen luovasta työskentelystä ja taiteiden harrastamisesta ei edellytä erityisiä taidon tai taiteellisuuden vaatimuksia, vaan kaikki tuotokset ovat sellaisenaan arvokkaita aikaansaannoksia (Mantere 2000, 14).

Parhaimmillaan ihminen voi luovan itsensä toteuttamisen kautta kokea huippukokemuksia (peak-experience) eli sellaisia tapahtumia, joissa psykologi Abraham Maslow'n mukaan ihminen tuntee niin suurta nautintoa työstään, että kadottaa minuutensa sekä ajan ja paikan tajun. Mihaly Csikszentmihalyi'n rinnakkainen ja paljon käytetympi termi flow tarkoittaa uppoutumista tai syventymistä johonkin tekemiseen siten että kaikki muu tuntuu toissijaiselta sillä hetkellä. (Uusikylä & Piirto 1999, 32, 65.) Tällainen tekeminen on mielialaa nostattavaa ja voimaannuttavaa. Nuoren oivaltaessa omia ydinvahvuuksiaan hän saa elämäänsä tarkoituksellisuuden kokemuksia ja lisääntyvää psyykkistä kasvua, joiden myötä syntyy kestävää hyvinvointia. Hyödyntämällä tietoisesti luon-

teenvahvuuksia vähennetään stressiä sekä lisätään itseluottamusta ja elämänvoimaa. (Lankinen 2015, 33, 38.)

Musiikki on monelle nuoruuskäisille tärkeä kanava tunteiden ilmaisemiselle ja kokemiselle, sillä sen avulla voi sanoittaa tuntemuksiaan, esittää kannanottoja sekä harjaantua musiikin esittämisessä. Musiikki toimii työkaluna, joka auttaa nuorta mielenliikkeidensä tunnustelussa sekä mielenhallinnassa. (Känkänen 2013, 47–48.) Musiikki ei vaadi älyllistä tai kielellistä lähestymistä, joten sen avulla voidaan käsitellä tiedostamattomia ristiriitoja sekä jäsentää ja hallita sisäistä maailmaa. Musiikki voi toimia sisäisen maailman symbolina ja siten etäännyttää vaikeita teemoja sellaiselle symboliselle tasolle, jolla käsiteltävien asioiden läpityöskentely ei aiheuta liian voimakasta psyykkistä ahdistusta. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97–98.) Musiikillisten kokemusten ja osallistumisen kautta voidaan myös parantaa ryhmän vuorovaikutusta, sillä musiikki toimii luontevana kommunikaatiovälineenä sekä ei-uhkaavana välineenä luoda kontakteja. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 44, 47.)

Musiikki tarjoaa yleensä myönteisiä kokemuksia ja musiikin kuuntelu rikastuttaa elämää. Se voi auttaa stressistä selviytymisessä ja sitä kautta edistää hyvinvointia. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 72.) Nuorten keskuudessa on havaittu, että esimerkiksi musiikkia harrastavien nuorten musiikkiin suuntautunut keskittyminen ja pitkäjännittyneisyys auttavat keskittymään myös muihin asioihin (Känkänen 2013, 48–49). Musiikin terapeuttisia vaikutuksia ovatkin muun muassa lisääntynyt aloitekyky, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57). Musiikilla voi olla ihmiseen paitsi fyysisiä ja psyykkisiä myös emotionaalisia, visuaalisia ja sosiaalisia vaikutuksia (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 13). Musiikki aikaansaa useita psykofysiologisia muutoksia ihmisessä, sillä se aktivoi sekä kehon että mielen. Näitä vaikutuksia voidaan mitata muutoksina esim. sydämen sykkeessä, galvaanisissa ihoreaktioissa, hengitysfrekvenssissä, verenpaineessa, vegetatiivisen hermoston- ja tahdosta riippumattomien lihastoimintojen toiminnoissa sekä neurofysiologisissa reaktioissa. Myös endorfiinien tuotanto lisääntyy. Tärkeä musiikin terapeuttinen vaikutus on myös jännityksen laukeaminen ja rentoutuminen. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.)

3 NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINNALLINEN PÄIVÄ HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ -TAPAHTUMASSA

3.1 Projektin tarkoitus, tavoitteet ja hyödynsaajat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa projektityönä nuorille suunnattu mielenterveyttä edistävä ja mielenterveyden riskien tunnistamisessa auttava toimintapäivä Kempeleessä Kirkonkylän yhtenäiskoululla Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumassa. Koska toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on aina jonkin ihmisryhmän osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkeyttäminen, kohderyhmän tarkka rajaaminen auttaa valitsemaan projektin sisällön perustellusti. Kohderyhmää on hyvä käyttää myös työn kokonaisarvioinnissa pyytämällä heiltä palautetta työn onnistumisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.) Tämän vuoksi rajasimme kohderyhmäksi nuoret, vaikka tiedossamme oli, että tapahtuma on avoimet ovet -tyyppinen messutapahtuma kaikille kuntalaisille ja vierailijoina pisteellämme tulisi käymään kaiken ikäisiä ihmisiä.

Projektin tavoitteena oli edistää Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkoululaisten mielenterveyttä ja hyvinvointia lisäämällä heidän tietouttaan mielenterveyden riskeistä ja mielenterveyden ylläpitämisestä. Projektin kehitystavoitteeksi eli pitkän aikavälin tavoitteeksi asetettiin Kempeleen yläkoululaisten mielenterveyden edistäminen ja välittömäksi lyhyen aikavälin tavoitteeksi kohderyhmän mielenterveystietouden lisääntyminen sekä omien voimavarojen ja riskien tunnistaminen. Laadullisena tavoitteena oli toteuttaa laadukas, tutkittuun tietoon perustuva ja toiminnallinen mielenterveydenedistämistapahtuma yläkouluikäisille nuorille. Koululaisten lisäksi tiesimme tapahtumassa kohtaavamme myös opettajia ja muuta koulun henkilökuntaa sekä mahdollisesti koululaisten vanhempia ja muita kuntalaisia, joten kehitystavoitteemme toisena osana voitiin pitää myös heidän mielenterveystietoutensa lisääntymistä ja riskien tunnistamisen osaamista heidän kohdallaan nuoria työpaikalla ja kotona. Koska kyseessä oli hyvin lyhytkestoinen projekti, jonka tuotos oli yksittäinen tapahtuma, pitkän aikavälin tavoitteiden arvioiminen on hankalaa.

Projektin konkreettisen lopputuotoksen eli yläkoululaisten mielenterveyttä ja mielenterveysosaamista edistävän toimintapäivän laadukriteereiksi asetettiin käyttäjälähtöisyys, osallistavuus, vaikuttavuus ja informatiivisuus (taulukko 1). Laadun käsitteellä tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu niistä ominaisuuksista, joihin perustuu organisaation eli tässä tapauksessa projektin kyky

täyttää sille asetetut vaatimukset ja tavoitteet. Sosiaali- ja terveydenhuollossa laatu voidaan myös määrittellä olevan kykyä tuottaa asiakkaiden tarvitsema palvelu ammattitaitoisesti, alhaisilla kustannuksilla sekä lakeja, asetuksia ja määräyksiä noudattaen. Laatukriteerit puolestaan ovat apuvälineitä laadun sisällön konkretisoimiseksi ja täsmentämiseksi sekä palvelujen laadun arvioimiseksi. Laatu on usein vaikea määrittellä, mutta laatukriteereiden täsmentäminen mitattavaan muotoon on tärkeää, jotta mittaustuloksia ja alkuperäisiä tavoitteita vertailemalla voidaan arvioida, ovatko laatukriteerit täyttyneet ja ennalta asetetut tavoitteet saavutettu. (Idänpään-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 10–11.) Siten tässä projektissa päätavoitteeseen pääseminen eli Kempeleen yläkoululaisten mielenterveyden edistämässä onnistuminen määriteltiin olevan osaltaan riippuvainen projektin tuottaman tapahtuman laatukriteereiden täyttymisestä.

TAULUKKO 1. Projektin asettamat laatutavoitteet toimintapäivälle

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit/mittarit
1. KÄYTTÄJÄLÄHTÖISYYS Infomateriaalien asiasisältö on tarkoituksenmukainen eli nuorten mielenterveyttä edistävä.	Materiaalien asiasisältö on kohdennettu kohde-ryhmälle eli sovitettu nuorten kehitysvaihe, kokemusmaailma ja kiinnostuksenkohteet huomioiden. Palautelomakkeissa kävijät pitävät tapahtumaa nuorten mielenterveyttä edistävänä ja heidän mielestään tapahtuma oli hyvin toteutettu.
2. OSALLISTAVUUS Tapahtumapäivän pisteet ovat toiminnallisia, osallistavia ja aktiivisia.	Toiminta ja havaintomateriaalit on suunniteltu ja toteutettu siten, että ne herättävät mielenkiintoa ja houkuttelevat nuoria toiminnan kautta pohtimaan asioita aktiivisesti itse. Palautelomakkeissa kävijät vastaavat toiminnallisten tehtävien auttaneen asiasisällön ymmärtämisessä.
3. VAIKUTTAVUUS Tapahtumapäivän kävijät saavat riittävästi tietoa mielenterveyden riskeistä sekä tietoa ja keinoja positiivisen mielenterveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen arjessaan.	Tapahtuman kävijät vastaavat palautelomakkeissa saaneensa uutta tietoa mielenterveyden voimavaroista ja riskeistä. Palautelomakkeissa kävijät pitävät tapahtumaa nuorten mielenterveyttä edistävänä.
4. INFORMATIIVISUUS Tapahtumapäivän kävijät saavat riittävästi tietoa mielenterveyden ylläpitämisestä sekä riskitekijöistä. Esille tuodut asiat ovat tutkimustietoon perustuvia.	Tapahtuman kävijät vastaavat palautelomakkeella kysyttäessä saaneensa tapahtumassa tarpeeksi tietoa aiheesta eli pitävät tapahtuman asiasisältöä riittäväenä.

Terveyden edistämisessä keskeinen tavoite on pysyvät elämäntavat ja kestävät muutokset, mutta kehitetyt projektit ja interventiot jäävät ulkopuolisiksi ja hyödyttömiksi, mikäli kohderyhmää ei oteta mukaan aktiivisina osallistujina. Terveyden edistämisen osallistava suunnittelu edellyttääkin kohderyhmälähtöisyyttä ja sitä, että yhteisö omaehtoisesti ja itsenäisesti tai ulkopuolisen ohjajamana aluksi tutkiskelee ongelmiaan, tarpeitaan ja toiveitaan. (Räsänen 2010, 105–106.) Kohderyhmän sitoutuminen ja yhteisen toiminnan sujuminen vaativat yhteisymmärryksen muodostamista ongelmista ja tarpeista sekä sitä, että terveydenedistämistyötä tekevät henkilöt informoitsaan ihmisiä todella kuuntelevat heitä ja arvostavat heidän näkemyksiään (Räsänen 2010, 104). Tämän vuoksi käyttäjälähtöisyyden määrittely yhdeksi laatutavoitteeksi oli vahvasti perusteltua. Samasta näkökulmasta perusteltuna myös osallistavuus oli keskeinen laatutavoite terveydenedistämistapahtumalle.

Vaikuttavuus laatutavoitteena liittyi myös tiivisti projektin päätavoitteen toteutumisen arviointiin. Keskeisenä keinona arvioida tapahtuman vaikuttavuutta kävijöiden mielenterveyden edistämiseen pidettiin kävijöiden antamaa palautetta tapahtuman informatiivisuudesta eli arvioita sen tarjoamasta tietosisällöstä ja välittämästä uudesta tiedosta osallistujille. Projektin tuotoksen eli toimintapäivän laadunarviointi toteutettiin osallistujien palautekyselyn vastausten perusteella.

Oppimistavoitteena projektiryhmällä eli opinnäytetyöntekijöillä oli oppia projektityöskentelyä eri vaiheineen, opinnäytetyöprosessin eteneminen suunnitteluvaiheesta loppuraporttiin sekä terveydenedistämistapahtuman järjestämiseen liittyvien asioiden hallintaa ja erilaisten mielenterveydenedistämisen menetelmien käyttämistä. Lisäksi tavoitteena oli oppia ottamaan huomioon kohderyhmä eli nuoret ja heidän elämäntilanteensa ja tarpeensa tapahtumaa suunniteltaessa. Projektiryhmän tavoite oli myös syventää tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Pitkän aikavälin oppimistavoitteena on tämän projektin myötä saadun mielenterveys- ja projektiosaamisen hyödyntäminen jatkossa työpaikoillamme.

Projektin ensisijaisia hyödynsääjiä olivat Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkouluikäiset oppilaat. Muita hyödynsääjiä olivat kaikki pisteellämme tapahtumapäivänä vierailleet. Projektin päätyttyä raporttimme projektista on vapaasti luettavissa ja sitä kautta projektillamme on mahdollisuus hyödyttää myös muita toimijoita vastaavien tapahtumien järjestämisessä. Mielenterveyttä voidaan edistää kouluissa eri menetelmillä, joista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016c, viitattu 8.5.2017) mainitsee yhdeksi tavaksi lasten/nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaa-

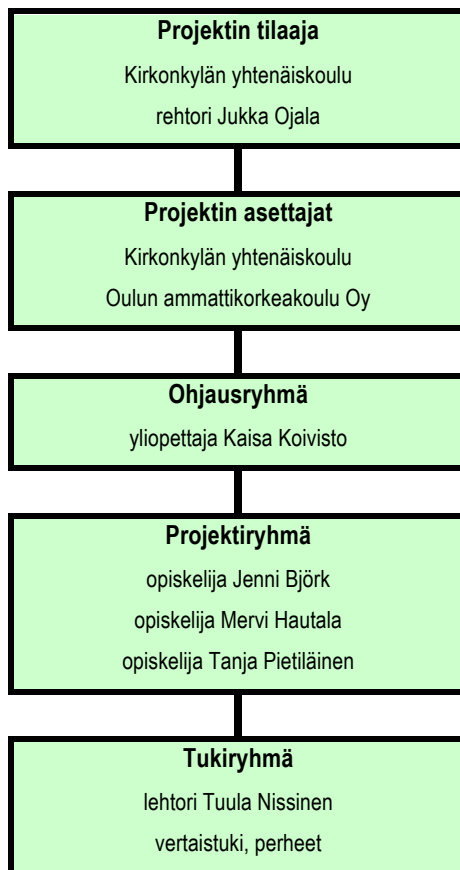
misen. Tästä näkökulmasta katsottuna projektimme hyödyttää myös laajemmin yhteiskuntaa lisäämällä kyseisen koulun oppilaiden mielenterveysosaamista.

3.2 Projektin suunnittelu, hallinta, aikataulu ja kustannukset

Projektsuunnitelman ja työsuunnitelman avulla kuvataan keinot projektille asetettujen tavoitteiden aikaansaamiseksi, ohjataan projektin toiminnan kokonaissuunnittelua, valvotaan ja seurataan projektin etenemistä sekä arvioidaan projektin lopputuloksen onnistumista (Ruuska 2006, 75, 98). Projektimme aikataulu suunniteltiin projektin käynnistämävaiheessa maaliskuussa 2017 ja siitä laadittiin projektsuunnitelmaan työtehtävät vaiheistava taulukko (liite 1). Tavoitteenamme oli osallistua elokuussa 2017 Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumaan. Suunnittelun aikataulun toteutumista haluttiin varmistaa laatimalla aikataulun lisäksi yksityiskohtainen työlista (liite 2), jossa projektiin liittyvät tehtävät kirjattiin kronologisesti järjestykseen. Projektin aikataulutusta suunniteltaessa on suositeltavaa arvioida aikataulut hieman yläkanttiin, koska ihmisillä on taipumus arvioida oman ajankäyttönsä mahdollisuuksia liian optimistisesti, mikä johtaa kiireeseen ja aikataulujen ylityksiin (Ruuska 2006, 111).

Tässä projektissa aikataulu muodostui kuitenkin lopulta melko kiireiseksi siitä syystä, että projektin ideoinnin aloittamisesta projektin toteutumiseen oli vain viitisen kuukautta aikaa, mikä on aika vähän ottaen huomioon, kuinka suuren määrän työtä tietoperustan kokoaminen ja projektin suunnittelu vaativat. Aikataulussa pysyimme kuitenkin hyvin, koska tapahtumapäivä sujui suunnitelmiamme mukaisesti. Projektin elinkaari muodostuu karkeasti jaoteltuna neljästä perustyövaiheesta eli perustamisesta, suunnitteluvaiheesta, toteutusvaiheesta ja projektin päätösvaiheesta (Ruuska 2006, 27–28). Näistä kaksi ensimmäistä sijoituivat tässä projektissa keväälle 2017 ja kaksi viimeistä syksylle 2017.

Projektimuotoinen työ on tilaustyö, jolla on oltava selkeä tavoite ja rajaus, aikataulu, budjetti, sekä oma organisaatio. Projektioorganisaatio muodostuu tilaajasta, ohjaus- tai johtoryhmästä, projektipäälliköstä ja projektiryhmästä. Projektipäällikkö on vastuussa tavoitteiden saavuttamisesta ja johtaa projektia. (Ruuska 2006, 21–22, 25–26.) Tämän projektin projektioorganisaatiossa (kuvio 1) projektipäällikkyyks oli jaettuna kaikkien projektiryhmän jäsenten kesken, koska olimme kaikki tasavertaisesti vastuussa projektin toteutumisesta.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Epävarmuuden ja vaihtuvien olosuhteiden hallinta sekä muutos- ja riskialttius kuuluvat projekti-
muotoiseen työhön (Ruuska 2006, 78). Pahimmillaan riskit voivat olla sen laajuisia, että toteutu-
essaan ne johtavat koko projektin epäonnistumiseen (Kettunen 2009, 75). Riskien hallintaa tarvi-
taan vähentämään tätä epävarmuutta, ja se tarkoittaa menettelyä, jossa selvitetään tunnistetut
riskit ja niiden eliminoimiseksi tai vaikutusten minimoimiseksi tarvittavat toimenpiteet. Riskikartoi-
tuksessa tehdään siis lista tunnistetuista riskeistä ja kullekin riskille kohdistetaan toimenpide-
ehdotus, jonka avulla riskiä voidaan hallita. (Ruuska 2006, 82–83, 87.) Riskeille voidaan laskea
riski-indeksi arvioimalla sekä riskin todennäköisyys että riskin vaikuttavuus numeraalisesti. Riski-
indeksi on näiden kahden arvon tulo. (Pelin 2009, 230–231; Ruuska 2006, 84–85.)

Tähän projektiin liittyvät riskit jaoteltiin aikatauluriskeihin, teknisiin riskeihin, projektiriskeihin, ta-
loudellisiin riskeihin ja henkilöstöriskeihin. Erilaiset tunnistetut riskit, arvioitu numeraalinen riski-
indeksi ja riskien välttämistoimenpiteet on kuvailtu tarkemmin riskianalysitaulukossa (liite 3).
Suurimmaksi riskitekijäksi suunnitteluvaiheessa arvioimme ATK-ongelmat, kuten tiedostojen ka-
toamisen tai tapahtumapaikan ATK- tai AV -välineiden toimimattomuuden. Muiksi mahdollisiksi

riskeiksi arvioimme projektiryhmän sisäisen tiedottamisen ja viestinnän epätarkkuuden, tilaajan vetäytymisen sopimuksesta, vähäisen osallistujamäärän, projektiryhmän jäsenen sairastumisen sekä hankintojen suunniteltua korkeammat kustannukset. Mikään ennakoimistamme riskeistä ei toteutunut täysin, mutta vierailijoiden määrä oli huomattavasti vähäisempi kuin olimme arvioineet ja toivoneet, joten emme saaneet kaikkia tavoitteitamme täysin täytettyä.

3.3 Kustannukset

Projektin kustannuksista laadittiin mahdollisimman tarkka ja perusteltu kustannusarvio, jossa kaikki tärkeimmät kuluerät sijoitettiin omiin kustannuspaikkoihinsa. Kustannusarviossa hinnoitellaan kaikki projektin vaatimat resurssit (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 127; Silfverberg 2007, viitattu 9.5.2017). Koska projektimme on opinnäytetyö, henkilöstökuluja tai ohjaavan opettajan palkkiota ei todellisuudessa ole, vaikka ne näkyvätkin kustannuslaskelmassa (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Projektin kustannuslaskelma eli budjetti

Kululuokka	Kuluerä	Suunnitellut (€)	Toteutuneet (€)
Henkilöstökulut	Opiskelijoiden palkkakulut, 3 x 405 h á 10 €	12 150	12 150
	Ohjaavan opettajan palkkakulut, 6 h á 45 €	270	270
Aineet ja tarvikkeet	Materiaalikulut	60	47
	Kopiointikulut	20	10
Matkakulut	Matka OAMK Kontinkankaan kampus – Kempeleen kirkonkylän koulu on suuntaansa 16 km, matkakorvaus 41snt/km	30	79
Viestintä	Puhelut	10	3
Vuokrat	Hypoteettinen tilavuokra	50	0
Kulut yhteensä		12 590	12 559

Matkakulut on laskettu yleisimpien työehtosopimusten käyttämän oman auton käytöstä maksetun korvauksen mukaan. Toteutunut summa oli kuitenkin suunniteltua suurempi, sillä projektiryhmän jäsenten töistä johtuen jouduimme tekemään tarvittavat matkat kahdella autolla. Materiaalikuluja yliarvioimme suunnitelmassa, koska oletimme, että kustantaisimme pääosan materiaaleista itse. Saimme kuitenkin käyttää Kempeleen yläkoulun kuvaamataidon luokassa olevia materiaaleja

posteriaskarteluihin. Suunnitellut ja toteutuneet kokonaiskulut ovat hyvin lähellä toisiaan, joten kustannusarvion voi katsoa onnistuneen.

4 TOIMINTAPÄIVÄN SISÄLTÖ, MENETELMÄT JA TOTEUTUKSEN KUVAUS

Kaksi viikkoa ennen tapahtumaa Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläluokkien tukioppilaille pidettiin erillinen mielenterveyden edistämisen työpaja, jonka tarkoituksena oli ohjata ja valmistella tukioppilaita toimimaan toimintapisteillä avustajina varsinaisena toimintapäivänä 26.8. ja tuottaa toimintapäivään nuorten itsensä luomia julisteita ja teoksia elävöittämään toimintarasteja myös visuaalisesti. Lisäksi työpajan tavoitteena oli tehdä käytännön havaintoja ohjausmenetelmien ja pisteiden toimivuudesta sekä kerätä osallistujilta palautetta varsinaisen toimintapäivän pisteille suunnitelluista aiheista, asiasisällöistä, tehtävistä sekä projektiryhmän valitsemista työskentelymenetelmistä esitestausmielessä. Tällä tavoin projektiryhmälle jäi hieman aikaa reagoida mahdolliseen kielteiseen tai rakentavaan palautteeseen ja tarvittaessa tehdä pieniä muutoksia ennen varsinaista tapahtumapäivää. Työpajassa nuorilta saadun palautteen perusteella päätettiin kuitenkin pitäytyä alkuperäisessä suunnitelmassa, koska nuoret pitivät sitä hyvänä. Varsinaisen tapahtumapäivän aikana ylläpidettiin kolmea eri toiminnallista rastia, joista jokaisella oli yksi projektiryhmän jäsen ohjaajana koko tapahtuman ajan. Pisteiden teemat valittiin nuorten mielenterveyden suojaavien tekijöiden ja riskitekijöiden mukaan perustuen niihin asioihin, joiden havaittiin jo kirjallisuuteen tutustuttaessa olevan merkittävimpiä yläkouluikäisten mielenterveyden kannalta. Jokaisella pisteellä oli 2–3 toiminnallista tehtävää ja lisäksi tietoiskuja.

4.1 Työpaja tukioppilaille mielenterveyden edistämisestä

Osana tämän opinnäytetyön käytännön toteutusta ohjasimme perjantaina 11.8.2017 Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaisille tukioppilaille kolmen oppitunnin pituisen työpajan mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveyttä suojaavien ja uhkaavien tekijöiden tunnistamisesta. Tukioppilaiden ohjaava opettaja Timo Tiensuu oli varannut työpajaa varten opetustilat koululta ja tiedottanut oppilaita työpajasta. Työpajan tilaksi projektiryhmä valitsi kuvaamataidon luokan, koska se oli riittävän tilava ja työskentelyssä tarvittavat materiaalit ja välineet olivat siellä helposti saatavilla. Lisäksi tilan sijainti arvioitiin olevan riittävän lähellä koulun liikuntasalia, johon Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtuman muut näytteilleasettajat ja toimijat pääosin sijoittuivat. Työpajaan osallistui 16 tukioppilasta, jotka saivat korvata taksvärkkipäivän työskentelyn osallistumalla työpajaan ja Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumaan. Tukioppilaiden joukossa oli ainoastaan yksi poika, joten tässä mielessä emme tavoittaneet kohdeyleisöämme tasapuolisesti. Tu-

kioppilastoimintaa on järjestetty vuodesta 1972 ja nykyään Suomessa tukioppilaita on 14 000 (Toukonen 2010, 3). Tukioppilaat ovat kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista valittuja vapaaehtoisia, jotka toimivat seitsemänsien luokkien kummeina ja tutustuttavat uudet oppilaat kouluun sekä edistävät viihtymistä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä koulussa esimerkiksi järjestämällä välituntitoimintaa, erilaisia tapahtumia ja teemapäiviä. Tukioppilaiden tehtävänä on luoda ryhmähenkeä ja hyvää ilmapiiriä sekä estää kiusaamista ja yksinäisyyttä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017, viitattu 12.8.2017.) Siten tavoitimme tässä vaiheessa lähinnä niitä nuoria, jotka ovat jo valmiiksi kiinnostuneita lisäämään hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä auttamaan muita nuoria. Tämä toisaalta saattaa vaikuttaa mielenterveyden edistämistapahtuman vaikuttavuutta lisäävästi, sillä tukioppilaat voivat viedä työpajasta ja toimintapäivästä saamaansa tietoutta eteenpäin muille nuorille toimintansa kautta, mutta toisaalta emme tällä projektilla välttämättä tavoita edes välillisesti niitä koulun nuoria, joiden pohjatiedot ja mielenterveysosaaminen saattavat olla heikompia.

Työpajan alussa haluttiin ohjaustarpeiden kartoittamiseksi selvittää osallistujien tietopohjaa, mielipiteitä ja näkemyksiä mielenterveydestä lyhyellä orientoivalla kyselyllä, johon vastaamiseen oli varattu aikaa kymmenen minuuttia (liite 4). Samalla kysely toimi aihepiiriin herättelevänä ja ajatuksia virittävänä tehtävänä. Oppilaita pyydettiin pohtimaan yksin tai pienissä ryhmissä neljää kysymystä. Kysymyksillä kartoitettiin kohderyhmän nuorten omia käsityksiä mielenterveyden merkityksestä, mistä asioista heidän mielestään mielenterveys muodostuu, mitkä asiat heidän näkemyksensä mukaan suojaavat heidän mielenterveyttään, ja mitkä asiat voivat puolestaan heikentää mielenterveyttä. Tehtävää ohjeistettaessa korostettiin, että kysymyksiin ei voi vastata väärin, sillä niihin ei ole mitään tiettyjä, oikeita vastauksia. Osallistujille kerrottiin, että kyselyllä halusimme selvittää, millaisia ovat nimenomaan oppilaiden omat näkemykset ja tuntuma asiaan, jotta voisimme ottaa ne huomioon ja tarvittaessa vielä tehdä muutoksia tai lisäyksiä toimintapäivän ohjelmaan.

Vastaukset olivat melko yhteneväisiä osin varmasti johtuen siitä, että kysymysten pohtiminen sallittiin pienissä ryhmissä vierustovereiden kanssa (liite 5). Reilulle kolmasosalle työpajaan osallistujista mielenterveys tarkoitti hyvää olotilaa, sitä että on hyvä olla. Tärkeänä määreenä mielenterveydelle pidettiin myös kykyä päästä yli pettymyksistä. Neljäsosa vastaajista hahmotti mielenterveyden käsitteen kielteisen ja myönteisen näkökulman kautta, toteamalla, että siinä on kyse siitä, että ”voi henkisesti joko hyvin tai huonosti”. Yksi vastaajista hahmotti mielenterveyden ne-

gaationa häiriönäkökulmasta käsin siten, että ”ei ole esimerkiksi itsetuhoisia ajatuksia”. Vajaa kolmannes vastaajista korosti mielenterveyden tärkeyttä ja yleensä asian vakavuutta.

Vajaa kolmasosa oppilaista mainitsi hyvän itsetunnon hyvän mielenterveyden osatekijänä, ja niin ikään kolmasosassa vastauksia tuotiin esiin sosiaalisten suhteiden, ”hyvän lähipiirin” merkitys hyvälle mielenterveydelle. Reilu kolmasosa puolestaan mainitsi hyvän mielenterveyden osaltaan muodostuvan maailmankuvasta ja ajattelusta, ”omasta fiiliksestä” ja siitä, että ”ajattelee terveesti”. Kaksi vastaajista hahmotti mielenterveyden osatekijöitä häiriönäkökulmasta käsin käsittäen mielenterveyden muodostuvan siitä, ”ettei ole todettu mitään mielenhäiriötä”. Hyvän mielenterveyden mainittiin koostuvan myös terveellisistä elämäntavoista ja turvallisesta ympäristöstä.

Suurimmassa osassa vastauksia mielenterveyttä suojaavina tekijöinä nähtiin hyvät ihmissuhteet, ystävät ja perhe. Puolet vastaajista mainitsi suojaaviksi tekijöiksi vakaan elämäntilanteen ja sen, että on ”sisältöä elämässä” sekä ”perusasiat kunnossa”. Kuusi vastaajaa kuudestatoista käsitti mielenterveyden suojaavaksi tekijäksi hyvän elinympäristön, turvallisen ympäristön tai turvalliset olot. Myös turvallinen koulu mainittiin. Vajaa puolet vastaajista mainitsi hyvät elämäntavat mielenterveyttä suojaavina tekijöinä. Myös harrastukset mainittiin kahdessa vastauksessa. Positiivista ajattelutapaa piti yksi vastaajista suojaavana tekijänä. Yksi vastaaja määritteli mielenterveyttä suojaavia tekijöitä olevan ”hyvä mieli” ja ”hyvät tapahtumat”.

Mielenterveyttä heikentäviksi asioiksi yli puolessa vastauksista ymmärrettiin yksinäisyys, huonot ihmissuhteet ja kiusatuksi joutuminen. Viisi vastaajaa kuudestatoista mainitsi mielenterveyttä horjuttavana asiana päihteet. Neljäsosa nimesi huonot elämäntavat mielenterveyttä horjuttavaksi tekijäksi. Kaksi vastaajaa kuudestatoista mainitsi pettymykset ja yksi epäonnistumisen tunteen mielenterveyttä heikentävinä tekijöinä. Yksi vastaajista mainitsi negatiivisen ajattelutavan. Myös sairaudet, suuret elämänmuutokset, erilaiset traumat, suojatön ympäristö, läheisen kuolema ja ikävä menneisyys mainittiin vastauksissa.

Orientoivan alkukyselyn vastaukset viittaisivat siihen, että projektin kohderyhmän nuoret tunnistavat yleisellä tasolla melko hyvin mielenterveyttä suojaavia tekijöitä elämässään. Nuorten vastauksissa korostui käsitys mielenterveydestä kokonaisvaltaisena hyvänä olona, hyvänä itsetuntona ja toimintakyknä. Mielenterveyden ylläpitämisen kannalta merkityksellisimpinä asioina tulivat esiin hyvät sosiaaliset suhteet, harrastukset sekä elämän sisältö ja mielekkäisyys. Nuorten antamat vastaukset ovat sijoitettavissa positiivisen mielenterveyden käsitteen mukaisiin osa-alueisiin, joita

ovat positiivinen hyvinvoinnin kokemus, kyky kohdata vastoinkäymisiä, henkilökohtaiset voimavarat kuten hyvä itsetunto, myönteinen ajattelu, ja koherenssin tunne eli elämänhallinnan kokemus, sekä tyydyttävät ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki (Honkanen 2008, 41–42). Näistä myönteisen ajattelun merkitys tunnistettiin ehkä heikoiten. Vahvimmin ymmärrettiin sosiaalisten suhteiden ja tuen saamisen merkitys mielenterveyden suojaavina tekijöinä.

Esittäytymisten, projektin esittelyn ja keskinäisen tutustumisen sekä alkukyselyn jälkeen oppilaat jaettiin 5–6 hengen pienryhmiin, joissa he ryhtyivät ohjaajan opastuksella perehtymään valitsemiimme teemoihin, joita olivat mielenterveyden voimavarat ja suojaavat tekijät, mielenterveyden riskit ja päihteet sekä tunnetaitojen ja luovuuden merkitys mielenterveyden ylläpitämisessä. Työpajassa kukin pienryhmä työsti vain yhtä teemaa, loppujen kahden teeman jäädessä kullakin ryhmällä varsinaisena tapahtumapäivänä läpikäytäväksi. Toimintapisteiden ohjelma ja tehtävät olivat julisteiden valmistamista ja joitakin ohjauskeskusteluita lukuun ottamatta samanlaisia sekä työpajapäivänä että varsinaisena toimintapäivänä.

4.2 Toimintapiste mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ja voimavaroista

Yhdelle pisteelle olimme valinneet teemaksi mielenterveyttä suojaavat tekijät. Tällä pisteellä nuoret saivat pohtia omia voimavarojaan ja kirjata ja piirtää niitä itselleen ylös. Lisäksi hankimme pisteelle valkoisen lakanan, johon nuoret saivat tusseilla piirtää tai kirjoittaa itselleen tärkeitä positiivisia asioita. Hietalan ym. (2010, 28–30) mukaan tärkeiden asioiden kirjaaminen ylös auttaa nuorta havaitsemaan, mitkä ovat ne arjen asiat, joista hän saa tukea ja voimaa. Voimavarakartta auttaa lisäksi nuorta omien vahvuuksien ymmärtämisessä. Voimavarakarttaan voi halutessaan kirjoittaa myös kehitysasioita, jotka konkretisoituvat mielessä, kun ne kirjataan ylös. Malliksi voimavarakartan tekemiseen tulostimme pisteelle Suomen mielenterveysseuran voimavarojen talon (http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/voimavarojen_talo.pdf), josta nuori saattoi saada ideoita siihen, mitä asioita omaan karttaansa halusi laittaa. Voimavarakarttaa ei lopulta pisteellä halunnut kukaan alkaa konkreettisesti tehdä, vaikka nuoret näitä asioita sanoivatkin pohtineensa. Yhteisen "Hyvän mielen lakanan" idea oli luoda nuorille osallisuuden tunnetta heidän saadessaan jättää puumerkkinsä yhteiseen taideteokseen. Lakana oli lopulta pisteen suosituin asia ja siihen kävi jättämässä merkkinsä suurin osa pisteellä vierailleista. Tukioppilaille lakana oli tärkeä ja he koristelivat sen lopulta yhdessä valmiiksi ja kävivät kiinnittämässä koulunsa ruokalan lähellä olevaan ilmoitustauluun.

Tällä pisteellä oli myös toinen voimavaroihin liittyvä toiminnallinen tehtävä, jossa hyödynnettiin tietotekniikkaa. Koska tietotekniikka kuuluu nykyään erottamattomana osana nuorten maailmaan, halusimme näyttää nuorille, että internetistä löytyy myös omaan hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyviä asioita. Mukana pisteellä oli tablettitietokone, jolle oli ladattuna valmiiksi Suomen Mielenterveysseuran julkaisema Mun Mieli -sovellus (Suomen Mielenterveysseura 2017a, viitattu 6.5.2017). Sovellus on toteutettu Suomen Mielenterveysseuran ja Vantaan kaupungin yhteistyönä ja se on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä. Lisäksi neuvoimme nuorille, miten sovelluksen voi ladata omalle puhelimelle Googlen Play -kaupasta tai AppStoresta, mikäli he olisivat halunneet tehdä testin mieluiten sillä. Sovelluksessa esitetään 37 yksinkertaista arkea koskevaa kysymystä, joiden perusteella sovellus arvioi, mitä vahvuuksia ja mitä kehitettäviä asioita kyseisen nuoren arjessa on mielenterveyttä ajatellen. Lopuksi sovellus näyttää vastaukset sijoitettuna Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden käteen, jossa hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat jaoteltuina eri sormille (Suomen Mielenterveysseura 2017c, viitattu 13.9.2017). Mielenterveyden käsi oli nuorten mielestä ilmeisen mielenkiintoinen, koska he jo tapahtumaa edeltäneessä työpajassa halusivat tehdä yhden posterin mukaillen sen ideaa.

Saimme myös maksutta Suomen Mielenterveysseuralta kyseisiä julisteita käyttöömmee. Sovellukseen on mahdollista luoda myös ryhmäkysely, jolloin sovellus esittää vastaukset keskiarvona koko ryhmän vastauksista. Tätä vaihtoehtoa emme kuitenkaan halunneet tapahtumassa käyttää, koska emme olisi analysoineet tai hyödyntäneet vastauksia mitenkään ja toisaalta tiesimme, että vastaajien ryhmä ei olisi kuitenkaan ollut millään tavalla yhtenäinen. Nuoret tekivät työpajassa lisäksi posterit mielenterveyden riskitekijöistä ja mainoksen Mun Mieli -sovelluksesta. Lisäksi työpajassa nuoret etsivät netistä erilaisia tahoja, joiden puoleen nuori voi kääntyä ongelmatilanteissa. Kokoamistaan tiedoista nuoret laativat yhden julisteen varsinaisena tapahtumapäivänä esille laitettavaksi.

"Hyvän mielen lakanan" lisäksi nuoret pitivät tällä rastilla Mun Mieli -sovelluksesta, jonka he saivat olevan kivan yksinkertainen ja havainnollistava. Sovellus kiinnosti myös jonkin verran pisteellä vierailleita aikuisia, jotka kertoivat olevansa vanhempia. Heistä muutamille opastimme sovelluksen lataamisen sovelluskaupan kautta. Koska vierailijoiden määrä tapahtumassa oli odotettua vähäisempi, pisteellä oli ajoittain hiljaisia hetkiä. Noina hetkinä juttelimme nuorten kanssa yleisistä nuorten elämään ja tulevaisuuden suunnitelmiin liittyvistä asioista.

4.3 Toimintapiste mielenterveyden riskitekijöistä

Toisella pisteellä tarjottiin tietoa päihteistä ja mielenterveyteen haitallisesti vaikuttavista riippuvuuksista. Päihteistä näkyvimmin esillä olivat tupakka, nuuska ja alkoholi. Riippuvuuksista puolestaan esillä olivat mm. päihde-, peli- ja nettiriippuvuudet. Lisäksi tuotiin esille riippuvuuksien jakautumisen toiminnallisiin ja fyysisiin riippuvuuksiin ja havainnollistettiin niitä useilla eri esimerkeillä. Rastilla kerrottiin päihteiden sekä yleisesti riippuvuuksien haitallisista vaikutuksista nuoren sosiaaliseen ja fyysiseen kehitykseen, elämänlaatuun sekä mielenterveyteen.

Työpajassa tukioppilaiden kanssa teimme julisteita pisteen aiheista. Tukioppilaat saivat olla itse osittain vaikuttamassa julisteiden sisältöihin sen mukaan, mitkä aiheet ja sisällöt he kokivat omalle ikäryhmälleen tärkeimmiksi ja ajankohtaisimmiksi. Heitä kehoitettiin ideoimaan julisteiden ulkoasuista huomiota herättäviä värien ja muotoilun avulla, jotta tutuista aiheista saataisiin mielenkiintoa herättäviä tietoiskuja.

Varsinaisena toimintapäivänä tietoa tarjottiin tukioppilaiden kanssa tehtyjen julisteiden sekä Päihdelinkiltä tilattujen julisteiden ja esitteiden avulla. Vierailijoiden oli mahdollista ottaa esitteitä myös mukaansa. Luokan tietokoneille haettiin linkkejä, joissa kerrotaan päihteistä ja niiden vaikutuksista aivotoiminnan tasolla ja havainnollistetaan asioita animaatioiden avulla. Toiminnallinen osuus muodostui tietokoneille haetuista, päihteiden käyttöä sekä eri riippuvuuksia kartoittavista testeistä, joita vieraat saivat vapaasti käydä tekemässä.

4.4 Toimintapiste tunnetaitojen ja luovuuden mielenterveyttä suojaavasta vaikutuksesta

Kolmannelle toimintapisteelle oli suunniteltu luovan toiminnan ja taiteiden kautta mahdollistuvaa itseilmaisua ja mielihyvän kokemista sekä tunteiden tunnistamista ja sanoittamista edistäviä harjoituksia. Ensimmäisessä harjoitustehtävässä keskusteltiin ohjaajan johdolla tunteista, tunteiden tunnistamisen, kokemisen ja käsittelyn merkityksestä psyykkiselle hyvinvoinnille sekä käytiin läpi yhdessä keskustellen erilaisia tunnetiloja tunnekorttien avulla. Toisessa harjoituksessa pyydettiin edellisen harjoituksen pohjalta osallistujia valitsemaan kaksi tunnetilaa, joiden ilmenemistä omassa kehossa ja havaitsemista toisten kehosta ja kasvoilta sai tehtävässä pohdiskella sekä lopuksi havainnollistaa luovien menetelmien kautta. Nuoria ohjattiin miettimään, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu tai minkälaisista eleistä ja asennoista tunteen kanssaihmisistä voi mahdollisesti

havaita, ja voiko tunteelle antaa jonkin värin tai muodon. Sitten pienryhmää ohjeistettiin piirtämään suurelle paperille ihmishahmon ääriviivat, johon osallistujia pyydettiin asettamaan näitä kunkin valitsema tunteita eri värisillä kartongeilla. Nuoret piirsivät hahmon toisiaan mallina käyttäen ja työstivät tehtävää eteenpäin yksinään tai pareittain. Materiaaleiksi oli varattu esille värikartonkeja, tusseja, liitujia, liimapuikkoja ja saksia. Ohjauksessa korostettiin, että tähän tehtävään ei olisi olemassa mitään ”oikeita” tai ”väärää” vastauksia, sillä kunkin oma kokemus on aina yksilöllinen. Lopuksi tämä yhteinen teos asetettiin esille luokan seinälle, johon myöhemmin varsinaisena tapahtumapäivänä kävijät saivat liittää oman tuotoksensa ohjatusti.

Kolmannessa harjoituksessa pyydettiin osallistujia vuorotellen valitsemaan tietokoneelta Spotify-musiikkisovelluksesta tai YouTube -videopalvelusta itselleen mieluinen kappale ja kuuntelemaan se rauhassa korvakuulokkeiden kautta samalla keskittyen havainnoimaan kappaleen herättämää tunnetilaa. Ennen kuuntelua osallistujia ohjeistettiin kuvailemaan lopuksi kokemaansa sanallisesti muutamalla virkkeellä tai avainsanalla sekä piirtämällä tuntemuksensa tai ilmaisemaan sitä valitsemallaan värillä. Samalle paperille pyydettiin kirjoittamaan myös kappaleen ja artistin nimi. Myös nämä tuotokset koottiin lopuksi luokan seinälle havaintomateriaaliksi, johon varsinaisena tapahtumapäivänä kävijät saivat liittää omat tuotoksensa.

Tätä pistettä varten tarvitsi vetäjän tuoda paikalle omista tarpeistaan ainoastaan vastamelusuoja-
tut korvakuulokkeet ja tunnekortit kaikkien muiden välineiden ollessa luokassa valmiina koulun puolesta. Tunnekorteiksi valittiin Aivoliitto ry:n vastikään julkaiseman Tuttu tunne: Tunneopas -kirjan sisältämät tunnekortit (Kulmala 2017), jotka on nimenomaisesti lapsille ja nuorille suunnatut. Kortit valikoituivat tähän tapahtumaan sen vuoksi, että ne olivat uunituoreet, niissä oli ikätoverin luoma kuvitus, ja koska kirjassa kuvatut esimerkkitalanteet ja kieliasu olivat nuorten ikäkaudelle sopivia. Lisäksi kirjan huokealla hinnalla oli merkitystä – tilattaessa sähköpostitse kirja suoraan kirjoittajalta ja mainittaessa sen tulevan opinnäytetyöhön liittyvään mielenterveydenedistämistapahtumaan, se postitettiin alennettuun hintaan sillä ehdolla, että kirja mainitaan tapahtumassa.

Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului vielä maalaustehtävä tunnetiloihin ja hyvää oloa tuottaviin asioihin liittyen, mutta sen toteuttaminen ei onnistunut rajallisen aikataulun puitteissa. Tukioppilaat antoivatkin suullisesti palautetta, että työpajaan käytettävissä oleva aika olisi voinut olla pidempi. Toiminnallisen osuuden jälkeen tukioppilaiden pienryhmän kanssa käytiin vielä läpi tehtävärastia varten koottu lyhyt ja tiivis kirjallinen teoriatietopaketti luovuuden ja muutamien eri taide-
muotojen merkityksestä mielenterveyden ylläpitäjinä ja edistäjinä. Tietoiskussa hieman tarkem-

min esiin nostettaviksi oli valittu musiikki ja kuvataiteet, sillä toimintapisteiden harjoitukset liittyivät niihin. Varsinaisena toimintapäivänä joidenkin pienryhmien vieraillessa pisteellä tehtävien tekemisen jälkeen jäi ylimääräistä aikaa, joka käytettiin jutustelemalla nuorten tulevaisuudensuunnitelmista sekä heidän erilaisista liikunta- ja kulttuuriharrastuksistaan.

Nuorten antaman suullisen palautteen mukaan mukavinta toimintapisteellä oli tunteiden sijoittaminen ihmiskehoon, tosin osa nuorista nimesi mieluisimmaksi tehtäväksi musiikinkuuntelun. Havainnoinnin perusteella osallistujien toiminta oli keskittynyttä ja melko aktiivista. Kontaktin luominen ja ylläpitäminen nuoriin sekä toiminnan ohjaaminen vaati ohjaajalta intensiivistä läsnäoloa sekä kiinnostuksen osoittamista ja jatkuvaa aktivointia kysymyksiä esittämällä. Pienryhmien toimintaa helpotti se, että oppilaat tunsivat toisensa entuudestaan.

4.5 Työpajassa tukioppilailta kerätty palaute toimintapisteistä

Projektin toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi ja kehittämiseksi tukioppilaille ohjatusta työpajasta kerättiin päivän lopuksi kirjallista palautetta kyselyllä (liite 6). Kyselyyn muotoiltiin kymmenen työpajan asiasisältöä, toiminnallisuutta, kiinnostavuutta ja hyödyllisyyttä koskevaa väittämää, joiden paikkansapitävyyttä osallistujien mielestä selvitettiin kyllä- ja ei-vastauksia heiltä kysymällä. Lisäksi kuvailevamman palautteen ja kehitysehdotusten keräämiseksi kyselyyn haluttiin sisällyttää useampia avoimia kysymyksiä, vaikka tiesimme, että yleensä kyselyissä ihmiset eivät jaksa vastata kovin moniin avoimiin kysymyksiin, minkä vuoksi niiden määrä suositellaan rajattavaksi vain muutamaan. Kyselyn yhtenä tarkoituksena oli kuitenkin myös esitellä lopullista tapahtumaan tulevaa palautekyselykaavaketta ja kehittää kysymyksenasettelua, joten pitkähkö kyselylomake tuntui perustellulta. Yhteensä viidellä avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään työpajan ja toimintapisteiden vastaanottoa, saamaan esiin osallistujien mielipiteitä työpajan hyvistä ja huonoista puolista sekä keräämään heiltä kehittämisideoita. Projektisuunnitelmassa laaditun aikataulusuunnitelman ja työlistan (liite 2) mukaisesti oli palautteeseen reagointiin varattu aikaa pari viikkoa, jolloin olisi mahdollisen kielteisen palautteen ja kehitysehdotusten perusteella ehditty vielä tehdä muutoksia toimintapisteiden toteutukseen. Työpajan palautekysely keräsi kuitenkin pääasiassa myönteistä palautetta, eikä selkeitä kehitysehdotuksia tullut. Kyselyn vastaukset syötettiin Webropol-sovellukseen, jonka avulla suljettujen kysymysten vastauksesta muodostettiin taulukko (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Tukioppilaiden työpajan palautekyselyn suljettujen kysymysten vastaukset

Pitävätkö alla olevat, tämpäpäiväistä mielenterveyden edistämisen työpajaa koskevat väittämät mielestäsi paikkansa? Ympyröi sopivin näkemystäsi vastaava vastausvaihtoehto kunkin väittämän kohdalta.			
Vastaajien määrä: 16			
Väittämät:	Kyllä	Ei	Yhteensä
1. Sain tänään uutta tietoa mielenterveyden edistämisestä.	14	2	16
	87,5 %	12,5 %	100 %
2. Sain tänään itseleni hyödyllistä tietoa.	14	2	16
	87,5 %	12,5 %	100 %
3. Työpajassa käsitellyt asiasisällöt olivat mielenkiintoisia.	15	1	16
	93,75 %	6,25 %	100 %
4. Työpaja oli nuorten kokemukset huomioon ottava.	16	0	16
	100 %	0 %	100 %
5. Aihe oli innostava.	16	0	16
	100 %	0 %	100 %
6. Aihe herätti minussa pohdintoja.	12	4	16
	75 %	25 %	100 %
7. Harjoitukset olivat mukaansatempaavia.	12	4	16
	75 %	25 %	100 %
8. Osallistuin aktiivisesti harjoitusten ja tehtävien tekemiseen.	16	0	16
	100 %	0 %	100 %
9. Koin työpajan hyödyllisenä.	16	0	16
	100 %	0 %	100 %
10. Opin keinoja edistää omaa mielenterveyttäni.	10	6	16
	62,5 %	37,5 %	100 %
Yhteensä	141	19	160

Kyselyn perusteella suurin osa vastaajista (87,5 %) koki saaneensa työpajassa uutta ja hyödyllistä tietoa sekä piti esiin nostettuja asioita kiinnostavina (93,75 %). Vastaajista kaikki (100 %) pitivät aihetta innostavana ja työpajaa nuorten kokemukset huomioon ottavana sekä hyödyllisenä. Kaikki osallistujat (100 %) vastasivat myös osallistuneensa aktiivisesti tehtävien ja harjoitusten tekemiseen työpajassa, vaikka toisaalta neljäsosa (25 %) vastasi kielteisesti sekä väittämään työpajan harjoitusten mukaansatempaavuudesta että pohdintojen herättämisestä.

Kyselyn suljettujen kysymysten vastausten perusteella toimintapisteet olivat onnistuneita ja myös suullisesti osallistujilta saatu palaute toiminnasta oli myönteistä. Kymmenestä suljetusta kysymyksestä ainoastaan kysymys oman mielenterveyden edistämisen keinoista keräsi runsaammin kielteisiä vastauksia (37,5 %), mutta kuitenkin hieman vajaat kaksi kolmasosaa vastaajista (62,5 %) ilmoitti oppineensa työpajassa keinoja edistää omaa mielenterveyttään. Tätäkin voidaan pitää hyvänä tuloksena, sillä enemmistön kohdalla koko projektin päätavoitteena ollut mielenterveyden edistäminen toteutui uusina opittuina konkreettisina keinoina. Kaikkiaan suljettuihin kysymyksiin annetuista 160 vastauksesta 88 prosenttia oli kyllä-vastauksia (141 kpl) ja ainoastaan pieni murto-osa eli 12 prosenttia ei-vastauksia (19 kpl). Saatua palautetta pidettiin rohkaisevana, eikä sen katsottu antavan aihetta muuttaa toimintapisteille suunniteltua sisältöä tai toimintaa varsinaiseen toimintapäivään.

Työpajan palautekyselyn viiteen avoimeen kysymykseen (liite 6) saatiin kyselyssä hyvin lyhyitä vastauksia, ja moni jätti vastauslomakkeesta useamman kohdan täysin tyhjäksi. Osa avoimista kysymyksistä oli muotoiltu todentamaan ja konkretisoimaan projektin tavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi pyytämällä osallistujia nimeämään yhden työpajassa oppimansa asian mielenterveyden edistämisestä (taulukko 4) haluttiin saada esiin konkreettisia osoituksia toimintapisteiden vaikuttavuudesta, informatiivisuudesta, kohderyhmälähtöisyydestä sekä hyödyllisyydestä. Suurin osa vastaajista nimesikin jonkin oppimansa uuden asian. Vastauksissa korostui luovuus, sillä se mainittiin seitsemässä vastauksessa kahdestatoista. Tästä voisi päätellä, että työpajassa oli onnistuttu nostamaan hyvin esiin juuri luovuus mielenterveyden voimavarana. Ehkä se myös sisälsi nuorille otollisen ja osallistujille tuoreenkin näkökulman mielenterveyden ylläpitämiseen jääden siten hyvin mieleen työpajapäivän päätteeksi.

TAULUKKO 4. Työpajan palautekyselyn avoimen kysymyksen nro 11 vastaukset

11. Opin tänään sellaisen uuden asian mielenterveyden edistämisestä, että: Vastaajien määrä: 12/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	Luovuus esim: Musiikki, liikunta ja Taide edistää mielenterveyttä.
2.	esim. musiikki, taide ja liikunta edistävät mielenterveyttä.
3.	Luovuus edistää
4.	luovuus edistää mielenterveyttä
5.	luovuus edistää mielenterveyttä
6.	moni asia vaikuttaa siihen ja sitä kannattaa edistää
7.	Puhuminen auttaa paljon
8.	puhuminen on tärkeää
9.	oli aika perustietoa -> kertausta
10.	luovuus edistää mielenterveyttä
11.	Monet asiat vaikuttavat siihen.
12.	Luovuus edistää mielenterveyttä

Työpajan ja toimintapisteiden aktiivisuutta, kiinnostavuutta ja toiminnallisuutta haluttiin palautelomakkeessa todentaa ja mitata avoimella kysymyksellä, jossa tiedusteltiin pohdintoja tai kysymyksiä herättäneitä asioita työpajapäivästä (taulukko 5). Kysymykseen vastasi vain alle puolet vastaajista, joten kovin hyvin kysymys ei ehkä onnistunut kuvaamaan sitä, missä määrin työpajasta virisi nuorille ajatuksia ja kysymyksiä, ja mikä heitä jäi mahdollisesti askarruttamaan. Tämä oli ehkä joko liian avoimeksi muotoiltu kysymys tai siihen oli muutoin hankala vastata. Mahdolliset mielenpäälle jääneet asiat saattoivat myös olla liian henkilökohtaisia kirjoitettavaksi palautekyselylomakkeelle. Eniten vastaajia oli jäänyt mietityttämään nuorten päihteiden käytön yleisyys.

TAULUKKO 5. Työpajan palautekyselyn avoimen kysymyksen nro 12 vastaukset

12. Jäin pohtimaan sitä, että: Vastaajien määrä: 7/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	Miten eri tunteet voi tuntua eri paikoissa kehoa.
2.	miten voisin itse vaikuttaa muihin
3.	Mitkä on suurimmat riskit sairastua esim. masennukseen
4.	nuoret käyttävät paljon päihteitä
5.	Kuinka moni nuori oikeasti käyttää päihteitä yms.
6.	käyttävätkö nuoret huumeita
7.	Käyttävätkö nuoret oikeasti niin paljon huumeita.

Avoimeen kysymykseen työpajan mieluisimmasta asiasta ei kukaan osallistujista jättänyt vastaamatta, vaan jokainen vastasi ainakin lyhyesti jotain (taulukko 6). Parhaiksi puoliksi työpajassa nimettiin yhteistyön tekeminen ja askarteleminen, joten tässäkin mielessä toimintapisteiden sisälön ja ohjauksen katsottiin olevan onnistuneita. Osallistujien antama palaute vahvisti työpajan aikana tehtyjä havaintoja siitä, että tehtävänannot ja teemat virittivät nuoria ryhmätyöskentelyyn ja että he myös pitivät antoisina yhteisiä keskusteluja ja pohdintoja. Keskustelut ja uuden tiedon saaminen nostettiin myös palautteissa esiin työpajan hyvinä asioina. Mainituiksi tulivat myös luovat toiminnot, kuten musiikin kuuntelu ja piirtäminen. Nämä korostuivat myös työpajan päätteeksi annetuissa suullisissa palautteissa. Vastausten perusteella toimintapisteitä voitiin pitää hyvin aktivoivina ja toiminnallisina.

TAULUKKO 6. Työpajan palautekyselyn avoimen kysymyksen nro 13 vastaukset

13. Mikä oli työpajassa parasta?	
Vastaajien määrä: 16/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	"Miltä tuntuu" työ kun laitettiin eri tunteita eri kehon osiin.
2.	musiikin kuuntelu
3.	musiikin kuuntelu
4.	piirtäminen
5.	tunteiden laittaminen ihmiseen
6.	Keskustelu
7.	yhdessä askarteleminen
8.	Kaikki oli yhtä mukavaa
9.	Postereiden teko
10.	postereiden teko yhdessä
11.	yhdessä tekeminen
12.	Posterin työstäminen
13.	Postereiden teko
14.	yhteistyön teko
15.	Ryhmä
16.	Sai uutta tietoa asioista

Kielteistä palautetta palautelomakkeilla annettiin selvästi vähemmän, sillä hieman reilu puolet vastaajista vastasi toiseksi viimeiseen avoimeen kysymykseen työpajan huonoista puolista loppujen osallistujien jättäessä vastaamatta tähän kysymykseen (taulukko 7). Lisäksi koska annetuista vastauksista kuudessa kiellettiin työpajassa olleen mitään huonoa, lopulta kielteisiä vastauksia oli ainoastaan neljä. Siten vain neljäsosalla työpajan osallistujista oli jotain moitittavaa. Ajan ja toisaalta tekemisen puute sekä yksipuolisuus ja sosiaalisen pohdinnan puute nostettiin yksittäisissä vastauksissa esiin. Yhdessä vastauksessa työpajan materiaaleja pidettiin liian valmiina ja toivottiin enemmän yhteistä pohdintaa. Kaiken kaikkiaan kielteisestä palautteesta oli hankalaa nostaa esiin mitään konkreettista muutostarvetta tai nopeasti toteutettavissa olevaa kehitysideaa toimintapäivää ajatellen.

Kysymyslomakkeella ja avoimissa kysymyksissä saattoi olla jonkin verran päällekkäisyyttä, mutta mahdollisimman runsaan ja monipuolisen palautteen keräämiseksi sanallista palautetta päätettiin

pyytää useammalla kysymyksellä. Osittain syynä oli myös epävarmuus ja kokemattomuus kysymyslomakkeiden laatimisessa, minkä vuoksi ei uskallettu liiaksi rajata kysyttäviä asioita heti alkuun. Kehitystarpeita haluttiin kartoittaa yksityiskohtaisemmin sekä kysymällä työpajan hyviä ja huonoja puolia että suoraan kysymällä osallistujien kehitysehdotuksia.

TAULUKKO 7. Työpajan palautekyselyn avoimen kysymyksen nro 14 vastaukset

14. Mikä oli työpajassa huonoa?	
Vastaajien määrä: 10/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	ei keretty tehdä paljon.
2	ei mikään
3.	ei mikään
4.	tekemisen puute
5.	yksipuolisuus
6.	Ei oikeastaan mikään.
7.	ei mikään!
8.	Ei mikään
9.	Ei mikään.
10.	Materiaali oli aika valmis. Olisin toivonut enemmän sosiaalista pohdintaa.

Palautekysely keräsi niukasti kehitysehdotuksia, sillä kysymykseen vastasi vain hieman yli puolet vastaajista (taulukko 8). Ehdotuksissa toivottiin enemmän aikaa, monipuolisuutta ja yhteistä pohdintaa sekä parempaa alkuinformaatiota ennen työskentelyä. Selvittämättä jäi, miltä osin toimintapisteet koettiin liian yksipuolisina ja mitä tarkemmin ottaen olisi kaivattu lisää. Toisaalta toiveet olivat yksittäisiä, joten kovin suoria päätelmiä kehitystarpeista niistä ei voine tehdä.

TAULUKKO 8. Työpajan palautekyselyn avoimen kysymyksen nro 15 vastaukset

15. Minkä kehitysehdotuksen antaisit järjestäjille ajatellen vastaavanlaisia työpajoja tai tulevaa Hyvä kasvaa Kempeleessä -toimintapäivää? Vastaajien määrä: 9/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	Tämä on hyvä näin.
2.	Vois olla myös urheilutyöpajoja, jotka liittyisi mielenterveyteen.
3.	myös liikuntatyöpajoja
4.	Ottakaa oppilaat huomioon yksilöinä, sekä pitäkää kaikki tekemisessä mukana
5.	enemmän monipuolisuutta
6.	Kaikki toimi oikein hyvin
7.	enemmän infoa alussa, ennen työn aloittamista
8.	Voisi varata enempi aikaa
9.	Työpajassa enemmän sosiaalista toimintaa.

Muutamien vastaajien ehdotukset liikuntatyöpajoista tulivat alun perin yhden ohjaajan itsensä suusta, sillä tunnetaitojen ja luovuuden työpajan keskusteluissa oli käynyt ilmi, että monille osallistujille liikunta oli luontevin itseilmaisuuden kanava ja kaikkein antoisin harrastus. Projektin rajallisten resurssien puitteissa ei kuitenkaan ollut mahdollista tällä kertaa liittää liikuntaan liittyviä toiminnallisia tehtäviä toimintapisteille. Tämän toteuttamiseksi olisi tarvittu lisää tilaa, aikaa ja ehkä yksi ylimääräinen vetäjäkin. Työpajassa ja toimintapäivässä tyydyttiin vain nostamaan yleisellä tasolla esiin liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ja yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Jatkossa vastaavanlaisissa tapahtumissa olisi kuitenkin varmasti hyvä tuoda esiin liikunnan merkitystä mielenterveyden ylläpitämisessä myös toiminnallisten menetelmien kautta.

Työpajasta ja toimintapisteistä kerätty palaute oli kokonaisuudessaan hyvin myönteistä. Toisaalta työpajan osallistujamäärä oli melko pieni (16 henkilöä) ja sen vuoksi kovin pitkälle menevien johtopäätösten tekeminen ja täysin varmojen faktojen osoittaminen tämän kyselyn perusteella ei ole mahdollista. Projektin ja toimintapisteiden arvioinnissa olisi saattanut nousta esiin monipuolisempaa palautetta, mikäli työpaja olisi vedetty useammille oppilaille ja kyselyn vastaajajoukko olisi ollut suurempi. Tämän palautteen perusteella kuitenkin toimintapisteitä voitiin pitää onnistuneina, eikä varsinaiseen toimintapäivään tehtäville muutoksille nähty tarvetta, vaan toimintapisteet ohjattiin Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumassa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

5 TOIMINTAPÄIVÄSTÄ SAADUN PALAUTTEEN ARVIOINTI

Projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamisen ja toiminnan onnistumisen arvioimiseksi ja todentamiseksi tapahtuman kävijöille tehtiin palautekysely (liite 7). Kävijäpalautteen avulla selvitettiin tapahtuman vastaanottoa ja projektin onnistumista lyhyen aikavälin tavoitteissa. Palautekyselyssä pyrittiin viiden strukturoidun kysymyksen avulla keräämään tietoa siitä, miten projektille asetetut laatuksiteerit ja projektin päätavoite toteutuivat kävijöiden mielestä.

Viisiportaisella Likert-asteikolla arvioitavien viiden väittämän lisäksi kyselyssä oli myös avoin kysymys. Kysymystyyppiä valittiin skaaloihin perustuva kysymystyyppi, koska kävijöitä ja siten myös vastaajia oletettiin tulevan runsaasti, jolloin olisi helpointa käsitellä määrällistä aineistoa ja käyttää tietokoneohjelmia tulosten analysoinnissa. Lisäksi haluttiin, että vastaukset olisivat keskenään vertailukelpoisia. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan lyhyiksi, selkeiksi, helppotajuisiksi ja yksiselitteisiksi, jotta kysymyksiin olisi helppo vastata ja kysely antaisi päteviä tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 190–191). Selkeyden vuoksi haluttiin myös, että kysymyksiä ei olisi liian monta. Kyselyyn ei haluttu myöskään sisällyttää kysymyksiä vastaajien taustatiedoista, kuten iästä tai sukupuolesta anonymiteetin turvaamiseksi. Tapahtuman onnistumisen ja laadun arvioinnin kannalta niitä ei myöskään pidetty välttämättöminä tietoina. Kyselyn ohella projektin onnistumista arvioitiin myös ohjaavan opettajan palautteen perusteella, sekä tekijöiden itsearviointina ja omia kokemuksia reflektoimalla. Opinnäytetyötä ohjaava opettaja kävi tapahtumassa tutustumassa toiminnallisiin pisteisiin ja hänen pyynnöstään niiden toteutusta dokumentoitiin valokuvaamalla siten, että kuvissa ei näy henkilöitä ja kuvat voitiin liittää kuvakoosteeksi opinnäytetyöhön (liite 8). Näiden kolmentoista kuvan välityksellä tämän opinnäytetyön raportin lukijoillakin on mahdollisuus saada jonkinlainen käsitys projektin tuotoksen eli tapahtuman visuaalisesta puolesta.

Projektin laatuksiteerien (taulukko 1) saavuttamiseksi projektissa pyrittiin sovittamaan tapahtuman toiminnot ja ohjaus mahdollisimman hyvin kohderyhmän kehitysvaiheen mukaan sekä suunnittelemaan tapahtuman sisältö nuorten omista tarpeista ja näkökulmista lähteväksi ja heitä aidosti kiinnostavaksi. Kirjalliseen materiaaliin perehtymisen kautta saadun teorian lisäksi laatuksiteeriksi määriteltyä käyttäjälähtöisyyttä pyrimme tuomaan tapahtumaan Kempeleen yläkoulun tukioppilaille järjestetyn toiminnallisen työpajan ja siitä kerätyn kirjallisen palautteen avulla. Toimintapäivän palautekyselyssä käyttäjälähtöisyyden mittareina käytettiin toimintapäivän järjestelyi-

den onnistumista sekä tarkoituksenmukaisuutta eli mielenterveyden edistävyttä koskevia väittämiä.

Toiseksi laatutavoitteeksi asetettua osallistavuutta mitattiin havainnoimalla osallistujien aktiivisuutta toiminnallisilla tehtävapistellä sekä kysymällä heiltä palautekyselyssä, autoivatko tehtävät aiheen ymmärtämisessä. Tapahtuman osallistavuutta pyrittiin myös osaltaan lisäämään nuorten ottamisella mukaan toimintapäivän toteutukseen sekä informatiivisina ja elämyksellisinä havaintomateriaaleina toimivien julisteiden valmistamiseen työpajassa. Projektin kolmantena laatutavoitteena olevaa vaikuttavuutta mitattiin kysymällä osallistujilta, saivatko he tapahtumasta uutta tietoa mielenterveydestä. Projektin neljänneksi laatutavoitteeksi asetettua informatiivisuutta mitattiin kysymällä osallistujilta, saivatko nämä mielestään riittävästi tietoa tapahtuman aiheista eli mielenterveyden riskeistä ja mielenterveyden edistämisestä ja ylläpitämisestä. Palautekyselyyn sisällytettiin lisäksi avoin kysymys, jonka avulla haluttiin saada tietoa siitä, mikä osallistujien mielestä oli tapahtumassa hyvää ja mikä huonoa.

Kävijäpalautteen analyysi

Kävijöitä toimintapisteellämme vieraili kolmisenkymmentä ja palautekyselyyn vastasi kaksikymmentäviisi henkilöä. Suurin osa palautekyselyyn vastanneista oli projektissa mukana olleita tukippilaita, joten muuta yleisöä tavoitimme valitettavan vähän. Tapahtumamme varsinaista kohdeyleisöä eli muita nuoria tapahtuman kävijöiden joukossa oli lopulta vain muutamia ja siten loput palautekyselyn vastaajista olivat pääasiassa aikuisia.

Huolehdimme, että jokainen toimintapisteisiin ohjauksessamme perehtynyt ja niiden tehtäviä kokeillut osallistuja vastasi palautekyselyyn, joten kyselyn vastausprosentti muodostui korkeaksi. Sen sijaan palautetta emme pyytäneet sellaisilta henkilöiltä, jotka vain käväisivät paikalla pikaisesti toimintapistettämme vilkaisten ja ehkä muutaman sanan kanssamme vaihtaen. Tällaisia vierailijoita ei tosin ollut paljon, mutta muutamia pikkulasten kanssa liikkuvia perheitä toimintapisteellämme kävi. Osanottajamäärän ollessa näin vähäinen, pyrimme kuitenkin tavoittamaan kaikki mahdolliset kävijät pisteellämme, vaikka aihe ei heidän elämäntilanteessaan välttämättä kosketanutkaan. Näiden kävijöiden osalta tapahtumamme vaikuttavuus rajoittui siis lähinnä mielenterveyden edistämisen ja ylläpitämisen tärkeyden esiin nostamiseen.

Palautekyselyn kysymykset ja vastaukset syötettiin käsin Webropol-ohjelmaan, jonka raporttityökalujen avulla muodostettiin vastauksista yhteenveto ja taulukko kyselyn tuloksista (taulukko 9). Projektin päätavoitteena oli nuorten mielenterveyden edistäminen ja kävijöiden mielipidettä tämän tavoitteen saavuttamisessa kysyttiin kyselylomakkeen kolmannessa väittämässä. Väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli hieman yli puolet vastaajista (52 %), ja osittain samaa mieltä hieman alle puolet vastaajista (40 %), joten valtaosa kävijöistä koki tapahtuman nuorten mielenterveyttä edistävänä. Toisaalta tämän väittämän tuloksia voisi kyseenalaistaa ja selvittää tarkemmin, mistä syistä niin suuri osa kävijöistä kuitenkin vastasi olevansa väittämästä vain osittain samaa mieltä ja mitä he olisivat kaivanneet tapahtumaan. Yksi vastaajista (4 %) oli väittämästä osittain eri mieltä, joten aivan vastakkainenkin kokemus kävijöistä nousi esiin, vaikka vastausten hajonta muutoin olikin hyvin vähäistä.

Selkeimmin samaa mieltä vastaajat olivat väittämien kanssa, jotka koskivat riittävää tiedonsaantia ja tapahtuman toteutuksen onnistumista, sillä lähes kolme neljäsosaa (72 %) vastaajista oli samaa mieltä ja loput reilu neljäsosa (28 %) osittain samaa mieltä näiden väittämien kanssa. Tästä päätellen tapahtuma oli riittävän informatiivinen ja tietosisältö oli onnistuneesti sovitettu kohde-ryhmän tarpeisiin. Kuitenkin kyselyyn vastaajista hieman reilu neljäsosan ollessa riittävästä tiedonsaannista vain osittain samaa mieltä, saattaa sen perusteella informatiivisuuden laatutavoitteen toteutuminen hieman jättää parantamisen varaa.

TAULUKKO 9. Palautelomakkeen suljettujen kysymysten vastaukset

1. Mitä mieltä olet alla olevista väittämistä? Valitse sopivin vaihtoehto.						
Vastaajien määrä: 25						
Väittämät:	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa	Yhteensä
Tapahtuman aiheista sai riittävästi tietoa	18	7	0	0	0	25
	72 %	28 %	0 %	0 %	0 %	
Toimintapisteet auttoivat aiheiden ymmärtämisessä	17	7	0	1	0	25
	68 %	28 %	0 %	4 %	0 %	
Tapahtuma edistää mielestäni nuorten mielen-terveyttä	13	10	1	0	1	25
	52 %	40 %	4 %	0 %	4 %	
Tapahtuma oli mielestäni hyvin toteutettu	18	7	0	0	0	25
	72 %	28 %	0 %	0 %	0 %	
Sain tapahtumasta uutta tietoa mielenterveydestä	9	11	4	0	0	24
	37,5 %	45,83 %	16,67 %	0 %	0 %	
Yhteensä	75	42	5	1	1	124

Toimintapisteiden hyödyllisyydestä aiheiden ymmärtämisessä vastaajat olivat pääosin täysin samaa mieltä (68 %), mutta reilu neljäsosa vastaajista vain osittain samaa mieltä (28 %) ja yksi vastaajista täysin eri mieltä. Tämänkin väittämän kohdalla olisi ollut mielenkiintoista saada yksilöidympää tietoa siitä, mitkä seikat toimintapisteiden tehtävissä koettiin hyvinä, mitkä asiat koettiin puutteellisina ja mitä jäätiin kaipaamaan. Saattaa olla, että kysymyksenasettelu ei ollut tarpeeksi täsmällinen mitataksaan toiminnallisuuden laatukriteerin toteutumista tapahtumassa, mutta osallistujien aktiivisesta toiminnasta tehtyjen havaintojen perusteella sekä heidän antamansa suullisen palautteen mukaan toimintapisteet aktivoivat toiminnan kautta käsittelemään ja pohtimaan asioita ja ne myös synnyttivät omaehtoista vapaata keskustelua tapahtuman aiheista.

Uuden tiedon saamista koskevan väittämän vastauksissa oli eniten hajontaa, sillä vain 9 vastaajaa eli reilu kolmannes vastanneista (37,5 %) ilmoitti saaneensa uutta mielenterveyden edistämistä koskevaa tietoa tapahtumasta neljän vastaajan (16,67 %) ollessa osittain eri mieltä tästä väittämästä ja lisäksi yhden kyselyn vastaajan jättäessä kokonaan vastaamatta tähän väittämään. Vastaajista kuitenkin hieman alle puolet (45,83 %) vastasi olevansa osittain samaa mieltä väittämän kanssa. Osa kävijöistä siis koki, etteivät saaneet juurikaan uutta tietoa mielenterveydestä,

vaikka toisaalta noin kolme neljäsosaa vastaajista piti tiedonsaantia tapahtuman aiheista riittävä-
nä. Kyselyn perusteella kuitenkin siis uuden tiedon saaminen mielenterveydestä jätti jonkin verran
toivomisen varaa, mutta palautteen keräämisessä ei onnistuttu selvittämään tarkemmin, miltä
osin osa vastaajista koki tapahtumassa käsiteltävien asioiden olevan itselleen täysin tuttua asiaa.
Vastaajat eivät kovin aktiivisesti antaneet palautetta avoimeen kysymykseen, jonka etukäteen
oltiin oletettu ja toivottu keräävän jopa runsaasti kehitysehdotuksia.

Kaiken kaikkiaan palautekyselyn väittämät yhteensä keräsivät "täysin samaa mieltä" -vastauksia
valtaosassa eli 60 prosentissa kaikista annetuista vastauksista (124 kpl) ja lähestulkoon loput eli
34 prosenttia kaikista annetuista vastauksista oli "osittain samaa mieltä" -vastauksia. Siten kyse-
lyn vastaajat olivat pääsääntöisesti väittämistä täysin tai lähes samaa mieltä, ja palaute tapahtu-
masta oli voittopuolisesti myönteistä, vaikka selvästi jotain kehittämisenkin varaa jäi. Tässä mie-
lessä saatua palautetta voidaan pitää hyvänä. Ainoastaan pieni osa eli viisi prosenttia kaikista
annetuista vastauksista sijoittui vaihtoehtoihin "täysin eri mieltä" tai "osittain eri mieltä". Lisäksi
vain yksi (1 %) kaikista kyselyssä annetuista vastauksista osui vaihtoehtoon "en osaa sanoa".

Kyselyn muotoilua, kysymyksenasettelua ja sanavalintoja voitaneen myös pitää selkeinä, ymmär-
rettävinä ja onnistuneina ainakin siinä mielessä, että suljettuihin kysymyksiin ei sen laajemmin
jäänyt vastaajilta tyhjiä kohtia, joten vastaamista tuskin koettiin hankalana. Toisaalta kysymyk-
senasettelu saattoi vääristää tuloksia liiaksi myönteiseen suuntaan, sillä asenne- ja mielipidemit-
tauksissa ihmisillä on taipumus valita samaa mieltä / eri mieltä -väittämiin sellainen vastausvaihtoehto,
jota he arvelevat odotetuksi ja suotavimmaksi vastaukseksi. Tämän sosiaaliseksi suota-
vuudeksi kutsutun vastaustaipumuksen vuoksi neutraalimpi ja siten luotettavampia tuloksia anta-
va vaihtoehto olisi saattanut olla monivalintavaihtoehtojen käyttäminen "mielipiteen" tiedustele-
misen sijaan. (Hirsjärvi et al. 2004, 192.) Kyselyssä kuitenkin oltiin kiinnostuneita nimenomaan kävi-
jöiden mielipiteistä ja heidän antamista arvioistaan koskien toimintaamme, joten mielipiteen ky-
syminen oli perusteltu menettely. Vankempi kokemus kyselyiden tekemisestä, pidemmän ajan
varaaminen kyselyn laatimiseen sekä lisäksi esitestaus olisi varmasti ollut kuitenkin hyödyksi.

Rakentavaa palautetta ja kehitysehdotuksia kysely keräsi kuitenkin valitettavan vähän, joten
parantamisen tarpeesta on vaikea tehdä tämän perusteella mitään kovin yksityiskohtaisia pää-
telmiä. Avoimeen kysymykseen tapahtuman hyvistä ja huonoista puolista saatiin palautekyselys-
sä yhteensä ainoastaan 8 vastausta (taulukko 10), eli vain hieman reilu kolmannes vastanneista
antoi myös sanallista palautetta kirjallisesti. Avoimen kysymyksen vastaukset olivat yhtä lukuun

ottamatta pelkästään myönteistä palautetta sisältäviä lyhyitä lausahduksia, joissa korostui näkemys järjestetyn toimintapisteen monipuolisuudesta. Lisäksi yhden avoimen vastauksen merkitys, ”E.S.”, jäi epäselväksi.

TAULUKKO 10. Palautelomakkeen avoimen kysymyksen vastaukset

2. Kerro meille tähän halutessasi omin sanoin, mikä tapahtumassa oli hyvää ja mikä huonoa: Vastaajien määrä: 8/16	
Vastaajat	Vastaukset
1.	Aktiiviset naiset. Hyvä kerronta.
2.	E.S.
3.	Erittäin tärkeät aiheet! Herättelevä.
4.	Ihanan värikäs piste!
5.	Monipuolinen
6.	Tosi monipuolinen :)
7.	Erittäin ajankohtainen aihe, hyvä juttu! :)
8.	Tiedotusta olisi voinut parantaa, jotta porukkaa olisi ollut enemmän.

Niukka kirjallinen palaute oli kuitenkin aivan samansuuntaista kuin tapahtumasta saatu suullinen palaute, jonka mukaan osallistujat pitivät tapahtumaa hyvin järjestettynä, monipuolisena ja mieluisana sekä kokivat aiheen tärkeänä. Erityisesti toiminnallisuus sai myönteistä palautetta, ja osa nuorista nimesikin itselleen mieluisimmiksi asioiksi pisteillä tehtävät konkreettiset ja luovat harjoitukset sekä posterien tekemisen. Suullisissa palautteissa toimintapäivää pidettiin mukavana ja virkistävänä vaihteluna tavalliselle koulutyölle, ja sen sujumiseen oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä.

Ainoa osallistujilta saatu kirjallinen kriittinen palaute (taulukko 10) koski puutteellisena koettua tiedottamista, minkä ajateltiin myötävaikuttaneen tapahtuman vähäiseen kävijämäärään varsinaisena tapahtumapäivänä. Projektin omalla tiedottamisella emme kuitenkaan olisi voineet lisätä tapahtuman kävijämäärää - etenkin nuorten kävijöiden runsaampaa osuutta osallistujissa - koska Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtuman kävijäkunta osoittautui olevan painottunut lapsiperheisiin ja eläkeikäiseen väestöön. Tämä ei ollut ennakolta tiedossamme, joten ainoa mahdollisuus kerätä suurempi nuorten kävijöiden yleisö olisi ollut järjestää mielenterveyttä edistävä tapah-

tuma jonakin koulupäivänä niin, että yläkoululuokat olisivat käyneet pisteillämme porrastetusti luokittain. Tämä olisi jälkikäteen ajatellen ollut mielekkäämpi ja vaikuttavampi toteutustapa tapahtumallemme, mutta se ei ollut projektin oman aikataulun eikä yhteistyökumppanin eli Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkoululuokkien aikataulujen puitteissa mahdollista. Ajatus nousikin esiin vasta varsinaisena tapahtumapäivänä koulun rehtorin kanssa keskusteltaessa.

Projektin tiedottaminen jätti toivomisen varaa myös yksittäisen oppilaan suullisen palautteen perusteella, jossa olisi toivottu enemmän informaatiota tapahtuman aiheista ja sisällöstä ennen varsinaista tapahtumaa sekä työpajaa. Vastaaja koki, että työpajatyöskentely jäi liian lyhyeksi ja että etukäteen orientoituminen aiheisiin ennen työpajaa olisi ehkä nopeuttanut tai helpottanut työskentelyä ja auttanut saamaan siitä enemmän irti. Sama vastaaja olisi toivonut myös enemmän koontumiskertoja työpajatyöskentelyyn.

Tämän rakentavan palautteen voinee myös tavallaan tulkita kiinnostuneisuuden merkinä aihetta kohtaan ja pitää osoituksena siitä, että toimintapäivä nähtiin tärkeänä ja tarpeellisena. Jonkinlaisen lyhyen henkilökohtaisen infokirjeen laatiminen tukioppilaille ennen työpajaan osallistumista olisi ollut kohtelias ele, joka olisi viestinyt paremmin kohderyhmälle yksilöllistä huomioon ottamista ja edistänyt ja nopeuttanut molemminpuolista tutustumista työpajapäivänä. Tällaiset pienet yksityiskohdat olisi tärkeä myös ottaa huomioon projektisuunnitelmaa tehtäessä.

Projektiryhmäläisille itselleenkin tuli työpajan vetäjänä hyvästä toimintasuunnitelmasta huolimatta tunne ajan loppumisesta kesken, joten ehdotus useammista kokoontumiskerroista oli myös hyvä ja varteenotettava ajatellen vastaavanlaisten työpajojen järjestämistä tulevaisuudessa. Tämän projektin puitteissa ei valitettavasti ollut resursseja toteuttaa laajamittaisempaa tai pitkäkestoisempaa työskentelyä, vaikka se olisi varmasti voinut olla vielä antoisampaa sekä oppilaille että opinnäytetyöntekijöille.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorten mielenterveyttä edistävä toimintapäivä Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoululla Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumassa. Projektin tavoitteena oli edistää Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun yläkoululaisten mielenterveyttä ja hyvinvointia lisäämällä heidän tietouttaan mielenterveyden riskeistä ja positiivisen mielenterveyden ylläpitämisestä. Tapahtumalle asetetut laatuavoitteet olivat käyttäjälähtöisyys, osallistavuus, vaikuttavuus ja informatiivisuus. Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa käytettiin strukturoitua kävijäkyselyä, suullista palautetta, osallistuvaa havainnointia sekä opinnäytetyöntekijöiden reflektointia. Projektin aikana seurasimme sen toteutumista itsearviointina sekä raportoimme projektisuunnitelman ja tapahtumapäivän toimintasuunnitelman muodossa ohjaavaa opettajaa projektin etenemisestä. Projektin onnistumisen mittaaminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä valmista mittaristoa ei usein ole käytettävissä, mitattavia tulostavoitteita on useita, ja projektista saatavat hyödyt voivat näkyä vasta pidemmällä aikavälillä (Ruuska 2006, 247, 251, 253).

Kävijäpalautteesta tehdyn yhteenvedon ja varovaisen tulkinnan mukaan tapahtuma koettiin nuorten mielenterveyttä edistävänä ja se onnistui täyttämään sille asetetut laatuavoitteet hyvin tai melko hyvin. Tapahtumapäivän käyttäjälähtöisyyteen pyrittiin vaikuttamaan paitsi nuorten kehitystä ja mielenterveyden erityispiirteitä käsittelevän teoreettisen pohjatiedon avulla myös ottamalla kohderyhmä mukaan tapahtuman valmisteluun ja toteutukseen sekä keräämällä valmistelevan työpajan osallistujilta palautetta sen toteutuksesta ja siten esitestaamalla toimintapisteiden sisältöjä ja ohjausmenetelmiä ennen tapahtumapäivää. Jo työpajasta kerätty myönteinen palaute antoi viitteitä siihen suuntaan, että toimintapisteiden tietosisällöt ja toiminnalliset tehtävät toimisivat kokonaisuutena hyvin. Nuoret lähtivät pienen alkujännityksen jälkeen kiitettävän innostuneesti mukaan toiminnallisiin tehtäviin ja työskentelemään pienryhmissä. Käyttäjälähtöisyyden katsottiin toteutuneen tapahtumassa hyvin, sillä suullisissa palautteissa nuoret pitivät tapahtumaa kiinnostavana ja hyvin toteutettuna.

Myös osallistavuuden näkökulmasta tapahtuma oli onnistunut, sillä kohderyhmän nuoret olivat itse mukana tapahtuman toteutuksessa ja tapahtumaan valitut terveydenedistämisen menetelmät sekä ohjausmenetelmät korostivat nuorten omaa toimijuutta ja aktiivisuutta. Kirjallisten kävijäpalautteiden mukaan nuoret olivat sitä mieltä, että toimintapisteet auttoivat aiheiden ymmärtämisessä. Tapahtumalla voidaan saadun kävijäpalautteen perusteella myös todeta olevan vaikuttavuutta

nuorten mielenterveyden edistämisessä, koska kävijöiden palautteissa tapahtuma nähtiin mielenterveyttä edistävänä, ja kävijät kokivat saaneensa tapahtumasta uutta tietoa ainakin jossain määrin. Vaikka kaikki kävijät eivät kokeneetkaan saaneensa juuri uutta tietoa mielenterveydestä, kokivat hekin silti saaneensa riittävästi tietoa esillä olleista aiheista ja pitivät tapahtumaa hyvin toteutettuna. Kävijäpalautteiden mukaan tapahtuma nähtiin informatiivisena.

Mielestämme toimintapäivän toteutus sujui hyvin ja saamamme vastaanotto oli myönteinen. Kempeleen Kirkonkylän yhtenäiskoulun rehtorilta ja yläkoulun tukioppilaiden ohjaavalta opettajalta saamamme suullisen palautteen mukaan tapahtuman aiheet olivat tarpeellisia ja tärkeitä. Toisaalta tapahtuman kävijätavoite ei aivan täytynyt ja tavoitimme lopulta valitettavan vähän nuoria projektillamme, joten projektin vaikuttavuus jäi siinä mielessä tavoiteltua vähäisemmäksi. Projektissa ei myöskään onnistuttu tavoittamaan nuoria kattavasti eikä tasapuolisesti sukupuolijakauman kannalta. Näin ollen voidaan todeta, että projektin tuotoksesta eli tapahtumasta kerätty palaute kertoo lähinnä tyttöjen mielipiteistä ja kokemuksista, eikä sen perusteella voida tehdä päätelmiä tapahtuman sisällön ja käytettyjen menetelmien toimivuudesta poikien kanssa. Saamamme palaute olisikin saattanut olla hyvin erilaista, mikäli osallistujissa olisi ollut enemmän poikia. Nyt emme myöskään tavoittaneet 7.–8. -luokkalaisia, joten tapahtumamme toimivuutta hiukan nuorempien ikäryhmän kanssa ei niin ikään voida tämän perusteella arvioida. Tämä tulee ottaa huomioon projektimme tuloksia arvioitaessa ja mahdollisesti hyödynnettäessä siitä saatuja kokemuksia vastaavien tapahtumien suunnittelussa.

Mielenterveyden edistämistyötä koskevien eettisten periaatteiden kannalta opinnäytetyö ja sen toiminnallinen osuus eli tapahtuma oli asianmukaisesti toteutettu. Toiminta oli kaikin puolin laillista ja koulun rehtorilta oli saatu lupa toiminnallisen päivän järjestämiseen. Koska oppilaiden osallistuminen toimintaan oli täysin vapaaehtoista eikä heiltä kerätty tietoa myöhempää käyttöä varten, toimintapäivä voitiin järjestää ilman erillisiä osallistumislupia alaikäisten oppilaiden vanhemmilta. Lisäksi tällaisen toiminnan periaatteisiin kuuluu, että koululla järjestettävä toiminta on ammatti- maista toimintaa, jolla pyritään hyvään ja mahdollisia haittoja vältetään. Toiminnassa täytyi ottaa myös huomioon ihmisoikeudelliset seikat ja toiminnan tuli olla tasa-arvoa ja ihmisten moninaisuutta kunnioittavaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013, 14.)

7 POHDINTA

Me kolme opinnäytetyön tekijää päädyimme tekemään työtä yhdessä osin sattumalta, koska olimme loppusuoralla opinnoissamme ja osalta opinnäytetyö enää puuttui opintosuorituksista. Emme kaikki olleet tuttuja toisillemme ennen opinnäytetyön aloittamista, mikä tuntui olevan pienenä haasteena työn aloittamiselle. Tuntui, että piti ensin hieman tutustua, jotta yhteistyökin olisi saanut paremmat puitteet. Opinnäytetyön suunnitelman ja raportin kirjoittamiselle on tuonut omat haasteensa se, että kukin opinnäytetyön tekijä on ollut vaihtelevasti töissä tai työharjoittelussa projektin eri vaiheissa ja yhdessä projektin eteenpäin vieminen on välillä kangerrellut liian vähäisen kommunikoinnin vuoksi. Ymmärrettävästi myös viiden kuukauden mittainen aika ideoinnin aloittamisesta toimintapäivän järjestämiseen on lyhyt ja ajan käytön suunnittelu on ollut haastavaa myös tämän vuoksi. Projektin aikataulutusta suunniteltaessa projektinhallinnan oppaissa suositellaan työmäärän ja sen vaatiman ajan arvioimista mieluummin hieman yläkanttiin, koska ihmisillä on taipumus arvioida oman ajankäyttönsä mahdollisuuksia ylioptimistisesti, mikä saattaa johtaa kiireeseen ja aikataulujen ylityksiin (Ruuska 2006, 111). Tämän ohjeen olisi voinut ottaa vielä paremmin huomioon aikatauluja laatiessa ja projektia suunniteltaessa. Opinnäytetyön työstäminen ryhmässä oli oma oppimiskokemuksensa, koska ryhmän jokainen jäsen tuo ryhmään omat tavoitteensa ja tapansa työskennellä. Ryhmätyöskentelyssä keskinäinen luottamus yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää ja luottamuksen löytäminen keskinäisissä ristiriitatilanteissa vaatii jokaiselta omien ajatusten analysointia ja kriittistä tarkastelua.

Kuitenkin projektin voi todeta onnistuneen ajankäytönkin suhteen, koska tavoitteenamme oli osallistua elokuussa 2017 Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumaan, ja tapahtuman järjestelyt ja toteutus sujuivat odotustemme mukaisesti. Myös kävijöiltä saatu palaute tapahtumassa järjestämämme osuudesta oli hyvää, joten projektin kulun aikana olleet ajankäyttöön liittyvät ongelmat ja kiire eivät ole ilmeisimmin vaikuttaneet näkyvästi projektin tuotokseen eli tapahtumaan.

Opinnäytetyömme aiheen saimme opettajalta. Opettaja ehdotti toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä ja me kaikki otimme aiheen vastaan mielellämme. Olemme kaikki psykiatriseen hoitotyöhön suuntaavia sairaanhoitajaopiskelijoita, joten nuorten mielenterveyden edistäminen oli jokaiselle tulevaa ammattia katsoen hyvä ja mielenkiintoinen aihe. Mielenterveyden edistäminen kuuluu aina psykiatriseen hoitotyöhön. Tietoperustaa varten lukemiemme tutkimusten ja muun lähdekirjallisuuden kautta saimme runsaasti uutta tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä. Yh-

teistyö koulun ja oppilaiden kanssa opetti meille uudenlaisen kanavan yhteistyön tekemiseen terveyden edistämisessä. Vaikka emme tulisikaan työelämässä työskentelemään juuri nuorten kanssa, projektin aikana karttuneet ammatilliset tiedot ja taidot tulevat varmasti hyödyttämään meitä monin tavoin tulevaisuudessa.

Aiheen lisäksi opettajalta tuli myös idea työpajan järjestämisestä oppilaille toimintapisteitä elävöittävien havaintomateriaalien tuottamiseksi ennen varsinaista toimintapäivää. Vaikka aluksi emme olleet aivan varmoja erillisen työpajan sisällyttämisestä projektiin, hyvin pian perehdyttyämme projektioppaisiin, toisiin opinnäytetöihin sekä kehittämisen- ja arviointimenetelmiin saimme vankkoja perusteita edeltävän työpajan toteuttamiselle. Työpajan avulla oppilaiden osallistamisen ja aktiivisuuden lisäksi pystyimme hahmottamaan paremmin projektimme kohderyhmän erityispiirteitä ja saimme kerättyä tietoa siitä, mitkä asiat he kokivat ajankohtaisimmiksi ja tärkeimmiksi esittelemistämme aiheista. Lisäksi työpaja mahdollisti projektin vaikuttavuuden, kehittämistoiminnan ja tuotoksen perusteellisemmän ja systemaattisemmän arvioinnin. Jälkikäteen katsoen oppilaiden mukaan ottaminen olikin aivan ensiarvoisen tärkeää myös projektimme onnistumisen arvioinnin näkökulmasta, sillä itse tapahtumapäivänä nuoria oli vain muutamia paikalla tukioppilaiden lisäksi. Ilman tukioppilaiden palautteita kyselylomakkeiden avulla saatu palaute olisi ollut hyvin vähäistä ja pääosin aikuisten antamaa. Siten kyselylomakkeiden avulla tapahtumasta saadun palautteen ei olisi voinut ajatella olevan kovinkaan objektiivista ja projektin tulosten arvioimisen validiteetti olisi kärsinyt suuresti.

Jatkohaasteiksi ajattelemme vastaavien tapahtumien järjestämisen sekä kyseisellä koululla että myös muissa kouluissa ja oppilaitoksissa. Jatkossa tapahtumat tulisi järjestää siten, että oppilailla olisi velvollisuus osallistua tapahtumaan eli tapahtuma olisi keskellä koulupäivää tai liitettynä esimerkiksi terveystiedon opetukseen. Työpajatyöskentelyn perusteella nuoret ovat selvästi kiinnostuneita mielenterveyteen liittyvistä asioista ja toiminnallisuus innostaa heitä syventymään opeteltaviin asioihin. Jossain vaiheessa jatkossa voisi tutkia tällaisten tapahtumien vaikuttavuutta nuorten mielenterveystietämykseen, mutta se vaatisi sitä, että vastaavia tapahtumia järjestettäisiin esimerkiksi vuosittain kyseisellä koululla teemoja vaihdellen. Nuorten osallisuutta voisi lisätä järjestämällä työpajatyyppejä tilaisuuksia useammin samalla porukalla, jotta nuoret ehtisivät sisäistää aiheen ja järjestäjiin paremmin tutustuessaan rohkaistuisivat tuomaan ajatuksiaan ja ideoitaan paremmin esiin.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Viitattu 18.4.2017, http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=duo96233

Ahola, K., Joensuu, M., Mattila-Holappa, P., Tuisku, K., Vahtera, J. & Virtanen, M. 2014. Mielen-terveysystistä työkyvyttömiä nuorten tausta. Suomen Lääkärilehti 69/2014. Viitattu 3.5.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819

Ahonen-Eerikäinen, H. Musiikki – sisäisen maailman symboli. 2000. Teoksessa Heikkilä T, Paloheimo, L. & Taipale I. (toim.) Mieli ja Taide. Vantaa: Printway Oy, 97–100.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: Dark Oy.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.4.2017, https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_2014.pdf?sequence=3

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Honkanen, H. 2008. Perheen riskiolot neuvolatyön kontekstissa. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 160. Kuopio: Kopijyvä Oy.

Härkönen, U. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemi-teoria ihmisen kehittymisestä. Viitattu 7.5.2017,
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/harkonen.htm>

Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä M. 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakesin monistamo.

Juntunen, J. 2011. Alkoholin akuutit hermostovaikutukset. Suomen lääkäri-lehti. Viitattu 28.4.2017.
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00679

Jousimaa, J. 2011. Yleislääketiede: Erikoislääkärin uutiset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.5.2017.
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fjörd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.5.2017.
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819

Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M. & Fjörd, S. 2015. Lisääntyvätkö nuorten mielenterveyden ongelmat? Suomen lääkäri-lehti 70/2015. Viitattu 3.5.2017.
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819

Karvonen, R. 2009. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa A., Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-kustannus. 159—171

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY. WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kiikkala, I. 2015. Masennuksesta toipumista tukevia tekijöitä ja menetelmiä. Viitattu 8.5.2015.
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/pit/koti?p_artikkeli=mas00254

Kinnunen, P. 2009. Mielenterveys ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden huomiointi nuorten mielenterveyden edistämässä. Teoksessa J., Kylmä, M., Nikkonen, P., Kinnunen & T., Korhonen (toim.) Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet? Mielenterveyden edistäminen monitieteisen terveystutkimuksen haasteena -tutkimusprojekti. Kuopio: Suomen Graafiset palvelut Oy, 49–61.

Kinnunen, P., Vuorijärvi, P. & Honkakoski, A. 2013. Oulun seudun lasten ja nuorten hyvinvointitutkimus. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja 35. Oulun kaupungin painatuskeskus.

Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa A., Pietilä (toim.) Terveystieteiden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy, 76—98

Korkeila, J. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 8.5.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10646

Kulmala, M. 2017. Tuttu tunne – Tunneopas. Aivoliitto ry. Helsinki: Nord Print.

Kumpulainen, K. 2013. Koulukiusaaminen. Lääkärin käsikirja. Viitattu 3.5.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E. & Ahonen, J. (toim.) 1999. Framework for Promoting Mental Health in Europe. Helsinki: National Research and Development Centre for Welfare and Healths, STAKES.

Lankinen, M. 2015. Rauta myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Tmi Terapeda.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti.

Lämsä, A. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A. (toim.) Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-kustannus, 33—57

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksen M., Marttunen M. & Partonen T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim. 9. uudistettu painos.

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2017. Tukioppilastoiminta. Viitattu 12.8.2017. <https://www.mll.fi/kumppaneille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/>

Mantere, M.-H. 2000. Kuvia ja kuvittelua - havaintoja kuvataideterapiasta. Teoksessa Heikkilä T, Paloheimo, L. & Taipale I. (toim.) Mieli ja Taide. Vantaa: Printway Oy, 13—16.

Martin, T., Karlsson, L. & Marttunen, M. 2011. Temperamentti ja kiintymyssuhde nuoruusiän masennuksen riskitekijöinä. Suomen Lääkärilehti 66/2011. Viitattu 3.5.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo99358

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T., Huurre, T., Strandholm, & R., Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenesprint - Suomen yliopistopaino Oy, 7—16

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116

Mäkelä, J. & Salo, S. 2011. Theraplay – vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutushoito lasten mielenterveysongelmissa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.5.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo99358

Ollila, H., Broms, U., Kaprio, J., Laatikainen, t. & Patja, K. 2010. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 28.4.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo13544

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Suomen Sairaanhoidajaliitto ry. Sipoo: Silverprint Oy.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. uudistettu painos. Kustantaja: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pietilä, A., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa A., Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro OY, 15—31

Poikolainen, K. 2011. Kannabis vie heikoille jälle. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 28.4.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo99914

Pulkkinen, S. & Vesanen, P. 2014. Kriisihoito. Sairaanhoidajan käsikirja. Viitattu 26.4.2017. http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk03410

Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu, Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Viitattu 11.4.2017, <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1>

Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta. Helsinki: Talentum Media Oy.

Räsänen, J. 2010. Terveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia: Precede–Proceed-malli. Teoksessa A.-M., Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro OY, 100–116.

Salmivalli, C. 2016. Kiusaamisen vähentäminen - Mahdotontako? Teoksessa A., Ahtola (toim.) Psyhykinen hyvinvointi ja oppiminen. Juva: PS-kustannus, 79—114.

Samposalo, H. 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14—16 – vuotiailla nuorilla. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Savioja, H., Sumia, M. & Kaltiala-Heino, R. 2015. Seksuaalikokemukset ja mielenterveys nuoruusiässä. Viitattu 18.4.2017
http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00830

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskus. Helsinki: Edita Prima Oy

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 8.5.2017. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Viitattu 3.5.2017. <http://terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Väitöskirja. Tutkimuksia 137. Stakes. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015, Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Viitattu 5.4.2017, http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERVEYS__JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1

Stengård, E., Engsbo, A. & Jutila, N. 2017. ProMenPol – työkaluja mielenterveyden edistämiseen. Viitattu 28.4.2017, <https://www.thl.fi/documents/10531/1449887/ProMenPol.pdf/3e99106f-be8a-43e2-bf43-777c9d7763fd>

Suomen mielenterveysseura 2017a, Toimiva lapsi & perhe -työ. Viitattu 7.5.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6>

Suomen mielenterveysseura 2017b, Mieli. Viitattu 6.5.2017, <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6>

Suomen Mielenterveysseura 2017c, Mielenterveyden käsi. Viitattu 13.9.2017, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 8.5.2017.

http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10646

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, työpaperi 24, 2013. Mielen terveyden edistäminen kouluissa. Viitattu 28.4.2017, https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Lastensuojelu. Viitattu 11.4.2017, http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131625/Tr20_16.pdf?sequence=4

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b, Tutkimuksesta tiiviisti 5/2015. Viitattu 7.5.2017, https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Nuorten mielen terveys. Viitattu 1.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-terveys/nuorten-mielen-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Suomalaisnuorten päihteiden käyttö on vähentynyt ja käytön riskejä pidetään aiempaa pienempinä. Viitattu 27.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/-/suomalaisnuorten-paihteiden-kaytto-on-vahentynyt-ja-kayton-riskeja-pidetaan-aiempaa-pienempina>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016c. Mielen terveyden edistäminen kouluissa, päiväkodeissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 8.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d, TI&p. Viitattu 7.5.2017, <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/toimiva-lapsi-perhe-tl-p->

Turun yliopisto, Vertaissovittelu, VERSO. Viitattu 7,5,2017, <https://www.utu.fi/fi/yksikot/tnk/perusopetus/Oppilashuolto-ja-opiskelun-tuki/verso/Sivut/home.aspx>

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: WSOY.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO. 2001. World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: World Health Organization. Saatavilla verkossa. Viitattu 28.3.2017, <https://ebookcentral-proquest-com.ezp.oamk.fi:2047/lib/oamk-ebooks/detail.action?docID=284797>

WHO. 2004. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Summary Report. Geneva: World Health Organization.

WHO 2017a. The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 4.4.2017, <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

WHO 2017b. Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. Viitattu 4.4.2017, <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/>

Björk Jenni, Hautala Mervi & Pietiläinen Tanja Hoitotyön tutkinto-ohjelma Sairaanhoidaja (AMK) Oulun ammattikorkeakoulu	OPINNÄYTETYÖN PROJEKTISUUNNITELMAN KRIITTISTEN TEHTÄVIEN AIKATAULU JA VAIHEISTUS Laadittu 3.5.2017									
Projekti: Mielenterveyden edistäminen ja riskien tunnistaminen kouluuyhteisössä	TEHTÄVIEN AJOITUS									
	Kevätlukukausi 2017					Syyslukukausi 2017				
PROJEKTIN TEHTÄVÄLUETTELO:	3/ -17	4/ -17	5/ -17	6/ -17	7/ -17	8/ -17	9/ -17	10/ -17	11/ -17	12/ -17
Projektin perustaminen.										
Aiheen ideoiminen & rajauksen tarkentaminen.										
Aiheeseen perehtyminen, lähdeaineiston hankinta.										
Ohjauskeskustelut.										
Projektisuunnitelman laatiminen.										
Tietoperustan kirjoittaminen.										
Projektisuunnitelman esitys ja hyväksyttäminen										
Mahdollisten lisäysten ja korjausten tekeminen suunnitelmaan.										
Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen.										
Toimeksiantajan tapaaminen Kempeleessä, projektin ALOITUSTILAISUUS.										
Tapahtuman tiloihin tutustuminen.										
Projektisuunnitelman viimeistely ja mahdolliset lisäykset.										
Materiaalien valmistuspäivän ja ohjauksen tarkempi suunnittelu.										
Varsinaisen tapahtumapäivän suunnittelu ja organisointi.										
Materiaalien valmistuspäivän toteutus.										
Tapahtumapäivän suunnitelman ja materiaalien viimeistely.										
Tapahtumapäivän toteutus, palautteen kerääminen.										
Palautteen analysointi, tulosten todentaminen.										
Loppuraportin kirjoittaminen, opinnäytetyön palauttaminen.										
Loppuraportin esittäminen/artikkelin kirjoittaminen?										
Kypsyysnäytteen kirjoittaminen.										

Vaihe	Nro	Tehtävän nimi	Alku-pvm.	Loppu-pvm.	Suunn. (h)	Toteut. (h)	Vastuuhlö/suorittaja
	1.	PERUSTAMINEN (Aihe saatu opettajalta tapaamisessa.)	13.3. 2017	13.3. 2017	1		Björk, Hautala, Pietiläinen
S U U N N I T T E L U	2.0	Aiheen ideoiminen, rajauksen tarkentaminen, tapaukset & verkossa keskustelu.	13.3. 2017	4.-5. 4. 2017	10		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.1	Aiheeseen perehtyminen, tiedonhaku, lähdeaineiston kokoaminen.	13.3. 2017	31.5. 2017	100		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.2	Projektisuunnitelman laatiminen, tietoperustan kirjoittaminen.	13.4. 2017	9.5.2017	65		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.3	Projektisuunnitelman esittäminen opettajalle.	-	toukok. toisella vko:lla	1		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.4	Projektisuunnitelman hyväksyminen, yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen.	-	toukok. puoliväli	1		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.5	Toimeksiantajan tapaaminen Kempeleen koululla, ohjausryhmä ja projektiryhmä. ALOITUSTILAISUUS.	-	9.6. 2017	4		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.6	Projektisuunnitelman mahdolliset korjaukset & tilaajan lisäykset.	Toukok. aikana	31.5.	10		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.7	Materiaalien tekopäivän tarkempi suunnittelu & valmistelu.	-	kesä 2017	25		Björk, Hautala, Pietiläinen
	2.8	Tapahtumapäivän tarkempi suunnittelu, käytännön organisointi ja palautelomakkeet.	-	kesä 2017	15		Björk, Hautala, Pietiläinen
T O T E U T U S	3.0	Tapahtumapäivän käytännön valmistelut ja hankinnat.	Kesä 2017	31.7. 2017	15		Björk, Hautala, Pietiläinen
	3.1	Materiaalien valmistustilaisuuden toteutus yhden luokan kanssa Kempeleen koululla.	-	11.8. 2017	4		Björk, Hautala, Pietiläinen
	3.2	Tapahtumapäivän käytännön valmistelut, tarkennukset & materiaalien viimeistelyt.	-	heti elokuun alussa	12		Björk, Hautala, Pietiläinen
	3.3	Tapahtumapäivän TOTEUTUS , palautteen kerääminen.	-	26.8. 2017	10		Björk, Hautala, Pietiläinen
L O P E T U S	4.0	Palautteen analysointi, tulosten todentaminen.	elokuu 2016	15.9. 2017	45		Björk, Hautala, Pietiläinen
	4.1	Loppuraportin kirjoittaminen, työn palautus.	31.8. 2017	30.9. 2017	60		Björk, Hautala, Pietiläinen
	4.2	Loppuraportin esitys / artikkeli?	-	syksy 2017	13,5		Björk, Hautala, Pietiläinen
	4.3	Kypsyysnäytteen kirjoittaminen	-	syksy 2017	13,5		Björk, Hautala, Pietiläinen
Yhden opiskelijan kaikki työtunnit projektissa ja koko opinnäytetyöprosessissa					405		Björk, Hautala, Pietiläinen

Björk Jenni, Hautala Mervi & Pietiläinen Tanja Hoito- ja tutkimusohjelma Sairaanhoidaja AMK Oulun ammattikorkeakoulu		1-5	Matalan tason riski	RISKIANALYYSITALUKKO OPINNÄYTETYÖN PROJEKTISUUNNITELMAAN Laadittu 4.5.2017				
		6-12	Riski joka vaatii seuranta- ja toimenpiteitä	15-25	Riski vaatii toimenpiteitä			
Alue	Riski (lyhyt kuvaus)	Todennäköisyys (1-5)	Vaikutus (1-5)	Riski- indeksi	Riski-indeksi edellisestä muutoksesta	Varautuminen (Suunnitelma siltä, kuinka riski vähennetään tai sen merkitystä pienennetään)	Vastuhenkilö	
1. Aikatauluriskit								
A1	Epätasallinen tai puutteellinen projektin tehtävien ja aikataulun määrittely.	2	4	8		Selkeä tehtävien määrittely ja aikataulutaminen.	Kaikki	
A1	Optimisesta liian alhaiseksi arvioitu projektin työtöhtävien määrä ja niihin kuluva aika.	3	4	12		Realistisen arvion tekeminen työmäärästä ja työhön käytettävissä olevasta ajasta ja resursseista, sekä tehtävien priorisointi.	Kaikki	
A3	Liian tiukan aikataulun laatiminen.	3	3	9		Tarpeeksi väljän aikataulun suunnittelu ja riittävän ajan varaaaminen työskentelyyn.	Kaikki	
A4	Omien aikataulujen yhteensovittamisen vaikeudet opiskelijoiden kesken.	3	3	9		Joustaminen, sovitteilu, ja työtöhtävien priorisointi ja delegointi sekä päällekkäisen työn tekemisen välttäminen.	Kaikki	
2. Tekniset riskit								
T1	ATK-ongelmat, esimerkiksi tärkeän tiedoston häviöminen tai vaurioituminen, tehdyn työn kadottaminen.	4	4	16		Varmuuskopioiden ja välitallennusten tekeminen säännöllisin välein dokumenteista. Tiedostojen tallentaminen One Drive:n lisäksi kukin omille koneilleen ja muistitikkulleen. Tietokoneohjelmien hallinnan opettelu, mikäli siinä havaitaan puutteita.	Kaikki	
T2	Yhteensopimattomat tiedostomuodot ja av-välineet tai ATK-ohjelmat tapahtumapaikalla, jolloin havainnointimateriaalit, peilit, sovellukset tai videot eivät toimi kuten on suunniteltu.	3	4	12		Huolellinen suunnittelu, etukäteselvitykset ja tapahtumapaikkaan ja sen varusteluun tutustuminen ja välineiden varmistaminen hyvissä ajoin, sekä varavälineiden ja varasuunnitelmien tekeminen.	Kaikki	
T3	Tiedonkulun katkeaminen, puutteellisesta tiedotuksesta aiheutuvat väärinkäsitykset.	2	3	6		Tiedotus suunnitelman noudattaminen, aktiivinen yhteydenpito ja tiedottaminen kaikkiin projektin osapuoliin, myös johto- ja ohjausryhmiin.		
3. Projektriskit								
P1	Projektin tilaaja eli yhteistyökumppani vetäytyy sopimuksesta tai muuttaa sitä.	1	5	5		Sopimuksista kiinni pitäminen puolin ja toisin.	Kaikki	
P2	Projektin tapahtumapäivän ei tule osallistujia.	1	5	5		Tapahtuma on pakollinen koulupäivä varsinaiselle kohdeyleisölle.	Kaikki	
4. Taloudelliset riskit								
K1	Mielenrievyttä edistävään tapahtumapäivään tarvittavat materiaalit ovat kallimpia kuin on arvioitu.	2	3	6		Ennakointi ja tarkka suunnittelu, sekä annettussa budjetissa pysyminen.	Kaikki	
K2	Projektin tilaaja ei rahoita info-materiaalien ja toiminnallisten rastien tuottamiseen tarvittavia välineitä ja materiaaleja.	4	1	4		Erialaisten kustannustehokkaiden vaihtoehtojen luova ideointi ja opinnäytetyön tekijöiden varautuminen myös itse panostamaan rahallisesti kohtuuden rajoissa.	Kaikki	
K3	Tapahtumapäivän aikana sattuu jokin tila- tai laitevaurio, esimerkiksi av-väliin rikkoutuminen.			0		Huolellinen perohyönteiden käyttöohjeistaminen, turvallisuusnäkökohtien huomiointi ottaen kaikkien toiminnassa.		
5. Henkilöstöriskit								
H1	Projektin osallistujien mahdolliset sairastumiset.	2	3	6		Aikatauluissa pysyminen, jotta sairastumiset eivät kohtuuttomasti sotke työsuunnitelmaa, ja jotta liikkumavaraa sairastumisten sattuessa jää.	Kaikki	
H2	Yhden opinnäytetyötekijän poistuminen kesken projektin.	1	4	4		Sitoudutaan yhteistyöhön, sopimuksiin ja tehtyihin suunnitelmiin.	Kaikki	
Kokonaisriskitilanne				16	0			
(Mukailleen Pasaati Oy 2016. Lataa: Riskien hallintaan suoraviivainen excel-pohja. Viitattu 4.5.2017, http://www.pasaati.com/2016_04-riskienhallinta-template-ladattavaksi .)								

Alkuun pieni orientoiva pohdintatehtävä, aikaa miettimiseen 10minuuttia. Ryhmissä tai itsenäisesti.

1. Mitä sinulle merkitsee mielenterveys?
2. Mistä kaikesta sinun käsityksesi mukaan koostuu hyvä mielenterveys?
3. Mitkä asiat mielestäsi tukevat ja suojaavat omaa mielenterveyttäsi?
4. Entä mitkä asiat puolestaan voivat mielestäsi horjuttaa tai heikentää mielenterveyttä?

Vastajat	1. Mitä sinulle merkitsee Mielen-terveys?	2. Mistä kaikesta sinun käsityksesi mukaan koostuu hyvä mielen-terveys?	3. Mitkä asiat mielestäsi tukevat ja suojaavat omaa mielen-terveyttäsi?	4. Entä mitkä asiat puolestaan voivat mielestäsi horjuttaa tai heikentää mielen-terveyttä?
1.	Mielen-terveys merkitsee olotilaa. Minulle se merkitsee että on hyvä olla.	Minäkuvasta.	Perhe-elämä, ystävät, turvallinen ympäristö, positiivinen ajattelutapa.	Negatiivinen ajattelutapa, suojaton ympäristö, yksinäisyys, päihteet.
2.	Se merkitsee mielen olotiloja.	Minäkuvasta.	Kaikki tukevat ihmiset ja tärkeät henkilöt.	Päihteet, huono sosiaalinen elämä.
3.	Mielen-terveys merkitsee minulle hyvää oloa, pääsee yli pettymyksistä ja että mielen-terveys on hyvä.	Hyvä mielen-terveys koostuu hyvistä ihmissuhteista.	Omaa mielen-terveyttäni tukevat kaverit, perhe ja harrastukset yms.	Mielen-terveyttä voi heikentää pettymykset yms.
4.	Mielen-terveys merkitsee minulle hyvää oloa, pääsee yli pettymyksistä ja että mielen-terveys on hyvä.	Hyvistä ihmissuhteista.	Omaa mielen-terveyttä tukee kaverit, sukulaiset, harrastukset yms.	Mielen-terveyttä voi horjuttaa/heikentää pettymykset yms.
5.	Voi henkisesti hyvin tai huonosti.	Hyvä lähipiiri. Itseluottamus.	Vakaa elämäntilanne. Hyvät elintavat.	Traumat, huonot ihmissuhteet, sairaudet, huonot elintavat.
6.	Voi henkisesti hyvin tai huonosti.	Hyvä itsetunto ja itseluottamus.	Vakaa elämäntilanne. Hyvät elintavat.	Erilaiset traumat, huonot ihmissuhteet, sairaudet, huonot elintavat.
7.	Voi henkisesti hyvin tai huonosti.	Hyvä lähipiiri, itsetunto ja itseluottamus.	Vakaa elämäntilanne, hyvät elämäntavat.	Traumat, huonot ihmissuhteet, sairaudet, huonot elämäntavat.
8.	Mielen-terveys merkitsee ihmisen sisällä olevaa tilaa eli sisäistä terveyttä, jota ei välttämättä ulkopuolelle näe.	Aikalailla kaikki mitä tekee ja kokee vaikuttaa mielen-terveyteen. Esim. hyvä sosiaalinen elämä ja terveelliset elämäntavat.	Se, että on ystäviä ja läheisiä ja että perusasiat ovat kunnossa. Lisäksi elämäntavat vaikuttavat mielen-terveyden hyvinvointiin.	Mielen-terveyttä voi horjuttaa esim. sosiaalisten suhteiden heikkous tai puute, kiusaaminen tai suuret elämänmuutokset. Lisäksi edelleen elämäntavoilla on suuri merkitys mielen-terveydessä.

Vastajat	1. Mitä sinulle merkitsee Mielenterveys?	2. Mistä kaikesta sinun käsityksesi mukaan koostuu hyvä mielenterveys?	3. Mitkä asiat mielestäsi tukevat ja suojaavat omaa mielenterveyttäsi?	4. Entä mitkä asiat puolestaan voivat mielestäsi horjuttaa tai heikentää mielenterveyttä?
9.	Minulle se merkitsee hyvää oloa.	Minäkuvasta, maailmankatsomuksesta.	Terve-elämä, ystävät, on sisältöä elämässä.	Yksinäisyys, päihteiden käyttö, sairaudet.
10.	Hyvä olo.	Minäkuvasta, maailmankatsomuksesta.	Ystävät, perhe, terve elämä, sisältö elämässä.	Yksinäisyys, kiusaaminen, ei läheisiä, päihteiden käyttö.
11.	Hyvää oloa, tärkeää että mielenterveys on hyvä, pääsee yli pettymyksistä.	Minäkuvasta, maailmankatsomus, ajattelu.	Ystäviä tai ihmisiä, joille voi kertoa huolet, sisältöä elämässä.	Yksinäisyys, kiusaaminen, päihteet.
12.	Mulle on tärkeää että on hyvä mielenterveys eikä ole esim. itsetuhoisia ajatuksia.	Ajattelee terveesti, minäkuvasta, maailmankatsomus.	On joku ihminen jolle voi puhua, on sisältöä elämässä.	Yksinäisyys, jos tulee kiusatuksi, päihteiden käyttö.
13.	Mielenterveys merkitsee minulle vakavaa asiaa jonka kustannuksella ei saa leikkiä.	Minun käsitykseni mukaan hyvä mielenterveys koostuu ajatuksista ja hyvästä mielestä.	Mielestäni mielenterveyttäni tukevat ja suojaavat hyvä mieli ja hyvät tapahtumat.	Mielestäni mielenterveyttäni voivat horjuttaa läheisen kuolema tai ikävä menneisyys.
14.	Mielenterveys on mielestäni tärkeä asia.	Sitä ettei ole todettu mitään mielenhäiriötä.	Hyvät ihmissuhteet ja hyvä elinympäristö.	Huonot ihmissuhteet ja huono elinympäristö.
15.	Mielestäni on tärkeää, että mielenterveys on hyvä.	Että ei ole todettu mitään mielenhäiriötä.	Hyvät ihmissuhteet, hyvä elinympäristö.	Huonot ihmissuhteet, huono elinympäristö.
16.	Mielenterveys on tärkeää ja sen pitäisi olla hyvä. Se on asia, joka saa jaksamaan ja ihminen pysyy terveenä.	Omasta fiiliksestä, sosiaalisista suhteista, perheestä, ajatuksista, ja turvallinen ympäristö.	Hyvät ystävät ja tukeva lähipiiri, avunsaaminen, turvalliset olot ja turvallinen koulu.	Koulukiusaaminen, ei kavereita, huono lähipiiri, ongelmat perheessä, riskialtis ympäristö, epäonnistumisen tunne.

Arviointi päivän Mielen terveyden edistämisen työpajasta.

11.8.2017

Pitävätkö alla olevat, tämpäpäiväistä työpajaa koskevat väittämät mielestäsi paikkansa? Ympyröi kunkin lauseen kohdalla sopivin näkemystäsi vastaava vastausvaihtoehto (Kyllä tai Ei).

- | | | |
|---|-------|----|
| 1. Sain tänään uutta tietoa mielen terveyden edistämisestä. | kyllä | ei |
| 2. Sain itselleni hyödyllistä tietoa. | kyllä | ei |
| 3. Työpajassa käsitellyt asiasisällöt olivat mielenkiintoisia. | kyllä | ei |
| 4. Työpaja oli nuorten kokemukset huomioon ottava. | kyllä | ei |
| 5. Aihe oli innostava. | kyllä | ei |
| 6. Aihe herätti minussa pohdintoja. | kyllä | ei |
| 7. Harjoitukset olivat mukaansatempaavia. | kyllä | ei |
| 8. Osallistuin aktiivisesti harjoitusten ja tehtävien tekemiseen. | kyllä | ei |
| 9. Koin työpajan hyödyllisenä. | kyllä | ei |
| 10. Opin keinoja edistää omaa mielen terveyttäni. | kyllä | ei |

11. Opin tänään sellaisen uuden asian mielen terveyden edistämisestä, että:

.....

12. Jäin pohtimaan sitä, että:

.....

13. Mikä oli työpajassa parasta?

.....

14. Mikä oli työpajassa huonoa?

.....

15. Minkä kehitysehdotuksen antaisit järjestäjille ajatellen vastaavanlaisia työpajoja, tai tulevaa Hyvä kasvaa Kempeleessä -toimintapäivää?

.....

(Vastauksia saa jatkaa myös paperin toiselle puolelle, mikäli haluaa.)

KIIITOS OSALLISTUMISESTA JA VASTAUKSISTA!

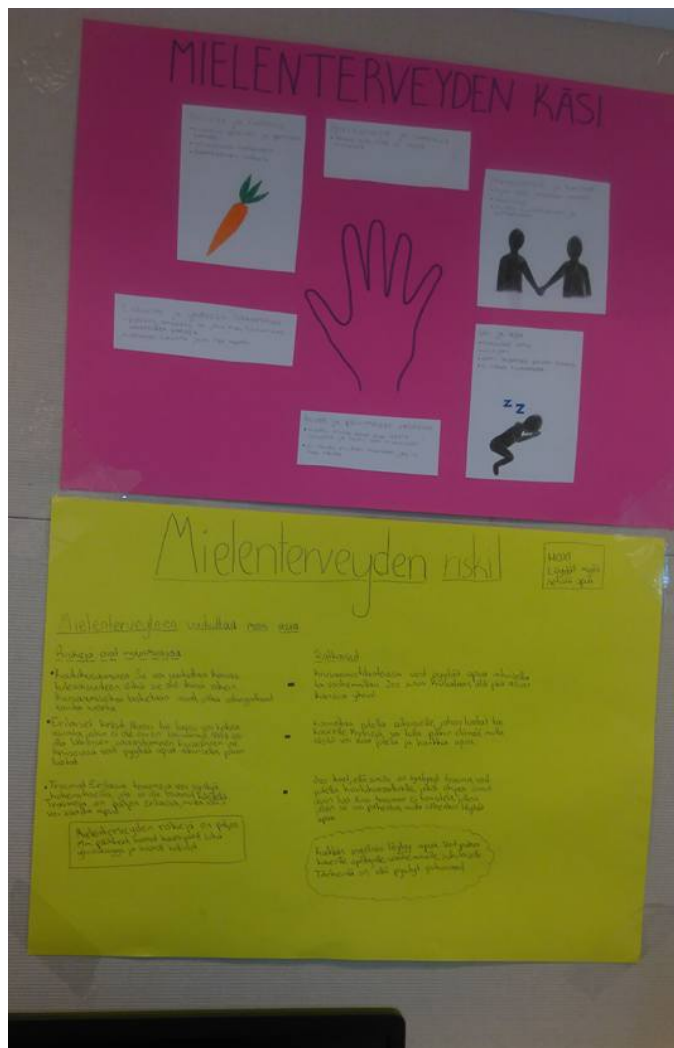
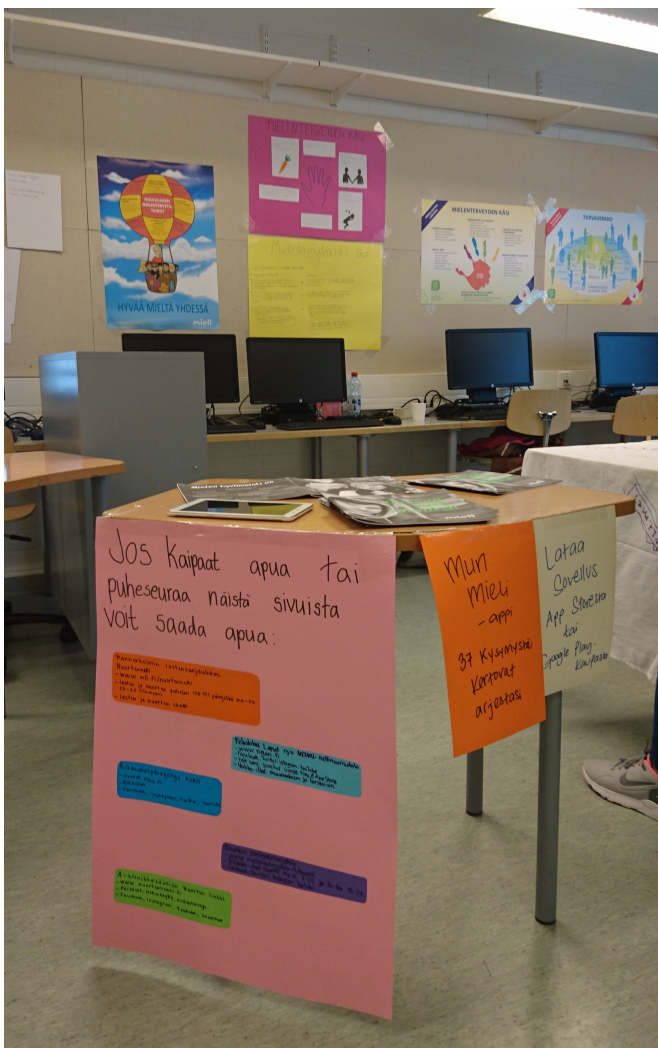
Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulusta ja tämä mielenterveyteen liittyvä toimintakokonaisuus on osa opinnäytetyömme. Palautteenne on meille tärkeää, joten toivomme, että käytätte hetken vastataksenne seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä sopivimman vaihtoehdon. Lopussa on myös tilaa avoimelle palautteelle.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Tapahtuman aiheista sai riittävästi tietoa	5	4	3	2	1
Toimintapisteet auttoivat aiheiden ymmärtämisessä	5	4	3	2	1
Tapahtuma edistää mielestäni nuorten mielenterveyttä	5	4	3	2	1
Tapahtuma oli mielestäni hyvin toteutettu	5	4	3	2	1
Sain tapahtumasta uutta tietoa mielenterveyteen liittyen	5	4	3	2	1

Kerro meille tähän halutessasi omin sanoin, mikä tapahtumassa oli hyvää ja mikä huonoa:

KIITOS PALAUTTEESTASI!

KUVAKOOSTE TOIMINTAPISTEESTÄ



KUVAKOOSTE TOIMINTAPISTEESTÄ



KUVAKOOSTE TOIMINTAPISTEESTÄ

