



Masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppi- malla -kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta



Talja, Heli

Suanto, Tytti

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla -
kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta

Heli Talja (0701778)
Tytti Suanto (0601860)
Opinnäytetyö
22.11.2010

Heli Talja
Tytti Suanto

Masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla - kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta

Syksy 2010

Sivumäärä: 51

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Maestro-ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Maestro- sana on lyhenne lauseesta; MAsennuksen Ehkäisyä STressin hallintaa Oppimalla. Menetelmän pohjautuu tietoon siitä, että nuoren masennusoireiden taustalla voi olla kuormittavaa stressiä, jolloin nuoren riski masennukseen sairastumiseen kasvaa. Maestro- kurssi on nuorille suunnattu stressin hallinta -kurssi jonka avulla nuoret saavat ennaltaehkäiseviä keinoja vahvistaa omia selviytymiskeinoja, stressinhallintaa ja ongelmanratkaisutaitoja. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten stressin hallintaan liittyvästä tekijöistä ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta masennuksen ennaltaehkäisemiseksi.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, jotka äänitettiin. Haastattelimme kuutta Maestro - kurssin ohjaajaa. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysi -menetelmällä ja suoriin jakaumin, prosenttein ja keskihajontaluvuin (SPSS 16.0).

Tulosten mukaan ohjaajien kokemukset Maestro - kurssin ohjaamisesta liittyivät ajan riittämättömyyteen, kurssimateriaalin keskeneräisyyteen ja nuorten elämän hallintaan. Aineistosta nousi selvästi esille nuorten saama hyöty Maestro- kurssista. Tämän tutkimuksen tulokset antavat aiheita joita olisi tärkeä kehittää Maestro - kurssin toimivuuden kannalta. Nuorten ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon tulisi panostaa nykyistä enemmän. Usein nuoren psyykinen hyvinvointi jää vähemmälle huomiolle. Jatkotarkastelun aiheeksi ehdotamme ohjaajien koulutuksen ja kurssimateriaalin kehittämistä.

Asiasanat: Terveiden edistäminen, nuoren psyykinen kehitys, nuoren stressi, stressin hallinta, nuoren mielenterveys, Maestro - kurssi

Talja Heli
Suanto Tytti

Depression Prevention Through Stress Management Learning - Experiences of Course Instructors

Autumn

2010

Pages

51

The purpose of this Bachelor's thesis was to describe the experiences of Maestro course instructors. The name Maestro is an abbreviation of the Finnish words "MASennuksen Ehkäisyä STressin hallintaa Oppimalla", which is Finnish for "depression prevention through stress management learning". The Maestro method is based on the researched fact that an adolescent's depression may be due to prolonged psychological stress, such stress increasing the likelihood of depression. The Maestro course is a stress management course for youngsters, with the objective of giving the participants preventative tools for strengthening their skills of survival, stress management, and problem solving. It was also intended to collect information about factors contributing to adolescents' stress management and supporting their psychic well-being in order to prevent depression.

The study was based on qualitative research. The data was compiled by means of recorded thematic interviews. Six Maestro course instructors were interviewed. The data was analyzed with the content analysis method and the frequencies, percentages and average figures.

The results of the study show that the experiences of Maestro instructors reflected insufficient time, incomplete study materials, and adolescents' life management. The benefits to the youngsters who had completed the Maestro course were clearly evident. The results of this study point at issues which need to be addressed in order to improve the efficacy of the course. More resources must be allocated to preventative healthcare. Often an adolescent's psychological well-being is not given enough attention. Further studies are needed on instructor training and course material development.

Key words: Health promotion, adolescent psychological development, adolescent stress, stress management, adolescent psychological health, Maestro course

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Maestro- kurssin taustaa	6
3	Terveyden edistäminen	7
4	Nuoren psyykinen kehitys	9
4.1	Nuoren kokema stressi ja sen hallintakeinot	10
4.2	Nuoren mielenterveyden häiriöt ja masennus	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät	15
5.1	Tutkimusmenetelmät	15
5.2	Aineiston kuvaus ja hankinta.....	16
5.3	Osallistuneiden valinta ja kuvaus	18
5.4	Aineiston analyysi	18
6	Tulokset.....	21
7	Pohdinta	27
7.1	Tulosten tarkastelu	27
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus.....	29
7.3	Opinnäytetyön eettisyys	29
7.4	Johtopäätökset ja suositukset	30
	Lähteet	32
	Liitteet.....	34
	Liite 1. Haastattelulomake	34
	Liite 2. R- BDI- lomake	35
	Liite 3. Kirje	37
	Liite 4. Taustakysymyksiä vastaukset taulukoina	38
	Liite 5. Taustakysymyksiä vastaukset kuvioina.....	41
	Liite 6. Tutkimuslupa 1	46
	Liite 7. Tutkimuslupa 2	49

1 Johdanto

Viime vuosina nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. On tärkeää, että nuorten masennuksen oireisiin puututaan ajoissa, jotta nuoren masennuksen oireet eivät pahentuisi. Terveysten edistämällä on suuri merkitys nuorten mielenterveyden ehkäisemiseksi. Terveysten edistämistä tulisi kohdistaa erityisesti kouluihin, jossa lähes kaikki nuoret tulevat tavoitteiksi. Opinnäytetyössämme tarkastelemme nuorten mielenterveysongelmia preventiivisestä näkökulmasta.

Nyky maailmassa nuorten elämässä on paljon stressaavia tekijöitä. Nuoret aikuistuvat aiempaa nopeammin, vaikka heidän henkinen kehitystasonsa ei välttämättä ole kehittynyt samalle tasolle. Stressiä voivat aiheuttaa myös ulkonäköpaineet, perheolosuhteet, koulukiusaaminen tai erilaiset nuoren kokemat kriisit. Liiallinen stressi altistaa nuoren mielenterveyshäiriölle. Nuoren tapa käsitellä stressiä on erilainen kuin aikuisen. Nuori tarvitsee aikuisen tukea tunteidensa käsittelyyn ja ilmaisemiseen koska nuori on vielä herkässä kehitysvaiheessa. Nuori alkaa muodostaa omaa itseään ja käy läpi vaiheita, jolloin hän irtaantuu vanhemmistaan omaksi itsenäiseksi ihmiseksi. Hän myös turvautuu varttuessaan ikätovereihinsa. Nuori tarvitsee kasvaessaan turvalliset olosuhteet, jossa hänen itsetuntonsa kehittyy ja hän näkee toimintamalleja erilaisiin tilanteisiin joista hän itse selviytyy aikuisena.

Opinnäytetyömme aiheen saimme Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta. Aiheemme on osa sateenvarjoprojektia. Maestro- kurssi on Vantaan sateenvarjoprojektin alahanke ja kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliseen kehittämisohjelmaan (Kaste).

Maestro on lyhennys nimestä masennuksen ehkäisyä stressinhallintaa oppimalla. Maestro- kurssin tarkoituksena on tunnistaa ja ehkäistä nuorten masennusta. Maestro- kurssija järjestetään Vantaalla, Turussa ja Kuopiossa yläkouluissa, lukioissa ja ammattikouluissa 14 - 18- vuotiaille nuorille. Kurssia ohjaavat kuraattorit, psykologit ja kouluterveydenhoitajat. Opinnäytetyömme aiheen rajasimme Vantaan koulujen Maestro- kurssien ohjaajien kokemuksiin.

Opinnäytetyössä kartoitimme yksilohaastatteluiden avulla Maestro- kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta.

2 Maestro- kurssin taustaa

Maestro- hanke on masennuksen tunnistamisen ja hoidon kehittämishanke Vantaan yläkouluis-
sa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Maestro- sana on lyhenne lauseesta; MASennuk-
sen Ehkäisyä STressinhallintaa Oppimalla. Menetelmän taustana on tieto siitä että masen-
nusoireiden taustalla voi olla kuormittavaa stressiä, jolloin nuoren riski sairastua masennuk-
seen kasvaa. Maestro- kurssi on nuorille suunnattu stressinhallintakurssi, jossa nuoret saavat
”immunitteettia” masennusta vastaan, opettelemalla ja vahvistamalla selviytymiskeinoja,
stressinhallintaa ja ongelmanratkaisutaitoja. Maestro kurssi on osa Vantaan Sateenvarjopro-
jektia. Sateenvarjoprojekti on Vantaan kaupungin ja HYKS-sairaanhoitoalueen yhteinen mie-
lenterveystyön ja päihdehuollon kehittämisprojekti vuosille 2005 - 2009. (Humaljoki, Kuosma-
nen & Vuorilehto 2009.)

Maestro- kurseja on alettu järjestää Vantaalla kouluissa vuosina 2006 - 2009. Turussa ja Kuo-
piossa on myös meneillään Maestro kurseja ja ohjaajakoulutusta vuodesta 2007 lähtien.
Maestro- kurssit kuuluvat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suureen tutkimukseen ja kurssin
vaikuttavuutta tutkitaan parhaillaan. Menetelmän on luonut Gregory Clark Yhdysvalloissa.
Maestro- kurssi on Clarken luvalla kehitetty suomalaiseen malliin sopivaksi. Nykyiset mene-
telmät ovat kehitysvaiheessa ja vielä lopullista muotoa vailla. Clarken mallin alkuperäinen
nimi on The Adolescent Coping with Stress, CWS. (Humaljoki ym. 2009.)

Kurssi on tarkoitettu 14-18-vuotiaille nuorille, jotka saavat koulun terveystarkastuksessa R-
BDI- mielialakyselystä (Liite 2) 5-15 pistettä, joka kertoo nuoren lievästä masennusoireilusta.
Tämän pistemäärän saaneille oppilaille tarjotaan mahdollisuutta osallistua Maestro- kurssil-
le. Myös ne nuoret, jotka kokevat elämässään stressiä voivat osallistua kurssille. Kurssi perus-
tuu kognitiivis-behavioristisen psykoterapian teoriaan. Nuorten kurssi koostuu 5-7 nuoresta ja
kahdeksasta eri kerrasta. Kukin ryhmäistunto kestää 90 minuuttia. Kurssilla opetellaan työkir-
jan avulla uusia stressinhallintakeinoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Kurssin ohjaajilla ja
nuorilla on omat materiaalikirjansa, joista on eri päivitysversioita. Kurssin sisältö koostuu
kahdeksasta teemasta jotka ovat: 1. mitä stressi on?, 2. stressin kanssa pärjääminen, 3. stres-
saavat tilanteet ja ajattelu, 4. kielteisen ajattelun tarkkailu, 5. toisia koskeva kielteinen
ajattelu, 6. aktivoiviin tapahtumiin suhtautuminen, 7. epärealististen ajatusten pysäyttämisen
tekniikat sekä 8. stressaavat tilanteet, masennuksen ehkäisy ja viikoittaisten tapaamisten
päättös. Näiden taitojen avulla nuori oppii selviytymään stressaavista elämäntilanteista, jotka
voivat aiheuttaa ja ylläpitää masennusta. Tapaamiset ovat kerran viikossa ja sijoittuvat kou-
lupäivään. Tapaamisten välillä nuoret täyttävät omaa työkirjaa kotitehtävänä. Puolen vuoden
jälkeen kurssin loputtua on yksi seurantatapaaminen. (Humaljoki ym. 2009.)

Kurssien ohjaajaparina toimivat terveydenhoitajat, psykologit ja kuraattorit, jotka ovat saa-
neet koulutuksen kyseisen kurssin ohjaamiseen. Ohjaaminen vie heiltä aikaa yhteensä 13,5

tuntia johon lasketaan päälle vielä n. 20-25 tuntia/ohjaaja/ryhmä suunnitteluun, järjestelyihin ja istunokertojen purkamiseen. Ohjaajien ohjauskoulutukseen kuuluu yksi päivä yleistä teoria opetusta, kaksi päivää metodikoulutusta 10 hengen ryhmissä sekä käytännön harjoittelea yhden Maestro-ryhmän ohjaamisesta, johon liittyy työnohjausta yhteensä 4 x 2 tuntia. Maestro-ohjaajien kouluttajina toimivat projektityöntekijät, terveydenhoitaja, joka on perehtynyt menetelmään, kuraattori sekä nuorisopsykiatrian ja kognitiivisen psykoterapian teorian asiantuntijat. (Humaljoki ym. 2009.)

3 Terveyden edistäminen

On itsestään selvää että ihmiset ovat erilaisia. Tämä asia on vaikeampaa sisäistää terveyttä edistävässä työssä. Erilaisuutta ja yksilöllisyyttä on monenlaista, samoin erilaisuutta tuottavia asioita on olemassa paljon erilaisia. Terveyden edistämisen kannalta on välttämätöntä tunnistaa ihmisten yksilöllisyyteen vaikuttavia tekijöitä, mutta samanaikaisesti on voitava tarkastella ihmisiä yhteisössään sekä yhteisöjen terveyttä. (Vertio 2003.)

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on mahdollisuuksien parantamista yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnan kannalta. (Vertio 2003.) Terveyden edistämisestä voisikin puhua hyvän elämän edistämisestä. Ihminen joka voi hyvin pystyy toteuttamaan itseään, hänellä on elämässään päämääriä ja hän elää omia arvojaan kunnioittaen. Terveyden edistämiseen tarvitaan monien eri yhteiskunnan sektoreiden osallistumista. Terveydenhuolto ei ole ainut toimija terveyden edistämässä. Verkostoituminen eri ammattiryhmien välillä on tärkeää. (Pietilä 2010.)

Mielenterveyden edistäminen on mitä tahansa toimintaa, joka aktiivisesti vaalii hyvää mielen-terveyttä vahvistamalla sitä edistäviä tekijöitä ja vähentämällä tekijöitä, jotka vahingoittavat tai heikentävät yksilöiden ja yhteisön psyykkistä terveyttä. Mielenterveyden ymmärtäminen yksilön, perheen ja yhteiskunnan voimavaraksi on 2000-luvulla johtanut toimiin mielen-terveyden edistämiseksi koko väestössä. Toisten mielen-terveydestä huolehtimisesta on tullut haaste jokaiselle ihmiselle. Mielenterveyden edistämässä on kyse elinikäisestä prosessista, joka alkaa syntymästä ja jatkuu lapsuuden ja nuoruuden kautta aikuisuuteen ja vanhuuteen. Siihen liittyy yksilöllisten, sosiaalisten, yhteiskunnallisten ja ympäristöolojen luominen, jotka mahdollistavat suotuisan henkisen ja fyysisen kasvun sekä mielen-terveysongelmien vähentämisen. Osa mielen-terveyttä määrittävistä tekijöistä on sellaisia joihin yksilö voi vaikuttaa omilla valinnoillaan, mutta useisiin määrittäviin tekijöihin voidaan kuitenkin vaikuttaa ainoastaan yhteiskunnallisilla toimilla. Väestöön kohdistuvassa mielen-terveyden edistämistyössä pyritään luomaan mielen-terveyttä tukevia elinympäristöjä muun muassa koteihin, kouluihin ja asuinalueille. (Pietilä 2010.)

Hyvinvointi koulu yhteisössä ei ole staattinen tila vaan prosessi, johon voidaan vaikuttaa terveyden edistämisen keinoin vahvistamalla koulu yhteisön edellytyksiä hallita hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä ja siten ylläpitää ja parantaa hyvinvointiaan. (Pietilä 2010.)

Terveyden edistäminen kouluissa on tärkeää. Koulu tavoittaa lähes kaikki ikäluokan lapset ja nuoret. Kouluissa työskentelevät kasvatuksen ammattilaiset ja kouluterveydenhuolto. Oppilasiin saadaan yhteys monen vuoden ajan. Kouluissa tapahtuu kasvua ja kehitystä koko ajan ja koulun tarkoituksena onkin opetuksen sivussa kuljettaa lapsia aikuisuuden kynnykselle. (Vertio 2003.)

Kouluterveydenhuollon rooli koulun terveyden edistämässä vaihtelee koulu kohtaisesti hyvinkin paljon, usein voimavaroista riippuen. Kouluterveydenhuollon tehtävät ovat nekin alun perin yhteisöllisen terveyden edistämistä, mutta usein ne ovat pelkistyneet seulontatutkimuksiksi ja terveystarkastuksiksi. Seulontatutkimukset tarjoavat mainion mahdollisuuden myös terveyden edistämiseen, mutta se edellyttää työn suunnittelua. Aikaa tulisi varata myös keskusteluun. (Vertio 2003.)

Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu terveyden edistämisen näkökulmasta syntyvien ongelmien havaitseminen ja raportointi yhteisössä, jotta ratkaisuja osattaisiin etsiä. Tämä tarkoittaa sitä, että kouluterveydenhuollossa on käytettävä yksilöiden diagnostiikan lisäksi myös yhteisödiagnoosiikan välineitä. Näihin on tuonut merkittävän lisän kouluterveyskysely, jolla kootaan tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista, terveysosaamisesta sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Yhteisödiagnoosiikan koulu kohtainen tulkinta voi auttaa analysoimaan tärkeitä asioita koulun terveyden edistämisen kannalta. (Vertio 2003.)

Kouluterveydenhuoltoon on tehty kahdeksan laatusuositusta, jotka tarkastelevat kouluterveydenhuollon palveluja koululaisen ja perheen näkökulmasta, koulu yhteisön näkökulmasta, ammattihenkilöiden näkökulmasta ja hallinnon ja päätöksenteon näkökulmasta. Kouluterveydenhuolto on moniammatillista työtä. Laatusuosituksissa korostetaan kouluterveyshuollon toteuttamista tärkeänä osana oppilashuoltoa. Oppilashuollolla tarkoitetaan perusopetuslain mukaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. (Hyssälä & Parjanne 2004.)

Kouluterveydenhuollon työn kannalta yhteydet vanhempiin ovat tärkeä ulottuvuus terveyden edistämässä. Tämän yhteyden ytimenä ovat usein sairaudet tai häiriöt, mutta terveyden edistämisen kannalta olisi hyvä, että toimiva yhteys rakentuisi jo aiemmin. Kouluterveydenhuollon henkilöstön pysyvyys olisi tässä suhteessa ensiarvoisen tärkeää. Nuoren hoitoon pääsy tulisi olla mahdollisimman varhaista ja helppoa nuorelle itselleen. Nuori ei välttämättä itse

tiedä tarvitsevansa apua, ja vaikka tietäisikin voi hänen olla vaikea hahmottaa mistä apua saa. Kouluterveydenhoitajat saattavat olla ensimmäisiä jotka kiinnittävät huomiota nuoren masennuksen oireisiin. Kouluterveydenhoitajan tulisikin olla kyvykäs tunnistamaan nuoren masennuksen oireet, osattava kohdata masentunut nuori sekä auttaa häntä. (Vertio 2003.)

4 Nuoren psyykkinen kehitys

Nuoruuden alkua ja loppua on vaikea määritellä tarkalleen, mutta se on jaettu summittaisesti kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen n. 11-14 v, keskinuoruuteen n. 15-18 v ja myöhäisnuoruuteen n. 19-25 v. Nuoren kehitykseen vaikuttaa kypsyminen, jonka taustalla tiedetään olevan perimä ja ympäristö (fyysinen, psyykkinen ja kulttuuriympäristö) sekä nuoren oma aktiivisuus. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003.) Nuoren kasvua ja kehitystä tulee tukea antamalla hänelle rakkautta, ymmärrystä ja hellyyttä. Nuori asettaa elämässään itselleen tavoitteita myöhempää elämää varten, joita myös ympäristö asettaa. Tavoitteiden vaihtuminen haasteiksi edellyttää nuoren kuuntelemista. (Lehtovirta, Kuokkanen, Peltola & Kirveskari 1999.)

Nuoruusikä käynnistyy myös psyykkisellä tasolla, jossa nuori käy läpi omia tunteitaan ja muuttumisprosessiaan muodostaen jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä (Aaltonen ym. 2003.). Psykyen kehityksessä tyypillistä on ailahtelevaisuus: mielialat ja tunteet vaihtelevat jatkuvasti (Lehtovirta ym. 1999). Nuoren psyykkinen kasvu on voimakasta kehittymistä, sekä ajoittaisista psyykkisten toimintojen taantumista samanaikaisesti. Lapsuuden aikaiset toiveet ja onnistumiset epäonnistumisineen tulevat uudelleen mielen työstettäväksi. (Aalberg, Siimes 1999.)

Nuoren psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, sillä kehityksen ohella nuori kokee myös taantumaa. Kehityksen sanotaankin kulkevan kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. Kehitykselle on ominaista, että mielen toiminnat ja kyvyt kehittyvät eri tahtia. Nuori kokee taantumista, joka on monen saavutetun ominaisuuden ja taidon heikkenemistä. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006.)

Psyykkisen kehityksen aikana nuori käy lävitse kolme keskeistä ja tärkeää vaihetta: Hän irrottautuu lapsuuden vanhemmista, ottaa haltuun oman kehonsa ja turvautuu kasvussaan ikätovereidensa apuun (Aalberg ym. 1999.) Nuoruudessa psyykkiset toiminnat kehittyvät. Tärkein niistä on abstrakti ajattelu. Nuori oppii itsenäisen ajattelun, sekä hahmottamaan itseään ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Nuori kykenee rakentamaan kokonaisuuksia ja havaitsemaan ristiriitoja johon nuori tarvitsee tietoa, taitoa ja kokemusta. Nuori haluaa saada niitä taitoja, joita hän tarvitsee pärjätäkseen aikuisten kanssa samanarvoisena. (Laukkanen ym. 2006.)

Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa, jolloin nuoruusiän tapahtumaketju muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. Vaikuttavina tekijöinä ovat muun muassa kehitystehtävät, kasvun ja kehityksen voima sekä ympäristön vuorovaikutus. Nuoren kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. (Laukkanen ym. 2006.)

Nuoren kyky hahmottaa kokonaisuuksia lisää nuoren kriittisyyttä asioihin. Heistä tulee herkkiä reagoimaan yhteiskunnan puutteisiin. He käytöksellään viestittävät, miten yhteiskunta ei vastaa heidän odotuksiin. Nuoren elämään astuvat utopiat ja fantasiat, tila joissa heidän toiveensa toteutuvat. Utopiat sisältävät epärealistisia toiveita rakkaudesta ja vapaudesta. (Aalberg ym. 1999.)

Nuoruusiässä persoonallisuusrakenteiden kehitys on vielä kesken, eli nuori on kypsyvätön, joka on ikäkauteen kuuluva ominaisuus. Tässä vaiheessa nuoren elämä on hektistä ja asioista siirrytään nopeasti toiseen. Nuoren maailmassa kaikki on mahdollista. Hyvän idean synnyttyä nuori ei näe mitään esteitä, ettei se voisi toteutua. Nuoren kypsyvätömyyden tulee antaa kehittyä omalla painollaan kohti kypsyttää. (Aalberg ym. 1999.)

Kivulias kehitysprosessi voi alkaa nuoren itsenäistyessä ja irrottautuessa kasvuympäristöstään itsenäiseen elämään. Nuori tarvitsee turvalliset ihmissuhteet ja kehitystä ohjaavia haasteita. Nuoruusiän kehitys vaatii runsaasti voimavaroja. Häiriö kehityksen jollakin alueella vaikuttaa nuoren ja koko perheen elämään. Poikkeamat nuoren kehityksessä tulisi havaita mahdollisimman nopeasti, jolloin nuori hyötyy parhaiten järjestettävistä tukitoimista. Mitä syvemmät häiriöt nuorella on, sitä vaikeampi häntä on auttaa. (Aaltonen ym. 2003.)

Nuori kärsii mielenterveyden häiriöstä silloin, kun hänen kehityksensä on pysähtynyt ja tasapainottomuus aiheuttaa hänelle selviä haittoja, muun muassa kun opiskelu lamaantuu, ihmissuhteet lukkiutuvat, nuorella on vaikeita ristiriitoja lähiympäristön kanssa, eikä nuori saa kehityksellistä tukea. Käytöksen poikkeavuus kehityksen normaali piirteistä on merkki häiriintyneestä kehityksestä. Nuoren muuttuminen, vetäytyminen toverisuhteista, mielenkiinnon menettäminen ikätovereita kiinnostaviin asioihin tai voimakas kuohunta ovat merkki kehitysvaikeuksista. (Lönqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen & Partonen 2001.)

Ympäristön turvallisuus ja myönteiset kokemukset voivat kuitenkin auttaa nuorta saamaan korjaavia kokemuksia ja antaa uusia eväitä rakentaa tulevaisuutta (Aaltonen ym. 2003.).

4.1 Nuoren kokema stressi ja sen hallintakeinot

Joskus nuoren mielenterveysongelmat voivat alkaa pitkittyneestä stressistä. Stressi on monimutkainen ilmiö, eikä sille ole yhtä ainoaa hyväksyttyä määritelmää. Stressiprofessori Hans Selyen määritelmän mukaan stressi on elimistön epäspesifi reaktio mihin tahansa ulkopuolelta tulevaan ärsykkeeseen. Stressi on siis räsistustila, jolloin ihmisen tarpeet ja päämäärät ovat

ristiriidassa. Pitkään jatkunut stressi on uhka ihmisen hyvinvoinnille. Siitä voi seurata fyysinen tai psyykinen sairastuminen. Monet psyykkiset sairaudet puhkeavat stressin vaikutuksesta. (Lämsä 2009.)

Voimakasta stressiä aiheuttavia elämäntapahtumia voivat olla esimerkiksi kuolema, vakava sairaus, ja avioero. Kielteisten stressitekijöiden lisäksi myös myönteiset muutokset saattavat aiheuttaa stressiä. Laajasti määriteltynä stressin aiheuttajana voivat olla todellisuus, sosiaalinen ja yksilöllinen yhteys, edeltävät elämäntapahtumat ja kiintymyssuhteet, hallittavuus, ennustaminen, ajan kuluminen ja toipuminen. Psykologisen stressin käsitteessä stressi tarkoittaa yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jossa yksilö arvioi tilanteen ylittävän hänen omat voimavaransa ja vaarantavan hänen hyvinvointinsa. (Pojjula 2008.)

Stressityypit luokitellaan yleiseen, traumaattiseen ja krooniseen stressiin. Yleinen stressi tulee eri lähteistä ja sitä ihminen tarvitsee suoriutumistason ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Traumatisoivat tapahtumat aiheuttavat niille altistuneissa kielteistä, traumaattista stressiä fysiologisine ja psyykkisine vaikutuksineen. Krooniseen stressiin vaikuttavat esimerkiksi elinolot. Adrenaliiniperusteisten fysiologisten puolustusreaktioiden mallissa pitkään kestävä stressi etenee hälytysreaktiosta vastustukseen ja uupumukseen. Krooninen stressi saattaa aiheuttaa jopa pysyvää toiminnanvajautta aivojen hippokampuksen alueella, joka on tärkeä muistille ja uusien, odottamattomien asioiden havaitsemiselle, tulkinnalle ja vireystilan optimoinnille. (Pojjula 2008.)

Haavoittuvuus-stressimalli on eräs mielenterveyshäiriöiden selitysmalli. Yksilöllinen haavoittuvuus ja erilaiset stressi- eli kuormitustekijät selittävät psykiatrisen sairastumisen. Ihmisessä käynnistyvät biologiset ja psykologiset reaktiot kun psyykinen kuormitus ylittää bio-psyko-sosiaalisen sopeutumiskapasiteetin. Ihmiselle ja hänen sairautelleen muodostuvat näin tunnusomaiset piirteet. Perinnöllinen alttius vaikuttaisi olevan syynä moniin mielenterveysongelmiin. Haavoittuvuudella tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka saavat ihmisen alttiiksi mielenterveyden häiriöille. Taustalla voivat olla aivojen aineenvaihdunnan poikkeamat. Kuitenkaan perintötekijät eivät yksistään aiheuta psyykkisiä oireita. Geneettiset tai biologiset perintötekijät yhdistettynä stressitilanteisiin ja sosiaalisiin paineisiin voivat muodostaa psykiatrisen oireyhtymän. Tässä tilanteessa on tärkeintä se, kuinka ihminen arvioi oman kykynsä selviytyä tilanteesta. Ihmisen kognitiivinen tietoisuus stressistä sitoutuu fysiologisiin muutoksiin vaurioherkillä biologisilla alueilla, haavoittuvuus psykiatriseen oireiluun aktivoituu. (Lähteenlahti 2008.)

Myönteiset kokemukset ovat kaiken perusta nuoren itsetunnolle ja itseluottamukselle. Hyvän itseluottamuksen ja itsetunnon voimin nuori pystyy kestävästi koviakin takaiskuja. Nuoren ystäväpiiri ja opettaja ovat voimavaroja, joilta saa tukea. Yksilön käsitys omasta itsestään

rakentuu vain yhteistoiminnassa muiden kanssa. Yhteisö muodostaa peilejä, joita nuori tarvitsee kasvuun. Peilaamalla toimintamalleja muilta, nuori löytää oman toimintansa ryhmässä. Turvallisella kasvuympäristöllä on myös merkitystä, se pystyy suojaamaan nuorta vaikeilta tilanteilta. Huono kasvuympäristö voi ajaa lapsen siihen tilanteeseen, ettei hän pysty hallitsemaan stressiään. (Lämsä 2009.)

Stressi kuuluu jokaisen nuoren elämään. Nuoren ja aikuisen kyvyt käsitellä stressiä ovat erilaiset. Nuori, jonka tunne-elämä ei ole vielä kypsä ja ajatusmaailma on erilainen kuin aikuisella, tarvitsee tukea aikuiselta ilmaistakseen tunteensa ja kokemuksensa. Nuoren stressinhallinnassa on siis keskeistä minkälaisia käyttäytymismalleja nuori saa vanhemmiltaan stressinhallinnasta. Jos vanhemmat ovat hyväksyneet vastoinkäymiset osaksi elämää ja näyttäneet mallia kuinka niistä selviydytään, on nuorenkin helpompi hyväksyä vaikeudet osaksi elämää. Omista selviytymistaidoistaan nuori tarvitsee kokemuksia ja haastetta. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi koetilanteet. Jokaisella on myös syntymästään asti erilainen temperamentti, jolla on myös vaikutusta tapaan, jolla ihminen käsittelee stressiä. Stressin kesyttäminen tarkoittaa elämistä koskevien käsitysten, uskomusten ja tunteiden työstämistä. Tällä tutkimusmatkalla nuori tarvitsee turvallisen ja kannustavan yhteisön, sekä mahdollisuuden aitoon osallisuuteen. Sosiaalinen tuki on hyvien ystävien läsnäoloa ja heidän tukeaan. Voimavaratekijänä se on yksi merkittävimmistä ihmisen elämässä: se ei vain suojaa stressiltä, vaan se myös pidentää elämää. (Lämsä 2009.)

Erilaiset ratkaisukeskeiset, voimaantumiseen ja voimavarakeskeisyyteen keskittyneet toiminnalliset menetelmät tukevat nuoren itsetuntemuksen kehittymistä ja stressinhallintaa sekä ohjaavat nuorta kasvamaan yhteisön jäsenenä. Voimaantumisen mahdollistavassa kouluyhteisössä nuori uskaltaa olla oma itsensä ja näyttää ilon ja onnistumisen sekä myös pettymyksen, surun ja epäonnistumisen tunteet. Yhteisöllisen oppimisen kulttuuriin kuuluu avoin keskustelu ja yhdessä ajattelu, sekä palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Selviytyessään kriisitilanteesta nuori tuntee kuuluvansa siihen yhteisöön, jossa hän elää. Samalla hän saa kokemuksen myös siitä, että hän voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja olla oman elämänsä hallitsija. Voimaantumisteoriaan pohjautuvassa lähestymistavassa tarkastellaan yhteisön ja siihen kuuluvien ihmisten päämääriä, kontekstiuskomuksia, kykyuskomuksia ja emootioita osallistavalla tavalla. Yksilö kasvaa ryhmässä oppien oman toimintansa sekä prosessointinsa kautta. Koulumaailmaa ajatellen haasteena on sellaisen toimintaympäristön luominen, jossa nuori tuntee itsensä tervetulleeksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi ja työskentelynsä merkitykselliseksi. (Lämsä 2009.)

Nuorten hyvinvoinnin ja stressinhallinnan tukemiseksi voidaan tehdä paljon, mutta se vaatii havahtumista ja uusien menetelmien rohkeaa käyttöönottoa. Nuorten stressinhallinnan keinoina ovat esimerkiksi rentoutumisharjoitukset. Harjoituksissa keskitytään olennaisiin asioihin ja

sen on todettu vähentävän stressiä. Stressinhallinnan harjoittelussa toiminnallisista menetelmistä rentoutumisharjoitukset ja mielikuvatyöskentelyyn perustuvat luovat harjoitukset, kuten esimerkiksi kirjoittaminen, tanssiminen ja erilaiset roolityöskentelyt, ovat tehokkaita oivallisuuden avaajia. Useimpia harjoitteita voi hyödyntää yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Toiminnallisissa harjoituksissa on tarkoituksena etsiä tunteille ja kokemuksille sanat ja saada näkyviksi ne kysymykset, jotka aluksi ilmenevät nuoren mielessä vain epämääräisinä ja häiritsevinä tuntemuksina tai stressin aiheuttajina. Harjoituksissa syntyneet kokemukset voidaan jakaa ryhmissä, jolloin oma ja toisten ymmärrys lisääntyy. Ryhmätilanteissa syntyy oivalluksia, jotka auttavat nuorta löytämään uusia näkökulmia itsen, opiskeluun ja ihmissuhteisiin sekä avaavat uusia ratkaisumalleja arjen haasteisiin ja stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. (Lämssä 2009.)

4.2 Nuoren mielenterveyden häiriöt ja masennus

Nuoren mielenterveyden häiriön erityispiirteinä ovat kehittyvän yksilön ja eri häiriöiden esiintyvyydessä ja ilmaantuvuudessa tapahtuvat suuret muutokset. Häiriöiden arviointia vaikeuttaa nuoren nopea kehitys ja kehityksen huomattavat erot yksilöiden ja eri sukupuolten välillä. Mielenterveyden häiriöiden oirekuva ei nuoruudessa ole yhtä selkeä kuin aikuisuudessa, ja psykiatrinen diagnostiikka on usein epätarkempaa. Varhais- ja myöhäisnuoruudessa häiriöiden arvioiminen perustuu pääasiassa nuorelta saatuun kysely- ja haastattelutietoon. On hyvin yleistä, että nuorella on useampia samanaikaisia mielenterveyden häiriöitä. (Lönngqvist ym. 2001.)

Nuoruuden käytöshäiriöihin liittyy lisääntynyt vaara sairastua mielenterveyden häiriöihin. Nuoruudessa alkavia masennustiloja - erityisesti vakavaa masennusta koskeneet seurantatutkimukset ovat osoittaneet niiden olevan kulultaan usein toistuvia ja vakavia häiriöitä, joihin liittyy masennukseen sairastumisen vaara aikuisuudessa. (Lönngqvist ym. 2001.)

Nuorten yleisimpiä terveysongelmia ovat depressiot eli masennustilat. Masennustilat ovat usein alidiagnosoituja ja hoitoon hakeutuminen tapahtuu viiveellä. Masennuksen oireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemuksen menetys ja uupumus. Masentunut mieliala voi näkyä itkuisuutena tai pitkittyneenä masentuneena mielialana. Nuori voi olla aiempaa ärttyneempi, kireämpi ja vihaisempi. Nuoren voi olla vaikea, tai jopa mahdotonta aloittaa tekeminen. Oireina voi lisäksi olla keskittymisvaikeudet, ruokahalun muutokset, univaikeudet, arvottomuuden- ja syyllisyyden tunteet sekä kuolemaan liittyvät toiveet ja itsetuhoinen käyttäytyminen. (Laukkanen ym. 2001.)

Nuori kokee itsensä voimattomaksi ja väsyneeksi, ja hänen käsityksensä tulevaisuudesta on pessimistinen. 12 - 16 -vuotiailla nuorilla on itsetuhoajatuksia ja itsemurhayrityksiä. Masentunut nuori arvioi kokemuksiaan negatiivisessa valossa. Mielensisäinen negatiivisuus ruokkii

toivottomuuden-, avuttomuuden- ja masentuneisuuden tunteita. Usein käy niin, että nuori kiinnittää huomionsa vain negatiivisiin asioihin. Nuoren masennus liittyy fyysisiin sairauksiin, muihin psyykkisiin häiriöihin, oppimishäiriöihin, elämän suuriin menetyksiin ja traumoihin. Krooniseksi muuttuneeseen hoitamattomaan masennukseen liittyy suuri kuolleisuus nuorena aikuisena. Masennus on yleisimpiä lapsuusiän mielenterveyden häiriöitä. (Friis, Eirola & Mannonen 2004.)

Masennusoireita, jotka eivät täytä masennustilan diagnostisia kriteereitä ilmenee noin viidennellä nuoruusikäisistä. Kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaiden terveystutkimuksessa Suomessa ilmeni, että 12 % nuorista kärsii keskivaikeasta tai vaikeasta masennusoireilusta. Terveystutkimus toteutettiin Beckin 13-osaisella oirekyselyllä. (Beck Depression Inventory, BDI-13). Epidemiologisten tutkimusten mukaan vakavan masennuksen ajankohtainen esiintyvyys on 3-5 %:lla nuorista, yhden vuoden esiintyvyys 8-10 %:lla nuorista, ja elämänaikainen esiintyvyys on noin 15 %:lla nuorista. Tilastojen mukaan masennusta ilmenee tytöillä useammin kuin pojilla. (Laukkanen ym. 2006.)

Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys on nuoruusiässä lapsuuteen verrattuna noin kaksinkertainen. Yleistymisen nuoruudessa johtuu pääasiassa käytös-, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöiden, sekä masennustilojen yleistymisestä. Häiriöt ovat yleisempiä varttuneemmilla nuorilla, kuin varhaisnuoruudessa ja kaupungeissa yleisempiä, kuin maaseudulla. Varsinaisen nuoruuden ja myöhäisnuoruuden aikana masennustilat ja ahdistuneisuushäiriöt yleistyvät erityisesti tytöillä. (Lönngqvist ym. 2001.)

Masennukseen sairastuneista nuorista paranee suurin osa (90-95 %) vuoden kuluessa. Nuorilla, jotka ovat hakeutuneet hoitoon, vaikea masennus kestää noin 7-9 kk. Uusiutumistaipumus on suuri. Seurantatutkimusten pohjalta on arvioitu 50-60 %:n sairastuvan uudelleen viiden vuoden kuluessa ensimmäisestä sairausjaksosta. Uudet masennusjaksot alkavat helpommin ja laukaiseva tekijä voi olla heikompi, kuin ensimmäisessä masennusjaksossa. Tämän takia nuoren masentumisen alkuvaiheisiin olisi syytä kiinnittää huomiota. Nuoruusiän masennus voi johtaa muihin psyykkisiin sairauksiin ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen myöhemmällä iällä. (Laukkanen ym. 2006.)

Mielenterveyden häiriöiden vuoksi hoitoon hakeutuminen on vaikeampaa, kuin somaattisten sairauksien ja oireiden, koska mielenterveyden häiriöihin liittyy edelleen leimautumista. Oman masentuneisuuden tunnistaminen edellyttää itseoivallusta ja kykyä sanallistaa tunteuksiaan olostaan, jotka varhaisnuorilta vielä puuttuu jo kehityksellisistäkin syistä. Osa nuorten masennuksista voidaan hoitaa supportiivisella otteella kouluterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tulee ottaa mieliala-asiat aktiivisesti puheeksi epäillensä nuorella masennusta. On eduksi käyttää depressiomittareita apuna. Niiden avulla voi-

daan avata keskustelua, sanoittaa nuoren kokemuksia ja aktivoida nuorta arvioimaan vointiaan. Oireiden havainnoinnin lisäksi on paneuduttava nuorelle tärkeisiin elämänalueisiin, vanhempisuhteisiin, toverisuhteisiin ja koulunkäynnin sekä harrastusten sujumiseen. Nuoruusiän masennuksen tiedetään heijastuvan toimintakyvyn heikkenemisenä pitkälle aikuisuuteen, masennustilan korjaantumisesta riippumattakin. Olisikin aiheellista tehostaa toimintaa niin nuoren masennuksen ennaltaehkäisyyn, kuin varhaisen ja tehokkaan hoidon saroilla. (Kaltiala-Heino 2005.) Avohoito on ensisijaista hoitoa masentuneelle nuorelle. Terveyskeskuksen avovastaanotolta nuori voi tarvittaessa hakea apua, ja myös eri paikkakunnilla on nuorille tarkoitettuja erilaisia palveluja, joihin voi olla yhteydessä. (Ivanoff, Kitinoja, Palo, Risku & Vuori 2001.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Työmme aiheet käsittelivät nuorten psyykkistä hyvinvointia preventiivisestä näkökulmasta. Nuorten ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon tulisi panostaa nykyistä enemmän. Usein keskitytään somaattisen sairauksiin ja psyykinen hyvinvointi jää vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa Maestro-kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Rajasimme opinnäytetyömme koskemaan Vantaan ylä- ja ammattikoulujen ohjaajien kokemuksia. Koulutettuja ohjaajia yläkouluissa on noin 30. Kurssia ohjaavat terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit. Haastattelimme jokaisesta ammattiryhmästä kahta ohjaajakoulutuksen saanutta ohjaajaa yksilöhaastatteluin. Yhden haastateltavan haastattelu kesti noin puoli tuntia ja haastattelut nauhoitettiin. Haastattelujen perusteella saatuja tuloksia annettiin eteenpäin ja tarkoituksena oli, että tutkimuksen tuloksista olisi hyötyä kurssin kehittäjille. Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2010.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto hankittiin yksilöhaastatteluilla. Tutkimussuunnitelma toimi apuna tutkijoille opinnäytetyön kokoamisessa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää hankkeen mukana. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä. Teoria on kokoelma selittäviä teorioita. Laadullisen tutkimuksen yksi tyypillisistä piirteistä on aineistonkeruumenetelmä. (Metsämuuronen 2006.)

Aineiston keräämisen ja analyysin kehittyminen ovat olleet laadullisessa tutkimuksessa erillisiä. Nykyään laadullista tutkimusotetta ei mielletä ensisijaisesti aineiston keruun vaan analyysin kautta. Laadullisen tutkimuksen kokonaisuuteen löytyy monenlaisia vastauksia erilaisten perinteiden piiristä. Tämä konkretisoituu tutkimusraportissa luotettavuuskysymyksenä. Mitä kaikkea tutkimusraporttiin tulee kirjoittaa, jotta se olisi luotettava? Laadullisen tutkimuksen

kokonaisuuden kysymys on tiivistettynä ”miten minä voin ymmärtää toista”. Tämä kysymys liittyy länsimaisen filosofiaan, minän tietoisuudesta itsestään. Laadullisessa tutkimuksessa mahdollisuus ymmärtää toista on kaksisuuntainen. On kysymys siitä, miten haastattelijan on mahdollista ymmärtää haastateltavaa ja toisaalta kysymys on siitä, miten joku toinen ihminen ymmärtää haastattelijan laatimaa tutkimusraporttia. (Sarajärvi & Tuomi 2002.)

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Haastattelija luottaa enemmän omiin tekemiinsä havaintoihin kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon. Tälle asialle on perusteena näkemys siitä, että ihminen on riittävän joustava sopeutumaan vaihteleviin tilanteisiin. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdaksi ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Sellaisia metodeja ovat esimerkiksi teemahaastattelu, osallistuva havainnointi ja ryhmähaastattelut. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen eräs tärkeä asia luotettavuuden kannalta on aineiston edustavuus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tämä on tärkeää silloin kun pyritään tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti yleistämään tutkimuksen löydökset koskemaan koko sitä joukkoa, josta tutkittavat ovat otos. Hoitotieteelliseen tutkimukseen tekijöillä on puolellaan se etu, että heidän on suhteellisen helppo löytää tutkittavia, on helppo löytää ihmisjoukko joilla on yhteinen kokemus jostakin tietystä asiasta. Ongelma tulee vastaan siinä, ketkä kyseisen tapahtuman kokeneista valitaan tutkimukseen. Koska kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ilmiö koko moninaisuudessaan, on tarkoituksenmukaista, että tutkimusaineistoon valitaan ainoastaan niitä, jotka haluavat osallistua tutkimukseen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1998.) Liian suuri osallistujamäärä voi vaikeuttaa oleellisen löytämistä tutkimusaineistosta. (Juvakka & Kylmä 2007).

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on saada esille tutkittavan oma näkemys kyseisestä asiasta, liian suppeat haastatteluteemat saattavat vaikeuttaa tutkittavan oman näkemyksen esiintuloa. Liian väljätkään haastatteluteemat eivät ole suositeltavia, sillä silloin tutkimusaineistoa kertyy valtavat määrät ja tutkija joutuu jättämään siitä paljon raporttinsa ulkopuolelle. (Paunonen ym. 1998.)

5.2 Aineiston kuvaus ja hankinta

Aineisto kerättiin Maestro- kurssia ohjanneilta kahdelta terveydenhoitajalta, kahdelta psykologilta ja kahdelta kuraattorilta. Kaikki he työskentelevät Vantaan yläkouluissa tai ammattikoulussa. Aluksi tarkoituksena oli kerätä aineisto ryhmähaastatteluilla, mutta aikataulullisista syistä johtuen vaihdoin yksilöhaastatteluihin. Ennen varsinaisen haastattelun alkua ke-

räsimme esitietoa haastateltavista, taustatietoa, jossa henkilö on tunnistamaton. Haastateltaville oli ennakkoon annettu haastattelun teemakysymykset, jotta saisimme harkitumpia vastauksia. Ryhmähaastatteluun suunnitellut teemakysymykset soveltuivat käyttöön myös yksilöhaastatteluissa.

Haastattelu sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tämä tilanne luo mahdollisuuksia suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada tietoon vastausten taustalla olevia motiiveja. Ei-kielelliset vihjeet auttavat vastausten tulkinassa ja joskus jopa ymmärtämään merkityksiä toisin kuin alussa ajateltiin. On erilaisia tapoja toteuttaa haastatteluja. Yleisin käytetty haastattelutyyppi on yksilöhaastattelu. Nimensä mukaisesti haastateltavia on siis yksi kerrallaan. Tällöin muut henkilöt eivät ole vaikuttamassa haastateltavan vastauksiin. Haastateltavalla on yksin vastuu haastattelun suunnasta. Opinnäytetyössämme keräsimme tutkimusmateriaalia yksilöhaastatteluilla, jolloin on suuremmat mahdollisuudet motivoida haastateltavaa kuin lomaketutkimuksessa. Haastateltavalla oli myös haastattelussa enemmän mahdollisuuksia tulkita kysymyksiä ja se oli menetelmänä joustavampi ja salli täsmennykset. Haastattelu ja kyselylomake ovat kumpikin tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuvia menetelmiä. Haastatteluja ja kyselylomakkeita on useita lajeja. Kyselylomaketta käytetään sen helppouden takia ehkä vielä enemmän ei-tieteellisiin tarkoituksiin kuin haastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

Haastattelutyyppiä mietittäessä oli arvioitava kannattaako haastateltava eristää ryhmästään vai olisiko haastattelu järkevämpää tehdä ryhmähaastatteluna (Rautio 2004). Ryhmähaastattelun etuna olisi ollut se, että ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta saa moniulotteista tietoa tutkimukseen mitä ei muuten saisi, joten vuorovaikutus onkin merkittävä tekijä tiedon tuottamisessa. Ryhmähaastattelulla olisi voitu myös kerätä enemmän tietoa joka perustuu siihen, että ryhmän jäsenet olisi voinut tukea, innostaa ja rohkaista toisiaan mielipiteiden vaihtoon. (Mäenpää, Paavilainen & Åstedt-Kurki 2002.)

Yksilöhaastattelut järjestettiin rauhallisessa paikassa, jossa pystyttiin välttämään häiriötekijöitä. Haastattelu järjestettiin niin, että sekä tutkijat ja haastateltava istuivat samassa tilassa kaikki lähellä toisiaan, jolloin kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Näillä toimilla voitiin kontrolloida ja seurata haastattelun etenemistä. Tutkimuksen aloituksena toimi tutkimuksen tarkoituksen kertaus ja nauhoitusluvan pyyntö. Yksi haastattelukerta kesti maksimissaan puoli tuntia. Toinen haastattelijoista oli haastattelija ja toinen havainnoi tilanteesta ja huolehti puheen tallentamisesta, eli yksilöhaastatteluihin osallistuivat molemmat opinnäytetyön tekijät. Tutkijoiden rooli oli merkittävä haastatteluissa. Tutkijoiden tuli ohjata keskustelua ja tarvittaessa aktivoida keskustelua sekä olla neutraali olematta liian aktiivinen tai passiivinen. Tutkijoilla tuli olla teemoja tarkentavia kysymyksiä. (Mäenpää ym. 2002.)

Opinnäytetyössämme käytimme haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua. Teemahaastatteluun päädyimme siksi, että haastattelu kohdistettiin tiettyihin teemoihin. Yksilöhaastatteluissa esitetyt teemakysymykset soveltuivat laadulliseen menetelmään, jolloin saimme laajempaa aineistoa kuin esimerkiksi pelkillä numeerisilla arvoilla.

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto ja sille on tyypillistä, että haastattelun teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys puuttuu (Hirsjärvi ym. 2009). Teemahaastattelu ei edellytä tiettyä kokeellisesti aikaansaattua yhteistä kokemusta, vaan lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. Teemahaastattelussa haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen teemojen varassa. Tämä vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, samoin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi ym. 2001.)

5.3 Osallistuneiden valinta ja kuvaus

Kohderyhmää edustivat Maestro- ryhmiä ohjanneet kuusi ohjaajaa. Valitsimme haastatteluihin osallistujat heidän oman kiinnostuksensa mukaan. Teimme kirjeen, joka lähetettiin työelämän edustajien puolelta kaikille Vantaan Maestro -ohjaajille. Suurin osa haastateltavista otti itse yhteyttä tutkijoihin ja osoitti kiinnostuksensa osallistua haastatteluun. Samalla kerroimme heille muuttuneesta haastattelumuodosta. Muiden haastateltavien yhteystiedot saimme työelämän edustajilta ja heidät valitsimme satunnaisesti. Valintaan vaikutti se, että haastateltavia tuli olla kaksi jokaista ammattiryhmää kohden.

Kohderyhmä koostui kahdesta terveydenhoitajasta, kahdesta psykologista ja kahdesta kuraattorista. Haastateltavia oli yhteensä kuusi, joista viisi oli naisia ja yksi oli mies. Haastateltavien työkokemus samalla työnimikkeellä joita he edustivat, oli välillä 1,5-24 vuotta. He olivat iältään 33–48 -vuotiaita. Iän keskiarvoksi muodostui 39,5 vuotta. Haastateltavat olivat ohjanneet 1-5 Maestro ryhmää. Suurin osa oli ohjannut vain yhden ryhmän loppuun asti. Ohjaajat olivat käyneet ohjaajakoulutuksen vuosina 2006–2010.

5.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelminä opinnäytetyössä käytimme sisällönanalyysiä sekä suoria jakaumia, frekvenssejä, prosentteja sekä keskilukuja (keskiarvo, keskihajonta, minimi ja maksimi). Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Sisällön analyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. (Sarajärvi &

Tuomi 2002.) Sisällönanalyysiä käytetään usein menetelmänä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Se on keino järjestää ja kuvailla tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysillä tähdätään tiivistettyyn, sekä yleisessä muodossa olevaan kuvaukseen tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Sisällönanalyysiä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä ja sitä voidaan pitää paitsi yksittäisenä metodina, myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. (Sarajärvi ym. 2002.)

Analyysin aluksi oli tarkoitus saada kokonaiskuva aineistosta. Kirjoittamalla vastaukset paperille saimme heti hyvän tuntuman aineistoon. Analyysin tekninen vaihe lähti liikkeelle aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä. Ensin tunnistettiin aineistosta asiat, joista tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita ja näitä ilmaisevia lauseita pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin yhtäläisten ilmaisujen joukoksi. (Kyngäs ym. 1999.) Tarkastelimme aineistoa haastattelukysymysten teemojen pohjalta, näin saimme aineistosta poimittua teemoja vastaavia asioita. Kuviossa yksi on havainnollistettu esimerkin avulla, miten tutkijat ovat muodostaneet pelkistetyistä ilmaisuista alakategorian.



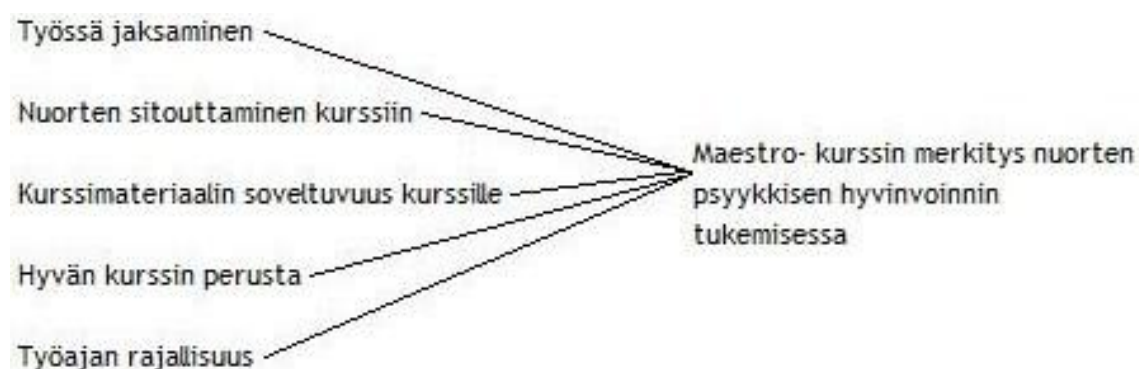
Kuvio 1: Alakategorioiden muodostuminen

Vastaaajien kuvauksista nousseet pelkistetyt ilmiöt pyrittiin esittämään luokkina. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin samaan kategorialuokkaan ja annettiin luokalle sisältöä kuvaava nimi. Aineistolta kysyttiin tutkimusongelman tai -tehtävän mukaisia kysymyksiä. Analyysiä jatkettiin yhdistämällä samansisältöisiä alakategorioita toisiinsa ja muodostamalla yläkategorioita ja yläkategorioille annettiin sisältöä kuvaavat nimet. Kuviossa kaksi tutkijaa ovat havainnollistaneet esimerkin avulla, kuinka alakategorioista on muodostettu yläkategoria.



Kuvio 2: Alakategorioista yläkategorioiksi

Lopuksi kaikki yläkategoriat liitettiin yhdeksi kaikkia kuvaavaksi pääkategoriaksi. Eri kategorioiden avulla vastattiin tutkimusongelmiin. (Sarajärvi ym. 2002.) Kuviossa kolme tutkijaa ovat yhdistäneet kaikki yläkategoriat, joista muodostui yksi pääkategoria.



Kuvio 3: Pääkategorian muodostuminen

Tutkijoiden oli ratkaistava, keskittyvätkö he vain siihen, mikä on ilmiselvästi ilmaistu vai analysoivatko he myös piilossa olevia viestejä (ilmissisältö vs. piilosisältö). Luotettavuuden kannalta oli tärkeää pystyä osoittamaan yhteys aineiston ja tulosten välillä. Työhön oli hyvä säilyttää näytteitä, joista ajattelunkulku on lähtenyt, tämän tarkoituksena oli tehdä lukijalle helpommaksi seurata tutkijan ajattelua ja elävöittää tutkimusraporttia. (Kyngäs ym. 1999.)

Sisällönanalyyseissä ei rajoitettu pelkästään erilaisten sanojen ja sanontojen esiintymistiheyksien laskemiseen, vaan päähuomio kiinnitettiin näiden sanojen ja sanontojen välisiin yhteyksiin. Tällä tavalla päästiin tulkinnoissa suurempaan joustavuuteen kuin pelkkiin jakautumiin nojaututtaessa. (Sarajärvi ym. 2002.)

Sisällönanalyysin haasteena luotettavuuden kannalta pidetään sitä, että tutkija ei pysty objektiiviseen tarkasteluun analyysiprosessissa vaan tulos perustuu subjektiiviseen näkemykseen

sekä miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan kategoriat niin että kuvaus on luotettava. Analyysin perusteella muodostetusta lopputuloksesta on pystyttävä havaitsemaan yhteys aineistoon, muuten tulosta ei voida pitää luotettavana. Sisällönanalyysiä pidetään vaativana analyysimenetelmänä, joka on silti käyttökelpoinen menetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa, edellyttäen tutkijan huolellista analyysia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Kyngäs ym. 1999.)

Analysoimme aineiston taustakysymyksiä SPSS- ohjelmalla. SPSS on monipuolinen tilastollisen tietojenkäsittelyohjelmisto. Sillä voitiin täyttää tavallisimmat tilastollisen analyysin tarpeet. (Valtari 2006.)

6 Tulokset

Taustatiedot

Vastanneista 1 oli miehiä ja 5 naisia ja heidän keski-ikänsä oli 39,5 vuotta. Keskimääräinen työkokemus oli 7,5 vuotta (Taulukko 1).

Haastatteluihin perustuen, aineistosta nousi 120 pelkistettyä ilmaisua, joista muodostui 34 alakategoriaa ja joista muodostui 5 yläkategoriaa. Yhteiseksi nimittäväksi pääluokaksi kaikille muodostui, Maestro- kurssin merkitys nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Ensimmäiseksi yläkategoriaksi muodostui **työssä jaksaminen**, joka jakautui 14 alakategoriaan. Ensimmäinen alakategoria oli ”**Nuoret olivat kiinnostuneita kurssista**”. Ohjaajat kokivat työn kannalta mielekkäänä sen, että nuoret olivat kiinnostuneita kurssista, joka näkyi nuorten positiivisena asenteena kurssilla. Nuoret myös sitoutuivat kurssiin.

”He (nuoret) tuli ihan silleen jotenkin semmosella luottavaisella positiivisella asenteella”

”Vakavasti suhtautu ja sillai vastuullisesti tähän.”

Toinen alakategoria oli ”**Kurssista oli ollut apua nuorten elämänhallintaan**”. Tämä alakategoria muodostui seuraavista asioista: Nuoret olivat saaneet monenlaista apua kurssilla, päässeet tavoitteisiin ja jokaisessa nuoressa oli tapahtunut jotakin positiivista. Ohjaajat kokivat, että nuori sai ryhmältä paljon. Nuoret olivat saaneet kurssilla elämänhallintaan liittyviä taitoja ja ongelmanratkaisutaitoja, sekä koulunumerot olivat parantuneet. Maestro- kurssi koettiin tärkeänä ja hyödyllisenä nuorille. Koettiin, että se on helppo tapa auttaa nuoria. Maestro- kurssia kuvattiin sanoilla hyödyllinen, tärkeä, tarpeellinen ja positiivinen.

”Että saa tehtyä (nuoret) jotain päätöksiä elämässään tai joku koejännitys häviää tai koulunumerot alkaa niinku parantumaan tai saa niinku sellasta itsevarmuutta tai tosiaan miettiny jotain ratkasua et tekeekö näin tai noin niin sen saa niinkun kurssin aikana sit päätettyä et

ne tekee. Ja osalla on sit ihan sit sellasia ulkonaisia muutoksia et muuttuu, tyyli löytyy. Paljon sit sellasta, muuttuu paljon sit sellaseks rohkeemmaks ja avoimmaks.”

Kolmas alakategoria on, että ”**BDI- pisteet laskivat**”. R-BDI mielialakyselyiden mukaan kurssin jälkeen nuorten BDI- pisteet olivat laskeneet ja nuorten mieliala oli parantunut.

”Kaikilla on niin ku mieliala parantunut... Siin on ihan hirveen hyvät tulokset.”

”Hyvä ja näppärä väline kuitenkin niin kun puuttua (nuorten ongelmiin).”

Neljäs alakategoria oli ”**Ryhmänohjauksen vähäinen kokemus ei ollut este kurssin ohjaamiselle**”. Koettiin, että vaikka ohjaaja ei ollut vetänyt paljon ryhmiä, niin Maestro-kurssin ohjaaminen sujui vähäisestä ryhmänohjaus kokemuksesta huolimatta.

Viides alakategoria oli ”**Kurssien tuoma ohjaajakokemus helpotti kurssin ohjaamista jatkossa**”. Ohjaajat kokivat, että ensimmäisen kurssin vetäminen oli vasta harjoittelua. Koettiin, että jokaisen loppuun asti vedetyn kurssin jälkeen oli aina helpompi aloittaa seuraava.

Kuudes alakategoria oli ”**Ohjaajaparin kanssa työn jakaminen helpotti työmäärää**”. Ohjaajaparin kanssa hyvä yhteistyö koettiin antoisana, sekä kurssin tuoma työmäärä oli helppo jakaa kahden ohjaajan kesken, mikä helpotti ohjaajien omaa työtä. Ohjaajat saivat toisiltaan palautetta ja vinkkejä, esimerkiksi kuraattori terveydenhoitajalta. Kaksi ohjaajista ehdotti, että kurssia vetäisi kolme ohjaajaa, jotka vuorottelisivat kurssin ohjaamista pareittain ja näin työmäärä vähenisi.

”Se että voi tehdä ja jotenkin parityöskentelynä se on ollu antosaa elikkä siinähän ohjaajat on parina, muuten terveydenhoitajan työ on vähä niin ku sellasta yksinäistä ja tota sit ku se on vähän eri viitekehysellä toimiva psykologi tai kuraattori niin heillä on kuitenkin vähän eri viitekehys ja näkökulma niin siin saa hirveesti hyvin semmosta palautetta ja vinkkejä miten sä voit lähestyy ja ajatella.”

”Kiva tehdä tiimityötä toisen työntekijän kanssa.”

Seitsemäs alakategoria oli ”**Kurssin tuoma sisältö työhön oli positiivista**”. Osa ohjaajista koki, että kurssi toi positiivista sisältöä heidän työhönsä. Ohjaajat kokivat tekevänsä tärkeää työtä, joka ei mene hukkaan. Onnistumiset työssä koettiin edistävänä ja mukavana tekijänä, jotka auttoivat jaksamaan työssä. Koettiin, että kurssista sai paljon sisältöä omaan työhön. Ohjaajien mielestä kurssi oli mielenkiintoinen ja positiivinen kokemus. Maestro- kurssi koettiin mielekkäänä tapana tehdä ryhmätyötä.

”Ohjaajana toimiminen on todella kivaa, haastavaa, erilaista.”

”Mielenkiintosta ja tärkeätä työtä.”

”Se on vaihtelu siihen omaan työhön ja sitte tietysti tämmösseet onnistumiset tota auttaa sitte jaksamaan ja saa niinku semmosta sisältöä siihen työhön.”

Kahdeksas alakategoria oli ”**Koettiin epäonnistumista työssä, jos ryhmän jäsenet lopettivat kesken**”. Yksi ohjaajista oli kokenut epäonnistumista työssään, kun Maestro- ryhmän jäsenet olivat lopettaneet kurssin kesken ja ryhmän koko oli tippunut viidestä kahteen.

”Et meillä meni se porukka vähä pieneks ni tuntu vähän pientä epäonnistumista että viidestä tippu kahteen.”

Yhdeksäs alakategoria oli ”**Ohjaajien välinen yhteydenpito vertaistuen saamiseksi**”. Ohjaajat toivoivat, että kaikille Maestro- ohjaajille järjestettäisiin yhteisiä tapaamisia, missä voisi vaihtaa kuulumisia, tämä koettiin työssä jaksamisen kannalta tärkeäksi.

”Semmosta yhteydenpitoa näitten ohjaajien kesken... Jotkut kevätpäivät tai joku tämmönen.”

Kymmenes alakategoria on ”**Rahallinen korvaus työn monipuolistamisesta auttaisi jaksamaan ohjaajia**”. Työn kehittämistä ja monipuolistamisesta toivottiin palkkiota tai jotakin korvausta. Palkkio koettaisiin tärkeänä tekijänä työssä jaksamiselle.

”Huomiointi myös vähä niin ku tämmösenä palkkioina ja rahallisenaki.”

Yhdestoista alakategoria oli ”**Kurssin sisällyttäminen osaksi opetussuunnitelmaa**”. Koettiin kurssia edistävänä tekijänä, jos kurssi liitettäisiin osaksi opetussuunnitelmaa, jolloin se sisällytettäisiin osaksi koulupäivää eikä poissaoloja muilta tunneilta tulisi. Maestro- kursista toivottiin tulevan tuttu koulun henkilökunnalle ja oppilaille. Ohjaajat ehdottivat, että Maestro- kurssi voisi olla kouluissa vapaasti valittava kurssi.

Kahdestoista alakategoria oli ”**Kurssi oli raskas ohjaajille**”. Osa ohjaajista koki, että kurssi oli raskas sen työmäärän takia. Kurssi koettiin kokonaisuudessaan työlääksi.

”Aika raskas (kurssi).”

”Työläs sitte aina suunnitella se seuraava kerta.”

Kolmastoista alakategoria on ”**Vuorovaikutus nuorten kanssa oli positiivista**”. Ohjaajat pitivät mukavana asiana vuorovaikutusta nuorten kanssa. Sekä heidän kanssaan oli mukava toimia ryhmässä.

”Positiivista oli kun sai olla sen ryhmän kanssa.”

”Vuorovaikutus siinä heidän kanssaan, että se oli ihan kivaa.”

Neljästoista alakategoria on ”**Ryhmän hyvä ilmapiiri**”. Ohjaajat kokivat että ryhmässä on hyvä ilmapiiri. Kurssin ilmapiiriä edisti rauhallinen ja pysyvä ympäristö. Kurssilla olevien nuorten hyvät keskinäiset suhteet koettiin edistävänä tekijänä hyvälle ilmapiirille.

”Ilmapiiri oli hyvä.”

”Semmonen rauhallinen ja pysyvä ympäristö.”

”Meillä oli mun mielestä hyvä varsinkin loppuakohtini se ilmapiiri oli hyvä.”

Toiseksi yläkategoriaksi muodostui **nuorten sitouttaminen kurssiin**, joka muodostui neljästä alakategoriasta. Ensimmäinen alakategoria oli ”**Ryhmän kasaamisen työläisyys**”. Ryhmän kasaaminen oli haastavaa, ajan ja informoinnin kannalta. Ohjaajat kokivat, että he tekivät paljon töitä sen eteen, että löydettiin nuoria, joita kurssi hyödyttäisi ja että heitä olisi riittävä määrä.

”Maestro- kurssien niin kun ryhmän kokoon saaminen ja semmonen työläisyys ei oo kauheen hyvä.”

Toinen alakategoria oli ”**Nuorten sitouttaminen kurssiin pidemmäksi aikaa**”. Nuoret olivat aluksi innostuneita ja kiinnostuneita, mutta loppua kohti innostus hiipui ja osa jätti kurssin kesken tai ei tehnyt kotitehtäviä.

Kolmas alakategoria oli ”**Nuorten huonot keskinäiset välit kurssilla**”. Se vaikutti kurssiin sitoutumiseen. Huonot keskinäiset välit saattoivat aiheuttaa sen, että nuori ei uskaltanut tuoda ajatuksiaan esille jos pelkäsi että joku muista nuorista kommentoi niitä.

”Oppilaitten välinen suhde et sit jos siel on semmosia oppilaita joilla keskenänsä ei kemiat esimerkiksi toimi ollenkaan niin kyllä se on kauheen hankalaa.”

Neljäs alakategoria oli ”**Ohjaajan motivaatio kurssin ohjaamiseen**”. Jos ohjaaja ei ole sitoutunut kurssin ohjaamiseen, niin nuoret vaistoavat sen, joka näkyy heidän sitoutumattomuutena kurssiin. Ohjaajan omaa innostusta lisäsi aikaisemmat onnistuneet kurssit.

”Nuoriahan ei voi huijata et jos sä oot ite innostunu niin ne heti kyl vaistoo ja sit siinä jos sä oot ite niin kun vaan puolella teholla mukana sit alkaa nuoret häviämään ja ne ei sitoudu.”

Kolmas yläkategoria oli **kurssimateriaalin soveltuvuus kurssille**. Se muodostui seitsemästä alakategoriasta. Haastateltavista kaikki mainitsivat jotain kurssimateriaaliin liittyviä asioita. Ensimmäinen alakategoria oli ”**Kurssi on valmiiksi strukturoitu niin, omalle luovuudelle ei jäänyt tilaa**”. Yksi ohjaajista koki, että tarkasti strukturoitu kurssimateriaali ja sen tarkka noudattaminen ei tuntunut soveltuvan omaan suuhun.

”Valmis kurssi paketti ni siinä semmonen oma luovuus jotenki katoaa, ei oo tottunu siihe et pitää tehdä just tietyllä tyylillä.”

Toinen alakategoria oli **”Valmiiksi strukturoitu kurssi oli positiivista”**. Yksi ohjaajista koki, että siitä on hyötyä, että kurssi on valmiiksi strukturoitu. Koettiin, että se oli helppo ottaa nopeastikin käyttöön tarvittaessa, koska viitekehys ja teemat ovat valmiina.

Kolmas alakategoria oli **”Kurssille lisää toiminnallisuutta”**. Ohjaajien kokemusten perusteella nuoret toivoivat kurssille toiminnallisuutta ja arkielämän keinoja lisää. Ohjaajien kokemusten perusteella nuoret pitivät kurssia liian koulumaaisena ja kurssilla oli liikaa istumista ja kuuntelemista.

”He (nuoret) olis halunnu ehkä jotain sellasta, niin ku et tehdään, eikä se vaan että he joutu aika paljon kuitenkin istumaan ja kuuntelemaan se oli hyvin sellasta liian koulumaista, et he ois halunnu enemmän sitä semmosta niin ku varmaan toimintaa, toiminnallista.”

Neljäs alakategoria oli **”Kurssimateriaalin vaikeaselkoisuus”**. Materiaali oli ohjaajien mielestä vaikeaselkoista työkirjan kirjoitusvirheiden ja sekavuuden vuoksi. Vastausten perusteella nuoret kokivat työkirjan tehtävät liian vaikeiksi. Osa vastaajista koki kurssimateriaalin olevan vanhemmille nuorille soveltuvampi.

Viides alakategoria oli **”Kurssimateriaalin keskeneräisyys”**. Kurssimateriaalista käytettiin nimityksiä vaikeaselkoinen, hiomaton, sekava ja keskeneräinen. Etenkin ohjaajan kirjan koettiin olevan vielä raakaversio, koska kirjassa on paljon epäloogisuuksia tehtävien järjestyksessä.

Kuudes alakategoria oli **”Kurssimateriaalin pedagoginen asiantuntijuus”**. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että kurssimateriaali tarvitsisi pedagogista asiantuntijuutta.

”Kun sais jonkun pedagogin, joka oikeesti tekee oppimateriaaleja niin kun semmosen näkemyksen, niin tää vois parantua ihan oleellisesti.”

Seitsemäs alakategoria oli **”Kurssimateriaalista hyötyä yksilötapaamisiin”**. Koettiin, että kurssimateriaalista oli hyötyä yksilötapaamisiin. Materiaalia pystyi käyttämään apuna joidenkin kohdalla yksilötapaamisilla, esimerkiksi silloin jos nuori ei sopeutunut ryhmässä olemiseen.

Neljäs yläkategoria oli **hyvän kurssin perusta**, joista muodostui neljä alakategoriaa. Ensimmäinen alakategoria oli **”Jatkuva ohjaajakoulutus”**. Ohjaajat kokivat, että jatkuva ohjaajakoulutus olisi tarpeellinen kurssin toteutumisen kannalta. Jos ohjaajia koulutettaisiin jatkuvasti, olisi helpompaa löytää ohjaajapari samalta koululta.

Toinen alakategoria oli ”**Ohjaajakoulutuksen kehittäminen**”. Koettiin, että ohjaajakoulutusta pitäisi kehittää. Ohjaajien koulutusta pidettiin liian nopeana ja suppeana.

Kolmas alakategoria oli ”**Esimiehen tuki ja kannustus**”. Hyvän kurssin perustana pidettiin sitä, että esimieheltä saataisiin tukea ja kannustusta. Vastauksista tuli esille, että olisi tärkeää että oppilashuoltoa arvostettaisiin ja sille annettaisiin aikaa.

”Koululla rehtorin asenne ja se tavallaan niin kun opettajakunnan motivaatio, et ne näkee sen tärkeeks ni se on yks tärkee edistävä tekijä.”

Neljäs alakategoria oli ”**Kouluyhteisön tuki kurssin toteutumiselle**”. Kouluyhteisön tukea pidettiin tärkeänä kurssin toteutumisen kannalta. Pidettiin myös tärkeänä sitä, että kurssia esiteltäisiin kouluyhteisössä ja se tulisi kaikille tutuksi.

”No siis tottakai se koulun ilmapiiri edistää elikkä jos tavallaan koulun henkilökunta on myöntämielinen siihen että ne ei rupee.. siitä niin ku opettajat pahoita mieltään, eikä heitä harmita että oppilaat on pois tunneilta.”

Viides yläkategoria oli **työajan rajallisuus**, josta muodostui viisi alakategoriaa. Ensimmäinen alakategoria oli ”**Vie paljon työaikaa**”. Koettiin että kurssi vie paljon työaikaa omasta työstä. Kurssin valmisteluun ja jälkipuintiin kuluu myös paljon aikaa.

”Niin se vie siitä (omasta työajasta) kuitenkin sen aamupäivän tai iltapäivän et tota siin on kuitenkin se puoltoistatuntia se ryhmä. Sit siin menee valmistautumiseen ja jälkipuintiin ja tota se on niin intensiivistä työtä sitten tarkkailla ja ohjata.”

Toinen alakategoria oli ”**Terveydenhoitajan suuren työmäärän vuoksi kurssi jäänyt toteutumatta**”. Kurssi oli jäänyt toteuttamatta joissakin kouluissa terveydenhoitajan suuren työmäärän takia.

”Kun olis pitäny pitää Maestro-kursseja niin terveydenhoitajalla ei ollut yhelläkään aikaa kun oli näitä rokotuksia ja muita et tällisiä saattaa sit tulla et siks meilläkin jäi tekemättä viimevuonna kokonaan.”

Kolmas alakategoria oli ”**R-BDI- kyselyitä ei keritty käymään läpi**”. Vastauksista tuli ilmi, että joissakin kouluissa R-BDI mielialakyselyitä ei ehditty käymään läpi tai ne jouduttiin tekemään luokassa ryhmätilanteessa, jolloin kurssille ei saatu ehkä seuloittua niitä nuoria joille se olisi ollut sopiva.

”Viime vuonna ei meillä kukaan ehtiny silleen seuloonkaan tai ehti tai toki seuloittiin että BDI:t tehtiin, mut sit ei ehditty siitä kattoo kuka näistä on halukas ja muuta ni siihen ei ollut aikaa.”

Neljäs alakategoria oli ”Ryhmän kasaaminen vei paljon aikaa”. Ryhmän kasaamiseen kului paljon aikaa. Seulomisprosessi kurssiin osallistujilta oli pitkä ja vaati terveydenhoitajan työpanosta.

Viides alakategoria oli ”Yksilötapaamiset työllistäisivät terveydenhoitajaa enemmän, jos ei olisi kurssia”. Yksi haastateltavista koki että oppilaiden yksilötapaamiset työllistäisivät terveydenhoitajaa enemmän, jos ei olisi Maestro- kurssin tuomia ryhmätapaamisia.

”Siinä mielessä et ku sitte ne tapaa ryhmänä niin toisalta kuinka paljon se työllistäis terveydenhoitajia jos tapais joka viikko vaikka niin ku yksittäin et siinä voi tavata kuusi nuorta kerran viikossa.”

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tavoitteenamme oli opinnäytetyössämme saada kartoitettua Maestro-ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Saimme kaikki suunnitellut haastattelut toteutettua, jonka tuloksena saimme rikkaan aineiston huomioiden pienen otannan. Mielestämme pääsimme opinnäytetyössämme tavoitteisiin, sillä saimme teemakysymyksiin kattavat vastaukset.

Laadullinen tutkimusmenetelmä osoittautui parhaaksi tavaksi toteuttaa tutkimus, koska aineistomme pohjautui avoimiin kysymyksiin. Sisällön analyysi menetelmänä sopi aineiston laatuun. Tutkimusaineistosta nousseet aiheet soveltuivat luokitteluun, sillä ohjaajien kokemukset olivat osittain ristiriitaisia keskenään ja paljon myös tuli esille asioita, joista ohjaajat olivat yhtä mieltä. Luokittelu auttoi tuomaan aineistosta eri näkökulmia esille. Analysoimme taustakysymykset SPSS- ohjelmalla, joka ei olisi ollut välttämätöntä, mutta halusimme havainnollistaa taustatiedot taulukoina ja kuvioina opinnäytetyöhön.

Ryhmähaastatteluilla olisimme saaneet laajemman aineiston, jossa olisi ollut useamman henkilön kokemuksia ja vuorovaikutuksen ansiosta ryhmähaastattelu olisi varmasti tuonut aineistoon lisää rikkautta ja laajuutta, mutta aikataulullisista syistä tämä ei ollut mahdollista. Ryhmähaastatteluilla olisimme voineet tarkastella tuloksia ammattiryhmittäin, koska henkilöt eivät olisi olleet tunnistettavissa. Yksilöhaastatteluissa kutakin ammattiryhmää oli edustettu vain kaksi, joten heidät olisi saattanut tunnistaa vastausten perusteella.

Haastateltavista viisi oli saanut haastattelun teemakysymykset ennakkoon ja yksi sai ne vasta haastattelu hetkellä. Tämän henkilön, joka ei ollut saanut ennakkoon kysymyksiä, vastaukset olivat lyhyempiä kuin niiden jotka olivat saaneet kysymykset ennakkoon. Suurin osa haastateltavista oli ennakkoon miettinyt teemakysymyksiin vastauksia ja jopa tehnyt pieniä muistiinpanoja. Ennakkoon pohditut ja harkitut vastaukset mielestämme edesauttoivat saamaan rikkaan aineiston.

Mielestämme tärkeä havainto, jonka halusimme tuoda esille aineistosta, jonka lähes jokainen haastateltavista mainitsi oli terveydenhoitajien työpanos, jota pidettiin merkittävänä tekijänä kurssin toteutumiselle. Monia ohjaajia huoletti terveydenhoitajien suuri työmäärä ja sen mukana tuoma pelko siitä että kurssi jää toteutumatta sen vuoksi.

Aineistosta nousi selkeästi esille, että lähes kaikki ohjaajat olivat samaa mieltä siitä, että kurssi on hyödyllinen nuorille. Nuoret hyötyivät ryhmässä tapahtuvasta oppimisesta ja saivat ryhmältä tukea. Samalla ohjaaja näkivät nuoresta eri näkökulmia. Toisaalta ryhmässä olemisen koettiin myös haasteellisena, jos oppilaiden keskinäiset välit olivat huonot. Silloin nuori ei uskaltanut ilmaista itseään, koska pelkäsi, että joku toinen kommentoi hänen sanomaansa.

Aineistosta oli helppo havaita haastattelu teemojen vastauksia, sillä ne olivat laajoja kokonaisuuksia. Kaikkiin teemoihin saimme kattavat vastaukset. Aineistosta nousi teemojen mukaan Maestro- kurssia edistäviä ja estäviä asioita sekä kehittämisehdotuksia. Estävät tekijät ja kehittämisehdotukset kietoutuivat samojen asioiden ympärille. Taustakysymyksiä vastauksia peilattessamme aineistosta nousseisiin asioihin huomasimme, että esimerkiksi vastaajien iällä tai sukupuolella ei ollut merkitystä saatuihin vastauksiin. Sen sijaan havaitsimme, että ohjaajien ohjaamien kurssien lukumäärällä oli yhteys osittain vastausten erilaisuuteen niin että kauemmin Maestro- kurssien parissa työskennellyt ohjaaja oli tyytyväisempi kurssimateriaaliin kun vähemmän ohjannut ohjaaja.

Huomasimme, että tutkimuksen kannalta olisi ollut hyödyllistä selvittää, esimerkiksi taustakysymysten avulla, koska ohjaajat olivat ohjanneet viimeisimmän Maestro- kurssin. Tämän tiedon pohjalta olisimme saaneet tietää, millä materiaaliversioilla kukin ohjaaja oli ohjannut kurssia, sillä kurssimateriaali oli keskeinen asia kehittämisehdotuksissa.

Nuorten kannalta tulokset kertoivat että kurssista on hyötyä. Nuorten saama hyöty kurssista oli ehkä suurempi kuin mitä he itse kokivat. Tämä ajatus nousi vastauksista esiin kun osa kurssin käyneistä nuorista oli kokenut kurssin hyödyttömänä, mutta R-BDI kyselyn pisteet olivat kuitenkin laskeneet. Ohjaajien kannalta on merkittävää että he saivat tuoda esille omia kokemuksia kurssin ohjaamisesta ja kehittämisehdotuksia. Tuloksista on varmasti hyötyä kurssin kehittämisessä. Kurssia on helpompi lähteä kehittämään, kun suuntaa antavat kehittämisen aiheet ovat olemassa.

Mielestämme merkittävää tuloksissa oli se, että vastaukset olivat samansisältöisiä. Haastatteluista nousi samoja teemoja kuten kurssimateriaali, aika ja positiiviset ohjauskokemukset. Kuitenkin olisimme odottaneet että olisimme saaneet haastatteluissa hieman syvällisempää tietoa. Olisimme toivoneet hieman tarkempaa kuvausta kokemuksista.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuuden määrittelee suhde tutkittavaan ilmiöön. Luotettavuuden pohdinnalla pyritään arvioimaan sitä, etteivät tutkimustulokset ole satunnaisten asioiden seurausta, vaan että tuloksista voidaan tehdä ne tulkinnat, joihin on päädytty. Tutkimuksessa yritetään välttää virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009.) Luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon koko laadullisen tutkimuksen prosessi kokonaisuutena (Krause & Kiikka 1996). Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen reliabeliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Reliaabelius voidaan todeta muun muassa jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen, voidaan tulosta pitää reliabelina, tai jos sama henkilö tutkitaan eri tutkimus kerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan jälleen todeta tulokset reliabeleiksi. Tutkimuksessa voidaan arvioida myös sen validiutta joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Tämän opinnäytetyön luotettavuuden kannalta olennaisia tekijöitä olivat tutkittavien valinta, haastattelujen tekeminen sekä sisällön analyysi ja tulosten tulkinnan onnistuminen. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä tutkijat vaikuttaneet haastateltavien valintaan. Tutkimukseen vastaajat mahdollisesti kokivat tutkimukseen osallistumisen tärkeänä, sillä he vapaaehtoisesti ilmoittivat kiinnostuksestaan osallistua haastatteluun.

Teemahaastattelun kysymykset oli muotoiltu siten, etteivät ne johdattelisi haastateltavia. Käytimme yksilöhaastatteluissa samaa kyselylomaketta apukysymyksineen, jossa oli teeman mukaisia kysymyksiä. Validiutta arvioitaessa havaitsimme aineistosta, että haastateltavat olivat ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla. Uskomme että aineiston luotettavuutta lisäksi ennakkoon annetut kysymykset haastateltaville. Kaikki yksilöhaastattelut toteutettiin samoisissa olosuhteissa, haastateltavien omissa työpisteissä. Pyrimme neutraaliuteen kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa.

Opinnäytetyössämme reliabelius tuli esille haastateltavien samanlaisissa vastauksissa. Aineistossa tuli esille useita samankaltaisia ilmauksia, tästä johtuen tulkintavirheiden mahdollisuus jäi pieneksi. Sisällön analyysissa käytimme aineistolähtöistä näkökulmaa ja luokittelimme alkuperäisilmauksia alakategorioihin, joista muodostui yläkategorioita.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja tiedeyhteisön sisäistä ohjausta, joilla ei ole yhtä pakottavia seuraamuksia kuin lain rikkomisella. Tutkimusetiikassa pohditaan,

miten tehdään eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta. Opinnäytetöiden tekemisessä eettiset seikat ovat merkittäviä. Epäonnistumiset eettisissä kysymyksissä saattavat viedä pohjan koko tutkimukselta. Tutkimusetiikassa on kyse valinta- ja päätöksentekotilanteista, joita tutkimuksen tekijän on ratkaistava tutkimusprosessin eri vaiheissa. (Juvakka ym. 2007.)

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä jotka tutkijan on otettava huomioon. Tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on yksittäisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Tutkijan tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Hyvää tieteellistä käytäntöä voidaan loukata monella tapaa. Erityisesti tiedonhankintatavat aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. Lähtökohtana tutkimuksissa on ihmisarvon kunnioittaminen. On vaativa tehtävä saada tutkimus tehtyä niin, että eettiset näkökulmat tulevat riittävästi sekä oikein huomioon otetuiksi. Näihin seikkoihin harjaannutaan jo ensimmäisistä tutkimustehtävistä lähtien. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Tutkija pitää aina tapauskohtaisesti etsiä eri tilanteisiin sopivat ratkaisut, sillä kaikkiin ongelmiin ei voi olla etukäteen laadittuja eettisiä sääntöjä ja toimintaohjeita. Käytännössä ongelmia lisää tutkijan ja tutkittavan välistä suhdetta määrittävä lainsäädäntö. Lakien ja eettisten normien tuntemus helpottaa konkreettisten ratkaisujen tekemisessä, mutta tutkimustyössä tehtävistä ratkaisuista ja valinnoista kantaa jokainen tutkija itse vastuun. (Kuula 2006.)

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimusaineisto on luottamuksellista tietoa, jota ainoastaan tutkijat on käsitellyt. Opinnäytetyössämme olemme kiinnittäneet erityistä huomiota haastateltavien anonymiteettiin. Aineistosta ei tullut esiin haastateltavien henkilöllisyys. Emme myöskään maininneet koulujen nimiä, joissa haastateltavat työskentelivät. Koska tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä tutkimuksessa kerätty terveydentilaan liittyviä tietoja, eettisen toimikunnan lausuntoa ei ollut tarpeellinen. Alun perin tarkoituksemme oli tarkastella ryhmähaastattelun aineiston tuloksia ammattiryhmittäin, mutta koska siirryimme yksilöhaastatteluihin, jonka vuoksi otanta pieneni, niin päätimme eettisistä syistä jättää ammattiryhmittäin saatujen tulosten tarkastelun pois. SPSS-ohjelmalla tehtyjä analyyseja oli mietittävä tarkkaan, jotta niistä saatuja tuloksia ei voida yhdistää vastauksiin.

7.4 Johtopäätökset ja suositukset

Opinnäytetyössä olemme tarkastelleet Maestro- ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Kokemusten pohjalta kurssissa on vielä paljon kehitettävää, mutta lähes kaikki ohjaajat pitivät kurssia hyödyllisenä nuorille. Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota

ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Kouluterveydenhuollossa tulisi puuttua nuorten ongelmiin riittävän ajoissa. Ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon tulisi lisätä enemmän resursseja. Kouluterveydenhuollossa akuutit työt vievät paljon aikaa, eikä ennaltaehkäisevälle työlle jää tarpeeksi resursseja.

Yhteiskunnallisella tasolla ennaltaehkäisevällä terveydenhuollolla on suuri merkitys. Nuorten psyykkiseen hyvinvoinnin ongelmiin varhain puuttumalla, voidaan ehkäistään vakavampien ongelmien syntymistä. Näin voisimme vähentää nuorten laitoshoidon joutumista psyykkisten ongelmien vuoksi. Hoitotyön tasolla tämä merkitsisi sitä, että osastohoitoa tarvitsevia mielen-terveyspotilaita ei olisi niin paljon kuin nyt. Hoitoaika pystyttäisiin suunnittelemaan yksilöllisesti, eikä siihen vaikuttaisi jonossa olevien potilaiden määrää.

Jatkotutkimuksissa olisi hyvä kartoittaa nuorten omia kokemuksia kurssista ja sen hyödyllisyydestä, sekä yleisesti kurssin vaikuttavuudesta nuoreen. Maestro - kurssin toiminnan kehittämiseksi, olisi hyvä järjestää seuranta kurssin käynneille nuorille, esimerkiksi vuoden kuluttua kurssin loppumisesta, joka auttaisi vaikuttavuuden tutkimisessa. Kurssin vaikuttavuuden tutkimisen jälkeen voisi miettiä että olisiko Maestro- kurssi soveltuva osaksi opetussuunnitelmaa yläkouluissa valtakunnallisesti.

Saatujen vastausten perusteella ohjaajien ohjaajakoulutus tulisi olla jatkuvaa, jotta kurssi olisi mahdollista toteuttaa myös niissä kouluissa joissa se ei vielä toteudu. Näin saataisiin järjestettyä mahdollisimman monelle nuorelle psyykkistä hyvinvointia tukevaa, ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa, eivätkä nuoret olisi sen suhteen eri asemassa.

Lähteet

- Aalberg, V & Siimes, M-A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Gummerus. Jyväskylä.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Friis, L., Eirola, R & Mannonen M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa. WSOY.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.
- Humaljoki, K., Kuosmanen, L & Vuorilehto, M. 2009. Masennuksen tunnistamisen ja hoidon kehittämishanke Vantaan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Vantaan kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimi.
- Hyssälä, L., Parjanne, R. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Helsinki. STM.
- Ivanoff, P., Kitinoja, H. Palo, R. Risku, A & Vuori, A. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki. WSOY.
- Juvakka, T & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kaltiala-Heino, R. 2005. Normaaliin nuoruuteen ei kuulu masennus. Suomen Lääkärilehti 27-29/2005 vsk 60.
- Krause, K & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Tampere. Tammer- Paino.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus.
- Kyngäs H & Vanhanen L, 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede-lehti. Vol. no 1/99. (3-5)
- Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S & Pietikäinen, M. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna. Duodecim.
- Lehtovirta, M., Kuokkanen, M., Peltola, L & Kirveskari, K. 1999. Kasvurenkaita. Porvoo. WSOY.
- Lähteenlahti, Y. 2008. Psykoosit. Duodecim. Keuruu. Otava.
- Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva. WS Bookwell Oy.
- Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M & Partonen, T. 2001. Psykiatria. Duodecim. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. Gummerus.
- Mäenpää, T., Paavilainen, E & Åstedt-Kurki, P. 2002. Hoitotiede vol. 14. 3/ -02.
- Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K. 1998. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva. WSOY.

Pietilä, A-M. 2010. Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. WSOYpro.

Poijula, S. 2008. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Jyväskylä. Gummerus.

Rautio, P. 2004. Kyselevät tutkimustavat. <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/064.htm>
(Viitattu 7.11.2010)

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Gummerus.

Valtari, M. 2006. SPSS- perusteet. Helsingin yliopisto. <http://www.valt.helsinki.fi/blogs/tvt-stat/spss-opas-v14.pdf> (Viitattu 11.11.2010)

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake

Maestro-ohjaajien tutkimus

Laurea/Heli Talja, Tytti Suanto

Taustakysymykset:

1. Sukupuoli: mies nainen
2. Ikä: _____ vuotta
3. Ammatti: kuraattori psykologi terveydenhoitaja
4. Työkokemus (tällä työnimikkeellä) ____ vuotta
5. Minä vuonna kävit Maestro-ohjaajakoulutuksen?
6. Montako Maestro-ryhmää olet ohjannut?

Laadulliset kysymykset:

1. Minkälaisia kokemuksia sinulla on Maestro-ohjaajana toimimisesta?
 - 1.1 Positiiviset ja negatiiviset asiat?
 - 1.2 Miten nuoret suhtautuivat kurssiin?
2. Mikä edistää Maestro-kurssien toteuttamista?
3. Mikä estää Maestro-kurssien toteuttamista?
4. Kuinka Maestro-kurssien ohjaamisen sujuvuutta voisi parantaa, kehittämissuhteita?

Liite 2. R- BDI- lomake

MIELIALAKYSELY R- BDI

1. Minkälainen on mielialasi?

- 1 mielialani on melko valoisa ja hyvä
- 2 en ole alakuloinen tai surullinen
- 3 tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 olen alakuloinen jatkuvasti, enkä pääse siitä
- 5 olen niin masentunut ja alavireinen, etten enää kestä

2. Miten suhtaudut tulevaisuuteen?

- 1 suhtaudun tulevaisuuteen toiveikkaasti
- 2 en suhtaudu tulevaisuuteen toivottomasti
- 3 tulevaisuus tuntuu minusta melko masentavalta
- 4 minusta tuntuu, ettei minulla ole tulevaisuudelta mitään odotettavaa
- 5 tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa, että asiat muuttuisivat parempaan päin

3. Miten katsot elämäsi sujuneen?

- 1 olen elämässäni onnistunut huomattavan usein
- 2 en tunne epäonnistuneeni elämässä
- 3 minusta tuntuu, että olen epäonnistunut yrityksissäni tavallista useammin
- 4 elämäni on tähän saakka ollut vain sarja epäonnistumisia
- 5 tunnen epäonnistuneeni täydellisesti ihmisenä

4. Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi?

- 1 olen varsin tyytyväinen elämääni
- 2 en ole erityisen tyytyväinen
- 3 en nauti asioista samalla tavoin kuin ennen
- 4 minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuri mistään
- 5 olen täysin tyytymätön kaikkeen

5. Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1 tunnen itseni melko hyväksi
- 2 en tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

6. Onko sinulla pettymyksen tunteita?

- 1 olen tyytyväinen itseeni ja suorituksiini
- 2 en ole pettynyt itseni suhteen
- 3 olen pettynyt itseni suhteen
- 4 minua inhottaa itseni
- 5 vihaan itseäni

7. Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia?

- 1 minulla ei ole koskaan ollut itsemurha-ajatuksia
- 2 en ajattele, enkä halua vahingoittaa itseäni
- 3 minusta tuntuu, että olisi parempi, jos olisin kuollut
- 4 minulla on tarkat suunnitelmat itsemurhasta
- 5 tekisin itsemurhan, jos siihen olisi mahdollisuus

8. Miten suhtaudut vieraiden ihmisten tapaamiseen?

- 1 pidän ihmisten tapaamisesta ja juttelemisestä
- 2 en ole menettänyt kiinnostusta muihin ihmisiin
- 3 toiset ihmiset eivät enää kiinnosta minua niin paljon kuin ennen

4 olen melkein menettänyt mielenkiintoni sekä tunteeni toisia ihmisiä kohtaan
5 olen menettänyt mielenkiintoni muihin ihmisiin, enkä välitä heistä lainkaan

9. Miten koet päätösten tekemisen?

1 erilaisten päätösten tekeminen on minulle helppoa
2 pystyn tekemään päätöksiä samoin kuin ennenkin
3 varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätöksen tekoa
4 minulla on suuria vaikeuksia päätösten teossa
5 en pysty enää lainkaan tekemään ratkaisuja ja päätöksiä

10. Minkälaisena pidät olemustasi ja ulkonäköäsi?

1 olen melko tyytyväinen ulkonäköni ja olemukseeni
2 ulkonäköni ei ole minua haittaavia piirteitä
3 olen huolissani siitä, että näytän epämiellyttävältä
4 minusta tuntuu, että näytän rumalta
5 olen varma, että näytän rumalta ja vastenmieliseltä

11. Minkälaista nukkumisesi on?

1 minulla ei ole nukkumisessa minkäänlaisia vaikeuksia
2 nukun yhtä hyvin kuin ennenkin
3 herätessäni aamuisin olen paljon väsyneempi kuin ennen
4 minua haittaa unettomuus
5 kärsin unettomuudesta, nukahtamisvaikeuksista tai liian aikaisesta kesken unien heräämisestä

12. Tunnetko väsymystä ja uupumusta?

1 väsyminen on minulle lähes täysin vierasta
2 en väsy helpommin kuin tavallisestikaan
3 väsyn helpommin kuin ennen
4 vähäinkin työ väsyttää ja uuvuttaa minua
5 olen liian väsynyt tehdäkseeni mitään

13. Minkälainen ruokahalusi on?

1 ruokahalussani ei ole mitään hankaluuksia
2 ruokahaluni on ennallaan
3 ruokahaluni on huonompi kuin ennen
4 ruokahaluni on nyt paljon huonompi kuin ennen
5 minulla ei ole enää lainkaan ruokahalua

14. Oletko ahdistunut ja jännittynyt?

1 pidän itseäni melko hyvähermoisena enkä ahdistu kovinkaan helposti
2 en tunne itseäni ahdistuneeksi tai "huonohermoiseksi"
3 ahdistun ja jännityn melko helposti
4 tulen erityisen helposti tuskaiseksi, ahdistuneeksi tai jännittyneeksi
5 tunnen itseni jatkuvasti ahdistuneeksi ja tuskaiseksi kuin hermoni olisivat "loppuun kuluneet"

Liite 3. Kirje

6.9.2010

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Tikkurilan Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä jonka aiheena on kartoittaa ryhmähaastatteluiden avulla Maestro- kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Haastattelut toteutetaan syksyllä -10 terveydenhoitajille, kuraattoreille ja psykologeille. Haastattelu järjestetään työaikana jonkun yhteistapaamisenne yhteyteen. Tarkkaa aikaa ei ole vielä tiedossa, siitä ilmoitetaan teille myöhemmin. Haastattelu kestää maksimissaan puolitoista tuntia ja ryhmässä on kuusi henkilöä. Kussakin ryhmässä haastateltavat ovat saman ammatin edustajia. Nauhoitamme keskustelun, mutta henkilöllisyytenne ei tule ilmi lopullisesta työstä. Ohessa haastattelun kysymykset. Kaikkiin kysymyksiin vastataan vasta varsinaisessa tapaamisessa. Olemme erittäin kiitollisia saadessamme teidät mukaan osallistumaan ryhmähaastatteluun. Ystävällisin terveisin Tytti Suanto (tytti.suanto@laurea.fi) ja Heli Talja (heli.talja@laurea.fi)

Taustakysymykset:

1. Sukupuoli: mies nainen
2. Ikä: _____ vuotta
3. Ammatti: kuraattori psykologi terveydenhoitaja
4. Työkokemus (tällä työnimikkeellä) ____ vuotta
5. Minä vuonna kävit Maestro-ohjaajakoulutuksen?
6. Montako Maestro-ryhmää olet ohjannut?

Laadulliset kysymykset:

1. Minkälaisia kokemuksia sinulla on Maestro-ohjaajana toimimisesta?
2. Mikä edistää Maestro-kurssien toteuttamista?
3. Mikä estää Maestro-kurssien toteuttamista?
4. Kuinka Maestro-kurssien ohjaamisen sujuvuutta voisi parantaa, kehittämissuhteita?

Liite 4. Taustakysymyksien vastaukset taulukoina

Ikä ja työkokemus		Ikä	Työkokemus
N	Validi	6	6
	Puuttuvat	0	0
Keskiarvo		39,500 0	7,5000
Keskihajonta		6,8044 1	8,34266
Minimi		33,00	1,50
Maksimi		48,00	24,00

Taulukko 1. Ikä ja työkokemus

Sukupuoli		Frekvenssi	Prosentti	Validi Prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi	Nainen	5	83,3	83,3	83,3
	Mies	1	16,7	16,7	100,0
	Kaikki	6	100,0	100,0	

Taulukko 2. Sukupuolijakauma

		Minä vuonna on käynyt ohjaajakoulutuksen?	Montako ryhmää on ohjannut?
N	Validi	6	6
	Puuttuvat	0	0
Keskiarvo		2007,6667	1,8333
Keskihajonta		1,36626	1,60208
Minimi		2006,00	1,00
Maksimi		2010,00	5,00

Taulukko 3: Minä vuonna on käynyt ohjaajakoulutuksen ja montako ryhmää on ohjannut

Ikäjakauma		Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi	33,00	1	16,7	16,7	16,7
	34,00	1	16,7	16,7	33,3
	36,00	1	16,7	16,7	50,0
	38,00	1	16,7	16,7	66,7
	48,00	2	33,3	33,3	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Taulukko 4: Ikäjakauma

Ammatti		Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi	kuraattori	2	33,3	33,3	33,3
	psykologi	2	33,3	33,3	66,7
	terveydenhoitaja	2	33,3	33,3	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Taulukko 5: Ammatti

Työkokemus		Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi	1,50	1	16,7	16,7	16,7
	2,50	1	16,7	16,7	33,3
	4,00	1	16,7	16,7	50,0
	6,00	1	16,7	16,7	66,7
	7,00	1	16,7	16,7	83,3
	24,00	1	16,7	16,7	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Taulukko 6: Työkokemus

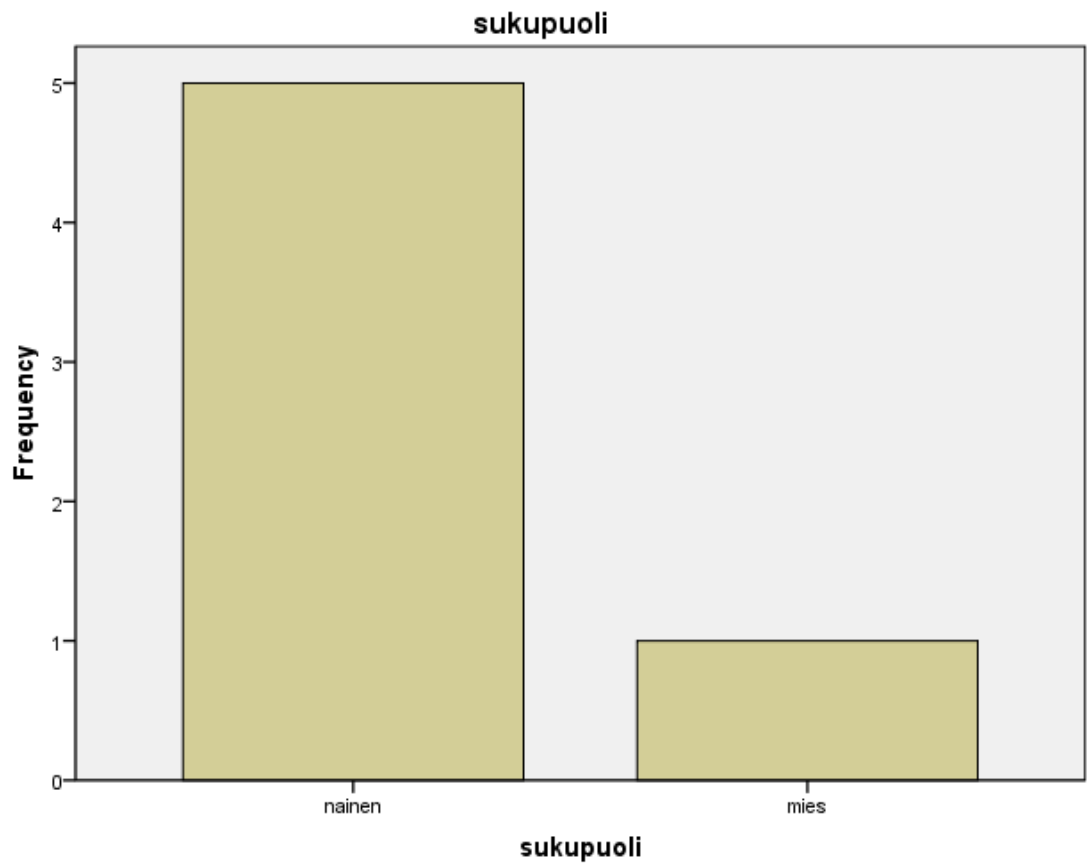
Minä vuonna on käynyt ohjaajakoulutuksen	Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi 2006,00	1	16,7	16,7	16,7
2007,00	2	33,3	33,3	50,0
2008,00	2	33,3	33,3	83,3
2010,00	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Taulukko 7: Minä vuonna on käynyt ohjaajakoulutuksen

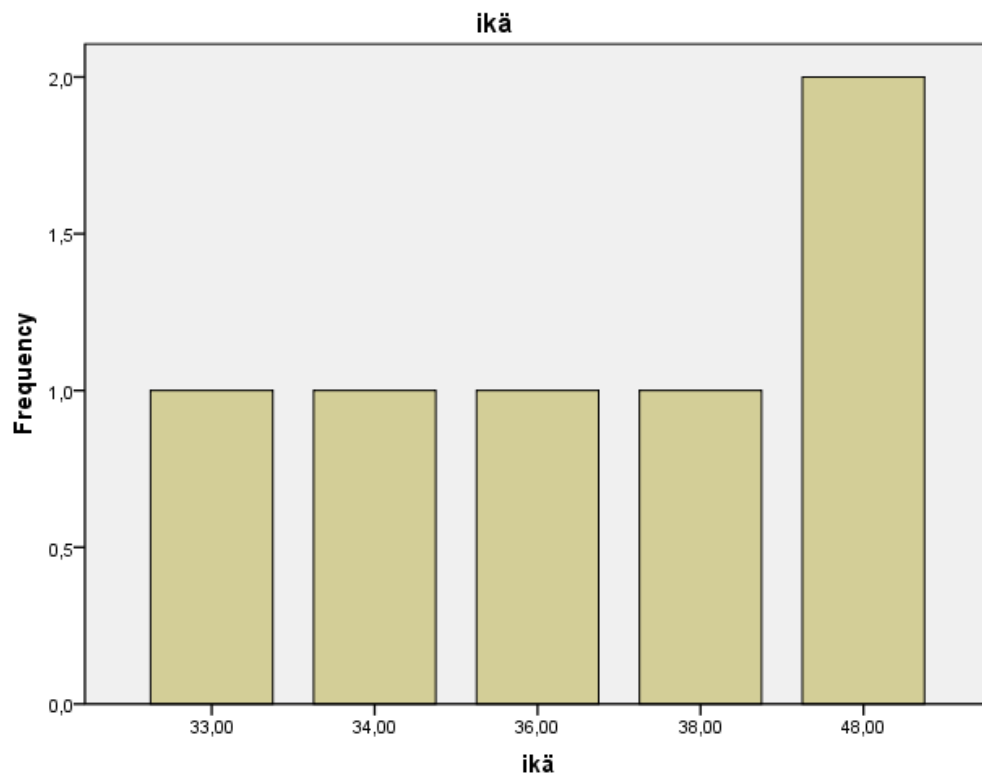
Montako ryhmää on ohjannut	Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulatiivinen prosentti
Validi 1,00	4	66,7	66,7	66,7
2,00	1	16,7	16,7	83,3
5,00	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Taulukko 8: Montako ryhmää on ohjannut

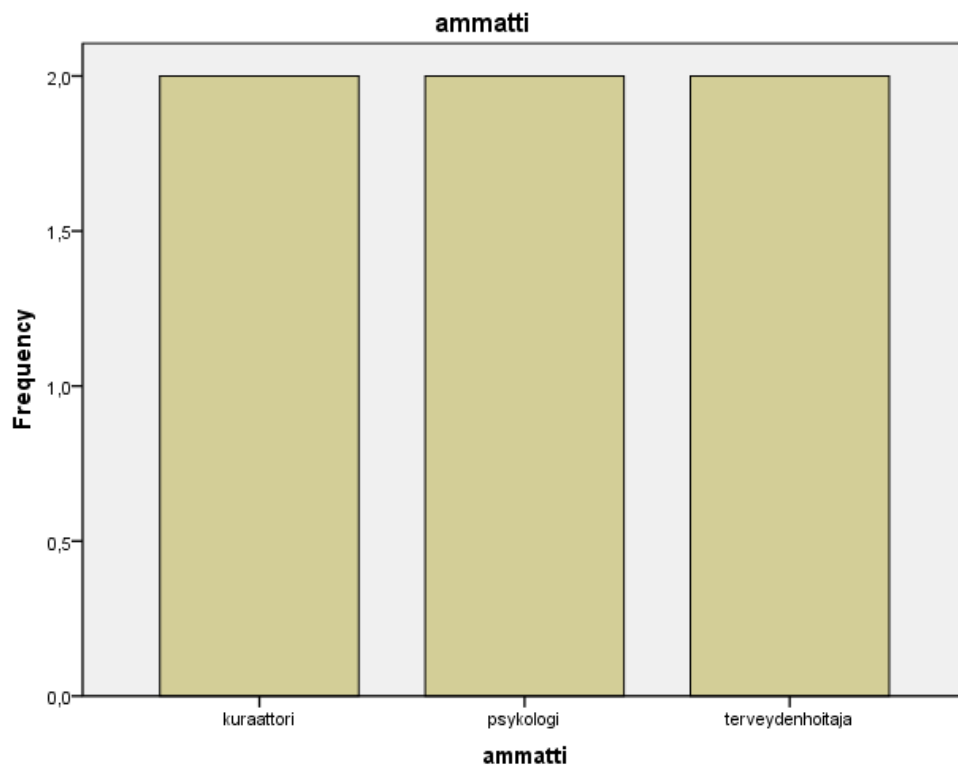
Liite 5. Taustakysymyksiin vastaukset kuviaina



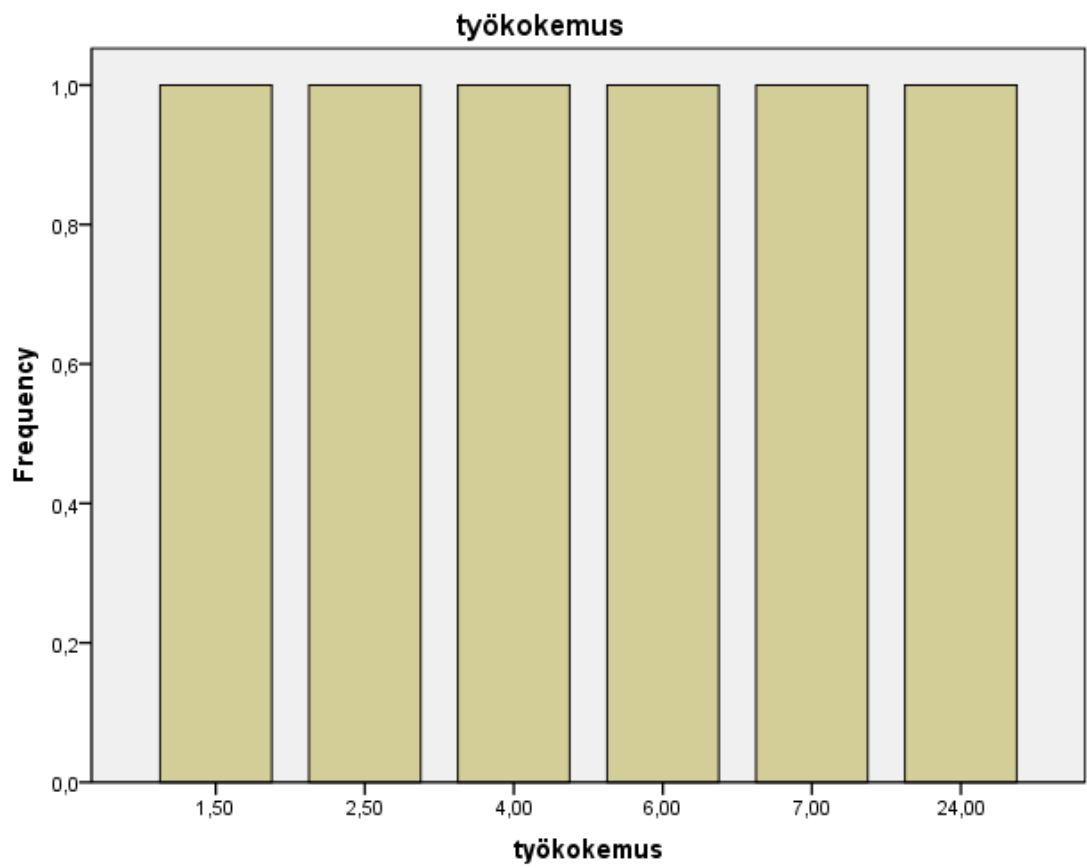
Kuvio 4: Sukupuoli



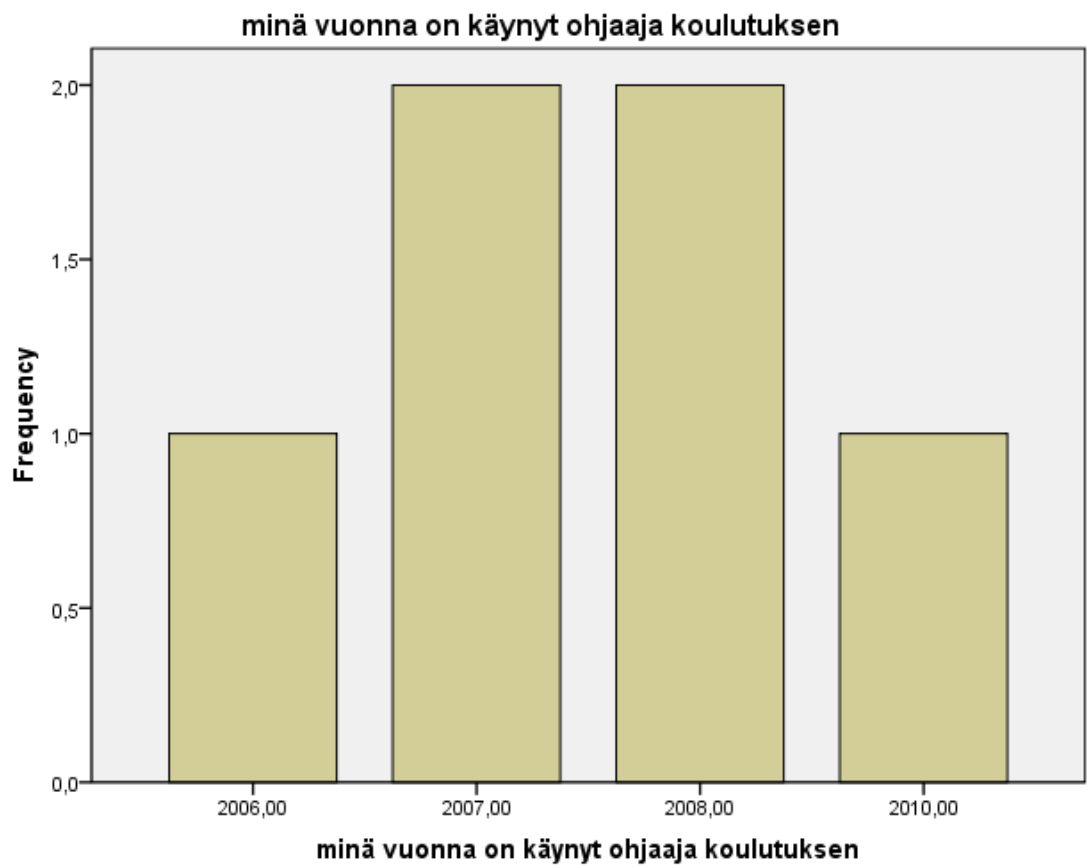
Kuvio 5: Ikä



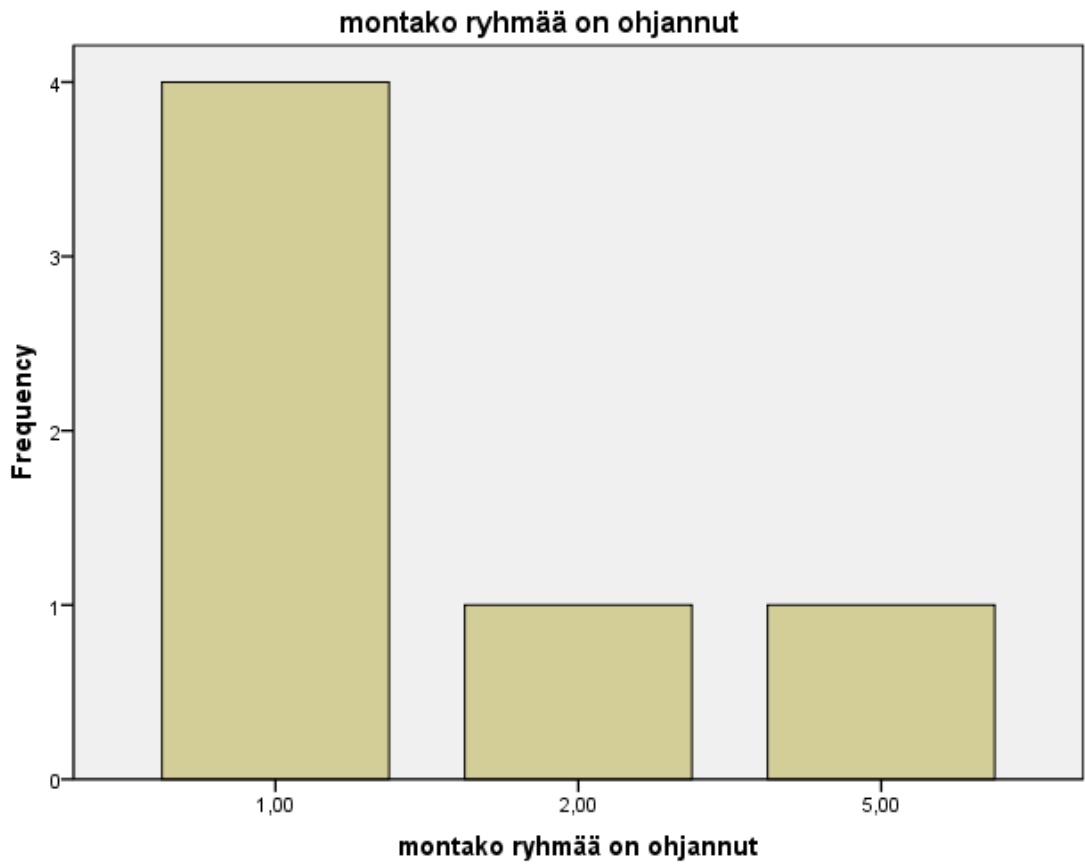
Kuvio 6: Ammatti



Kuvio 7: Työkokemus



Kuvio 8: Minä vuonna on käynyt ohjaajakoulutuksen



Kuvio 9: Montako ryhmää on ohjannut

Liite 6. Tutkimuslupa 1



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

116 /2010 1 (3)

4.5.2010

Dno KPK 2154/2010/092

Sivistystoimi
Perusopetuksen johtaja Ilkka Kalo

Tutkimusluvan myöntäminen/Vantaan yläkoulujen MAESTRO-kurssin ohjaajien kokemuksia ohjaamisessa

Laurea ammattikorkeakoulussa opiskelevan Heli Taljan opinnäytetyön nimenä on Vantaan yläkoulujen MAESTRO-kurssin ohjaajien kokemuksia ohjaamisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa ryhmähaastattelulla MAESTRO-kurssin ohjaajiksi koulutettujen henkilöiden kokemuksista ohjata MAESTRO-kurssia yläkouluissa.

Tutkimus toteutetaan 10.5.2010 - 31.9.2010 yläkouluissa, joissa pidetään MAESTRO-ryhmää.

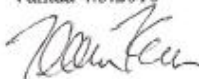
Päätös

Päätän,

a) myöntää Heli Taljalle luvan tehdä opinnäytetyön aiheesta Vantaan yläkoulujen MAESTRO-kurssin ohjaajien kokemuksia ohjaamisesta.

b) että kopio valmiista tutkielmasta tulee toimittaa sähköisesti osoitteeseen: kirjaamo.sivistystoimi@vantaa.fi

Tutkimuksen tekeminen koululla edellyttää, että asiasta sovitaan yksikön johtajan tai vastaavan kanssa ja mikäli kyseessä on alle 18-vuotiaita koskeva tutkimus, pyydetään tarvittaessa huoltajan suostumus. Tutkimuksella kerättyjä tietoja saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin. Tutkijat ovat lain mukaan salassapitovelvollisia tutkimuksessa tietoonsa saamiensa yksilöä tai perhettä koskevien asioiden suhteen.

Päiväys Vantaa 4.5.2010
Allekirjoitus 
Nimen selvennys Ilkka Kalo
Virka-asema Perusopetuksen johtaja

Oikaisuvaatimusohjeet

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

Sivistystoimi
Perusopetuksen johtaja Ilkka Kalo

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

116 /2010 2 (3)

Dno KPK 2154/2010/092

4.5.2010

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus tehdään Vantaan opetuslautakunnalle, osoite Asematie 6 A, 01300 Vantaa tai sähköpostitse: kirjaamo.sivistystoimi@vantaa.fi.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu julkisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, 7 päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on oikaisuvaatimuksen tekijän allekirjoitettava.

Sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjistä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.

Sähköinen viesti katsotaan saapuneeksi viranomaiselle silloin, kun se on viranomaisen käytettävissä vastaanottolaitteessa tai tietojärjestelmässä siten, että viestiä voidaan käsitellä.

Oikaisuvaatimus toimitetaan aina omalla vastuulla.

Tämä päätöspöytäkirja on yleisesti nähtävänä

Aika: 3.5.2010

Paikka: sivistysvirasto, Asematie 6a, 01300 Vantaa

Tiedoksianto asianosaiselle:

1. Lähetetty tiedoksi kirjeellä (kuntalaki 95 §)

Asianosainen: *Taru Heikkinen*

Annettu postin kuljetettavaksi 10.5.2010

2. Luovutettu asianosaiselle

Paikka:



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

116 /2010 3 (3)

4.5.2010

Dno KFK 2154/2010/092

Sivistystoimi
Perusopetuksen johtaja Ilkka Kalo

Aika:

Asianosainen:

Vastaanottajan
allekirjoitus _____

Tiedoksiantajan
allekirjoitus _____

Päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaminen

Allekirjoitetun ja edeltäkäsin ilmoitettuna aikana nähtävänä olleen päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaa:

Päiväys 4.5.2010 Vantaa

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Tuula Kivioja

Virka-asema

hallintosihteer

Liite 7. Tutkimuslupa 2

VANTAA KAUPUNKI SIVISTYSTOIMI		TUTKIMUSLUPAHAKEMUS / PÄÄTÖS VANTAA KAUPUNKI SIVISTYSTOIMI	
		Numero	116
		Dno	29.04.2010 klo
		Dkaava	KPK 2154/2010/092
Hakija	Nimi	Heli Talja	
	Arvo, ammatti	Puhelinnumero	0408429243
	Sairaanhoidtaja opiskelija	Postinumero ja -toimipakka	01350 Vantaa
	Lähiosoite	Koivukyläntie 31 b 17	
Tutkimus	Tutkimuksen nimi	Vantaa yläkoulujen MAESTRO-kurssin ohjaajien kokemuksia ohjaamisesta	
	Tutkimuksen tarkoitustavoite	Tavoitteena on kerätä tietoa ryhmähaastattelulla MAESTRO- kurssin ohjaajiksi koulutettujen henkilöiden kokemuksista ohjata MAESTRO- kurssia yläkouluissa.	
	Tutkimus on	<input type="checkbox"/> seminaarityö <input type="checkbox"/> pro gradu <input type="checkbox"/> lisensiaattityö <input type="checkbox"/> väitöskirja <input checked="" type="checkbox"/> muu, mikä opinnäytetyö	
	Oppilaitos tai tutkimuslaitos	Tutkimuksen ohjaaja	
	Laurea ammattikorkeakoulu, Tikkurila	Paula Heiskanen	
	Tutkimuksen kohde Vantaalla (esim. koulu, oppilaitos)	Yläkoulut, joissa pidetään MAESTRO-ryhmiä.	
	Tutkimuksen tekemisestä on sovittu yksikön johtajan tai vastaavan kanssa	TtT Lauri Kuosmanen, projektityöntekijä Kaisa Humaljoki, liitteenä kokousmuistio	
	Otaksen koko	18	
	Käytettävät tutkimusmenetelmät	laadullinen tutkimus, fokusryhmähaastattelu	
	Tutkimuksen toteutusajankohta	10.5.2010-31.9.2010	
	Tutkimuksen arvioitu valmistusaika	syyskuu 2010	
Hakemuksen liitteet	<input type="checkbox"/> tutkimussuunnitelma <input type="checkbox"/> kyselylomake <input type="checkbox"/> haastattelurunko		
Alekirjoitus	Päiväys	Hakijan allekirjoitus	
	20.04.2010	<i>[Handwritten signature]</i>	
Päätös	Tutkimuslupa	Päiväys ja päättökohde	
	<input checked="" type="checkbox"/> myönnetään <input type="checkbox"/> ei myönnetä	<i>[Handwritten signature]</i> 17.5.2010	

531124 (12/05)

Tutkimuksen tekeminen edellyttää, että asiasta sovitaan yksikön johtajan tai vastaavan kanssa ja mikäli kyseessä on alle 18-vuotiaita koskeva tutkimus, pyydetään tarvittaessa huoltajan suostumus. Tutkimuksella kerättyjä tietoja saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin. Tutkijat ovat lain mukaan salassapitovelvollisia tutkimuksessa tietoensa saamien yksilöä tai perhettä koskevien asioiden suhteen.
Hakemuksen liitteet voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen: kirjaamo.sivistystoimi@vantaa.fi

Kopio valmiista tutkielmasta tiivistelmineen lähetetään osoitteeseen:
Vantaa kaupunki, Sivistystoimi/kirjaamo, Asematie 6 A, 01300 VANTAA.

VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS 84 /2010 1 (2)

14.9.2010

Dno SOSTER 2126/2010/092

Sosiaali- ja terveystoimi/Perhepalvelut
Perhepalvelujen johtaja Maritta Pesonen**Tutkimuslupa/Masennuksen ehkäisyä stressin hallintaa oppimalla-kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta/Heli Talja ja Tytti Suanto**

Maestro-kurssi on Vantaan sateenvarjoprojektin alahanke ja kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliseen kehittämissuunnitelmaan (Kaste).

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Heli Taljan ja Tytti Suanton opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa MAESTRO-kurssin ohjaajien kokemuksia kurssin ohjaamisesta. Ohjaajilta saatua tietoa on tarkoitus antaa eteenpäin kurssin kehittämiseksi.

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Haastateltavat jaetaan ammattiryhmittäin kolmeen eri ryhmään; terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit.

Päätös:

Myönnän luvan Heli Taljalle ja Tytti Suantolle tutkimuksen suorittamiseen liitteenä olevan lomakkeen mukaisin tiedoin.

Täytäntöönpano: - sosiaali- ja terveyslautakunta
- Heli Talja ja Tytti Suanto
- palvelupäällikkö Arja Ruponen
- palvelupäällikkö Anna Cantell-Forsbom

Päiväys Vantaa 14.9.2010

Allekirjoitus

Nimen selvitys

Virka-asema

Maritta Pesonen

Perhepalvelujen johtaja

Oikaisuvaatimusosoitus

Päätökseen tyytymätön, jonka oikeutta, etua tai velvollisuutta (asianosainen) asia koskee, saa hakea siihen muutosta oikaisuvaatimuksin. Myös kunnan jäsen voi tehdä oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksessa on mainittava vaatimus ja perustelut ja siihen on liitettävä muutoksenhakijan tarpeelliseksi katsomat asiakirjat.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivässä sosiaali- ja terveyslautakunnalle. Määräaika alkaa asianosaiselle siitä, kun hän on saanut päätöksen tiedoksi, ja kunnan jäsenelle siitä, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäville. Jollei asianosainen tai viranomainen muuta näytä, viranhaltijan päätöksen katsotaan saapuneen asianosaisen tiedoksi seitsemäntenä päivänä siitä, kun päätös on annettu postilaitoksen kuljetettavaksi. Tiedoksisaantipäivää ei lueta määräaikaan.

Oikaisuvaatimus on muutoksenhakijan vastuulla toimitettava sosiaali- ja terveyslautakunnan kirjaamoon osoitteeseen Peltolantie 2 D, 01300 Vantaa tai sähköpostitse osoitteella: kirjaamo.sosiaali-terveystoimi@vantaa.fi, viimeistään määräajan viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä. Oikaisuvaatimukseen on liitettävä päätös sekä myös selvitys tiedoksisaantipäivästä, jos muutoksenhakija katsoo tämän tarpeelliseksi. Oikaisuvaatimus on allekirjoitettava ja siinä on ilmoitettava osoite, minne oikaisuvaatimuksen johdosta annettava päätös lähetetään.

Sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjistä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.

Asianosainen saa esittää päätöksen tehneelle/esittelijälle päätöksen muuttamista, jos hän katsoo, että päätöksessä on asia- tai kirjoitusvirhe - hallintolaki, 50 § ja 51 § (434/2003). Vain valmistelua, täytäntöönpanoa, virkaehtosopimuslain tai virkaehtosopimuksen soveltamista tai muuta erikseen laissa määriteltyä vastaavaa asiaa koskevin osin päätökseen ei saa tehdä



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS 84 /2010 2 (2)

14.9.2010

Dno SOSTER 2126/2010/092

Sosiaali- ja terveystoimi/Perhepalvelut
Perhepalvelujen johtaja Maritta Pesonen

oikaisuvaatimusta tai valitusta - kuntalaki 91 § (365/1995), kunnallinen virkaehtosopimuslaki, 26 § (691/1970). Päätöksen tehnyt/esitellyt viranhaltija antaa lisätietoja asiasta - hallintolaki, 44 § (434/2003).

Päätöspöytäkirja yleisesti nähtävänä

Aika ja paikka 21.9.2010 klo 12-14, Sosiaali- ja terveystoimisto, Peltolantie 2 D, 01300 Vantaa

Todistaja

Siiri Saulimaa

Päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaminen

Allekirjoitetun ja edeltäkösin ilmoitettuna aikana nähtävänä oikeen päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaa:

Päiväys 15.9.2010 Vantaa

Allekirjoitus *Siiri Saulimaa*

Nimen selvennys SETJA SAULIVAARA

Virka-asema HALLINTOSIHTIERI

Tiedoksianto asianosaiselle:

Lähetetty tiedoksi kirjeellä (kuntalaki 95 §)

Asianosainen: *Heli Talja*

Annettu postin kuljetettavaksi Vantaa 15.9.2010

Tiedoksiantajana: *S. Pesonen*