

MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERTSON  
NUORTEN RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN  
Toimintatutkimus

Hanna Jalava  
Opinnäytetyö, syksy 2016  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Diakonisen sosiaalityön suuntautu-  
misvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) + diakonin virka-  
kelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Jalava, Hanna. Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verson nuorten ryhmätoiminnan kehittäminen. Diak Kalasatama, syksy 2016, 50 s., 5 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK)+ diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verson nuorten ryhmätoimintaa ja selvittää sen mahdollisuuksia tukea mielenterveyskuntoutujanuorta kolmannen sektorin toimijana. Yhdistystoiminnalla pyrittiin yhdessä verkoston kanssa saamaan nuoria aktivoitumaan ja käymään Versotalolla tai sen tarjoamissa toiminnoissa vähintään 1 – 2 kertaa viikossa ja auttaa siten heitä löytämään päivärytmiä ja mielekästä tekemistä elämäänsä sekä luomaan mahdollisuuksia päästä elämässä eteenpäin.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, jossa suunnitteluvaiheessa kysyttiin nuorilta toiveita toiminnasta. Marraskuun alussa keräsin toteutuneesta toiminnasta suullista palautetta nuorilta ryhmäkeskustelussa opinnäytetyötä varten. Ryhmäkeskustelun jälkeen keräsin palautetta yksittäisistä nuorten kanssa käydyistä keskusteluista ilman ryhmän tuomaa painetta. Pyysin myös yhteistyötahoilta palautetta toiminnan toteutumisesta.

Teoriaosuudessa käsittelen nuoruutta, mielenterveyttä ja kuntoutumista sekä syrjäytymisen riskiä ja vertaistuen tarpeellisuutta. Pohdin opinnäytetyössäni myös Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verson ja seurakunnan yhteistyötä ja sitä, miten voimme yhdessä seurakunnan kanssa tukea mielenterveyskuntoutujan nuoren arjen hallintaa.

Opinnäytetyön tuloksena oli, että yhteistyössä verkoston kanssa kolmannen sektorin toiminta koetaan tärkeäksi. Nuoret kuntoutujat kokivat toiminnan mielekkäänä ja huomasivat positiivisia muutoksia omassa arjenhallinnassaan ja omassa itsessään. Moni toimintaan osallistuvista nuorista on aktivoitunut omassa elämässään ja löytänyt taas elämän mielekkyyden.

Asiasanat: nuoruus, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki, syrjäytyminen, toimintatutkimus

## ABSTRACT

Jalava, Hanna. Possibilities of Mielenterveysyhdistys Verso to support young people with mental health rehabilitation. Diak Kalasatama, Autumn 2016, 50 s., 5 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, Option in Diaconial work. Bachelor of Social Services + deacons qualification.

The purpose of the workshop was to find out what kind of possibilities Mielenterveysyhdistys Verso has as a third sector operator to support young people with mental health rehabilitation. The purpose of the activity was to activate young people and have them come over to the Versotalo at least 1-2 times a week. That would help them to create pleasant activities, find a daily routine and finally to move forward with life.

This thesis was a functional survey. As a research method was used questionnaire to find out hopes and affinities. Eventually I gathered an oral feedback from open group conversation.

The theoretical part of this thesis contains information of youth, mental health and rehabilitation, risk of social exclusion and necessity of peer support. I also considered co-operation with parish of Hyvinkää and Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso and the way how we can together help these young people in their everyday life, social relationships and their sense of community.

I found out that third sector operator as part of the network has been experienced important. Young members of Verso found activities meaningful. They felt positive changes in their daily routines and in themselves. Many of these youngsters have been activated in their lives and learned to enjoy their lives again.

Keywords: Youth, mental health, mental health rehabilitation, peer support, social exclusion, functional survey

Sisällys	
1 JOHDANTO .....	5
2 MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERSO RY .....	7
2.1 Mielenterveysyhdistys Verso toimintaympäristönä .....	7
2.2 Nuorten ryhmätoiminta Versossa .....	9
2.3 Yhteistyöverkosto .....	9
3 NUORUUS ELÄMÄN TAITEKOHTANA.....	11
3.1 Nuoruuden kehityshaasteet.....	11
3.2 Syrjäytymisen uhka .....	13
3.3 Keinoja syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi .....	14
4 MIELENTERVEYS.....	17
4.1 Mielenterveys käsitteenä .....	17
4.2 Mielenterveyskuntoutuja ja kuntoutuminen.....	19
4.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa .....	21
5 TOIMINTATUTKIMUS .....	24
5.1 Toimintatutkimuksen periaatteet.....	24
5.2 Yhteenveto ryhmätyön toteutumisesta .....	29
5.3 Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen.....	31
POHDINTA .....	34
6.1 Toimintatutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	34
6.2 Yhteistyö seurakunnan kanssa.....	35
LÄHTEET.....	38
LIITTEET .....	41
Liite1 Versotalon viikko-ohjelma .....	41
Liite 2 SoVa-hanke .....	43
Liite 3 Saatekirjelmä ja kysely .....	44
Liite 4 Nuorten ryhmätoiminta syksy 2016.....	47
Liite 5 Artsi- suullisen palautteen keräämis-lomake.....	50

## 1 JOHDANTO

Mielenterveys on osa ihmisen hyvinvointia. Useimmiten sitä tulee ajatelleeksi vasta sitten, kun mielenterveys heikkenee syystä tai toisesta. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät ja aivan kuten fyysistäkin terveyttä, sitä voi hoitaa ja vahvistaa. Myös nuorilla voi esiintyä mielenterveysongelmia ja silloin voidaan tarvita ulkopuolista apua.

Työskentelen toiminnanohjaajana Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:ssä. Versotalon tilat ja yhdistyksen toiminta on tarkoitettu aikuisille mielenterveyskuntoutujille, jotka kaipaavat arkeensa rytmiä ja tekemistä, arjen hallintaa. Versotalossa käy päivittäin paljon ihmisiä monesta ikäluokasta, mutta useimmat kävijöistä ovat 60 ikävuoden tienoilla. Yhdistyksessä heräsi huoli nuorten mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnista. Nuorille suunnattu, heidän tarpeitaan vastaava ryhmä puuttui Versotalon toiminnasta.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, jonka tarkoituksena on kehittää Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verson nuorten ryhmätoimintaa yhteistyössä verkoston kanssa. Ryhmätoiminnan tarkoituksena on saada mielenterveysongelmista kärsivät tai muuten syrjäytymisvaarassa olevat nuoret aktivoitumaan ja käymään Versotalolla tai sen tarjoamissa toiminnoissa vähintään 1 – 2 kertaa viikossa. Tämän tarkoituksena on auttaa nuoria löytämään päivärytmiä ja mielekästä tekemistä elämäänsä. Tavoitteena on myös löytää mahdollisuuksia päästä elämässä eteenpäin.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa avataan käsitteitä mielenterveys ja nuoruus sekä selvitetään syrjäytymisuhkaa lisääviä tekijöitä nuoren elämässä ja millaisia ennaltaehkäisykeinoja ja selviytymiskeinoja voi olla. Opinnäytetyössä pohditaan myös mitä Mielenterveysyhdistys Verso voi kolmannen sektorin edustajana tarjota nuorille heidän erilaisten elämäntilanteidensa helpottamiseksi.

Verkostoituminen ja verkoston yhteistyö ovat nyky maailmassa hyvän toiminnan edellytyksiä. Etenkin pienen yhdistyksen toiminnassa huomaa verkostoitumisen

tärkeyden. Yksittäisen pienen toimijan on vaikea saada resurssit riittämään hyvän toiminnan luomiseksi ja ylläpitämiseksi. Verkostoitumalla on mahdollista jakaa resursseja, niin ihmisiä kuin materiaaliakin, ja toisaalta voidaan välttää päällekkäisyyksiä toiminnoissa. Verkoston yhteistyön avulla voidaan tavoittaa niitä nuoria, jotka hyötyvät Verson toiminnasta.

Koska suoritan kaksoistutkinnon, pohdin opinnäytetyössäni myös Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verson ja seurakunnan yhteistyötä ja sitä, miten voimme yhteistyössä seurakunnan kanssa parhaiten tukea mielenterveyskuntoutuja nuorta. Yksi tärkeä yhteistyökumppani on Hyvinkään seurakunta. Seurakunta tarjoaa nuorille diakonista apua, taloudellista tai hengellistä sekä erilaisia toimintoja. Yhteistyö mahdollistaa myös seurakunnan tilojen käytön ja mahdollisuuden mökkilomiin.

Opinnäytetyön tulokset raportoitiin marraskuussa 2016, jolloin Verson nuorten ryhmätoimintaa oli ehditty käytännössä toteuttamaan elokuun alusta lähtien. Toiminta jatkui joulukuun loppuun saakka ennallaan. Sen jälkeen tehtiin tilanearviointi, jonka perusteella toimintaa muokataan sopivaksi kevään 2017 suunnitelmiin. Tällä hetkellä toimintaa toteutetaan pääsääntöisesti Verson tiloissa, mutta myös verkoston tarjoamissa puitteissa ja luonnossa liikkumalla.

## 2 MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERSO RY

### 2.1 Mielenterveysyhdistys Verso toimintaympäristönä

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry perustettiin 10.10.1971 psykiatrisesta sairaalasta kotiutuneiden potilaiden ja heidän omaistensa aloitteesta. Yhdistys aloitti toimintansa nimellä Mielenterveyden Keskusliiton Hyvinkään osasto ry. Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Versolla on jäsentalo keskustan tuntumassa Hyvinkäällä. Se on matalan kynnyksen paikka, minne voi tulla ilman lähetettä tai diagnoosia aukioloajan puitteissa. Tavoitteena yhdistyksellä on edistää mielen-terveyttä, yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotikunnan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään, kehittää mielenterveyspal-velujen saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tehdä ennaltaehkäisevää työtä mielen-terveyden kannalta. (Mielenterveysyhdistys Verso ry i.a.)

Versotalo on tarkoitettu aikuisikäisille mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat toipu-misessaan jo edenneet, mutta kaipaavat arkeensa tekemistä ja rytmiä sekä ver-taistukea. Se on matalankynnyksen paikka, jolloin taloon saa tulla kuka vaan, kunhan ei ole päihtynyt. Diagnooseja tai lähetettä ei tarvita. Versotalo on avoinna kuntoutujille maanantaista torstaihin kello 10–15 ja perjantaisin kello 10–14. Useimmiten ihmiset löytävät Versotalon yhteisen verkoston tai henkilökohtaisen tuttavien kautta. Päivittäin Versotalossa käy 10–25 kuntoutujaa, sen mukaan, mitä tarjontaa on. Kuntoutujien ikä vaihtelee 18 vuodesta jopa yli 80-vuotiaisiin. Useimmat ovat kuitenkin vanhuuseläkeikäisiä.

Osa ihmisistä tulee Versotaloon kahville tai tapaamaan tuttuja, eivätkä he kaipaa muuta aktivointia. Talossa on kuitenkin mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan. (Liite 1). Versotalon toimitilat sijaitsevat kahdessa kerroksessa, mikä mahdollis-taa useammankin ryhmän yhtäaikaisen toiminnan. Ryhmät ovat toiminnallisia ryhmiä (kädentaidot, liikunta, kirjoittaminen ja valokuvaus) tai keskusteluryhmiä, joiden toiminnasta vastaavat nimetyt vertaisohjaajat. Vaikka Versotalon ryhmät toimivat pääsääntöisesti vertaisohjauksella, henkilökunnan apua tarvitaan usein asioiden organisointiin, koolle kutsumiseen ja motivaation ylläpitämiseen.

Vakituiseen henkilökuntaan kuuluu toiminnanjohtaja ja toiminnanohjaaja. Lisäksi Versotalossa on kaksi kuntouttavalla työsopimuksella palkattua henkilöä auttamassa arjen sujumisessa, kuten siivouksissa ja ruuan laitossa. Verson jäsenten on mahdollista saada lounas jokaisena arkipäivänä edulliseen hintaan. Jotkut talon asiakkaat tekevät vapaaehtoistyönä kaupassa käyntejä ja pieniä remonttihommia tarvittaessa. Siinä näkyy yhdistyksen toiminta-ajatus, joka on tasavertaisuus ja yhdessä tekeminen.

Hyvinkään Mielenterveysyhdistys Verso on kolmannen sektorin palvelu, joka on pääasiassa Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama. Myös Hyvinkään kaupunki osallistuu toiminnan rahoittamiseen pienellä osuudella. Versolla on myös yritystoimintaa. Hyvinkään pääterveyskeskuksen yhteydessä yhdistyksellä on oma kahvila, jonka tuotto käytetään Versotalon toiminnan tukemiseksi. Kahvilaan voidaan myös palkata henkilöitä työkokeiluun tai kuntouttavaan työtoimintaan.

Verso on Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistys. Se toimii yhteistyössä eri tahojen kuten seurakunnan, Kelan, Mielenterveysomaisten keskusliiton Finfamin kanssa. Yhteistyötä tehdään myös eri järjestöjen ja sidosryhmien kanssa, jotka kuuluvat useiden jäsenten elämään. Tällaisia ovat esimerkiksi työkeskukset ja Toimari ry. (Mielenterveysyhdistys Verso ry, VARUS-projekti i.a.) Yhteistyö voi olla eri yhdistysten jäsenten tutustuttamista toisiinsa, yhteisiä retkiä, tapahtumia tai luentotilaisuuksia.

Versosta järjestetään vuosittain pieniä retkiä jäsenille lähiympäristöön ja keväällä on ollut tapana tehdä isompikin retki johonkin mukavaan, yhteisesti valittuun kohteeseen. Myös marraskuiset Mielenterveysmessut Helsingissä ovat muodostumassa jo perinteeksi. Jotkut retkistä ovat omakustanteisia ja osa on Verson kustantamia jäsenilleen.



## 2.2 Nuorten ryhmätoiminta Versossa

Versotalossa käy paljon kuntoutujia päivittäin, mutta useimmat heistä ovat jo keski-iän ylittäneitä. Nuoria ei juurikaan ollut vuoden 2016 alussa toiminnassa mukana. Versotalossa ei ollut erikseen nuorille kohdennettua toimintaa, vaikka he olivatkin tervetulleita kaikkeen toimintaan mukaan.

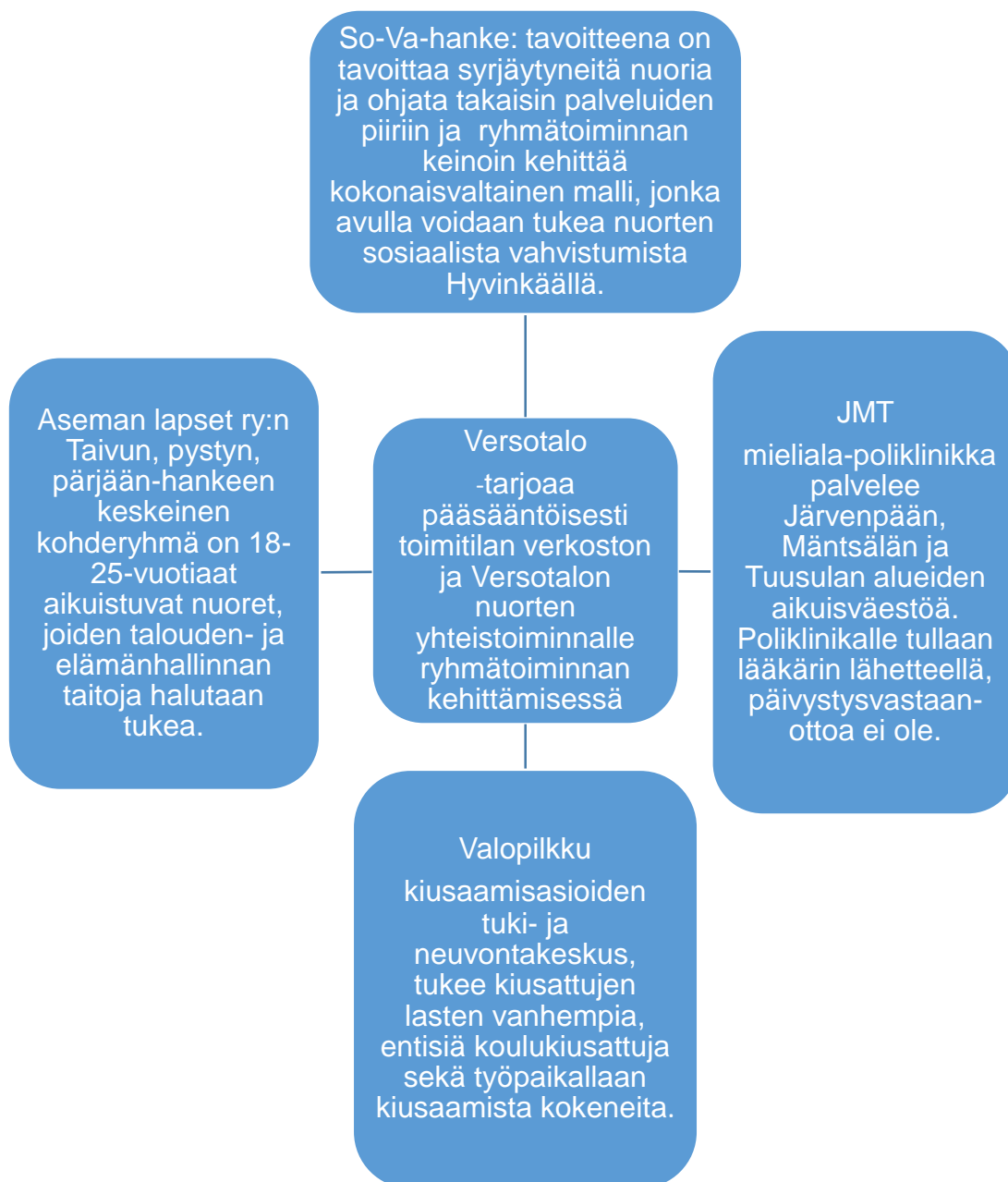
Nuorten ryhmätoiminta Versotalossa sai alkunsa vuosina 2010–2013 toteutetussa VARUS-projektissa. Se toteutettiin Hyvinkään, Riihimäen ja Nurmijärven yhteisenä hankkeena, jota koordinoi Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry. Hanketta rahoitti Raha-automaattiyhdistys (RAY). Projektin tavoitteena oli kehittää kuntarajoja ylittävä yhteistyömalli, jossa 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille olisi mahdollista tarjota moniammatillista apua ja näin välttää syrjäytyminen. Projektissa tarjottiin nuorille rytmisiä elämään, arjenhallinnan taitoja, apua opiskelu- tai työpaikan hakuun sekä mielekästä tekemistä muiden nuorten kanssa. Jokainen nuori sai edetä omaa vauhtiaan, joten projektiaikakin oli yksilöllinen. (Mielenterveysyhdistys Verso ry, VARUS-projekti i.a.)

Nuorten ryhmätoiminta hiipui hankkeen loppuessa resurssipulan vuoksi. Kuitenkin Versossa nähtiin erittäin tärkeänä mielenterveydellistä tukea tarvitsevien nuorten aktivointi ja mahdollisen syrjäytymisuhkan välttäminen. Yhdistyksessä mietittiin keinoja, miten saada nuoria innostumaan Verson toiminnasta ja löytämään mielekästä tekemistä arkeen Versonkin tarjoamien mahdollisuuksien kautta. VARUS-projektin seurauksena pari nuorta jäi mukaan Verson toimintaan ja he olivat innokkaita auttamaan nuorten ryhmätoiminnan kehittämisessä.

## 2.3 Yhteistyöverkosto

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:llä on ollut jo pitkään koko ajan laajeneva verkosto toimintansa tukena. Opinnäytetyön tiimoilta tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat, Sosiaalista vahvistusta tukevan SoVa-hankkeen työntekijöiden lisäksi (liite 2), Aseman lapset ry, Mielialapoliklinikka JMT ja Valopilkku Lahdesta.

Tavoitteena on yhteistyöllä ja verkoston moniosaamisen avulla parantaa nuorten arjenhallintaa ja hyvinvointia.



Kuvio 1. Tärkeimmät yhteistyökumppanit nuorten ryhmätoiminnan kehittämisessä.

### 3 NUORUUS ELÄMÄN TAITEKOHTANA

#### 3.1 Nuoruuden kehityshaasteet

Opinnäytetyössä tarkoitetaan nuorilla 18–29-vuotiaita. Käsitettä nuoruus määritetään murrosiästä lähtien, koska se on kriittinen ikä fyysisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen kannalta ja voi aiheuttaa jopa erilaisia mielenterveydellisiä ongelmia. Nuoruusikä voidaan jaotella myös kehitysvaiheittain: varhaisnuoruuden (11–15-v.) kehitystehtävänä nähdään suhde omaan kehoon, keskinuoruuden (16–18-v.) kehitystehtävä on muuttuva suhde vanhempiin ja myöhäisnuoruudessa (18–22-v.) muodostuu aikuisen identiteetti. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

Nuoruusiän kehityksellinen päämäärä on autonomia, eli itsenäisyys, johon edetään vaiheittain riittävän hyvässä ympäristössä. Puberteetilla tarkoitetaan nuoren fyysistä kypsymistä ja nuoruusiällä ikäkauteen liittyviä psykologisia tapahtumia ja psyykkistä kehitystä. (Aalberg 2015, 35.) Nuoruusiässä siirrytään lapsuuden uskosta, missä vanhemmat ovat kaikkivoipia, huomaamaan, ettei vanhempien valta ja viisaus riitä läheskään jokaisen ongelman ratkaisuun. Nuorelle tämä on psyykkisesti epävarmaa aikaa lapsuuden uskon murentuessa ja saadessa hänet tajuaamaan oman rajallisuutensa ja haavoittuvuutensa. Samaan aikaan ikätoverit tulevat entistä tärkeämmiksi ja luovat nuoren haavoittuvalle mielelle turvan, kunnes oma itsenäisyys on löydetty. Nuoret antavat toisilleen tukea ja turvaa nuoruusiän myllerryksessä, mutta toisaalta voivat haavoittaa toisiaan pahasti paheksumalla tai syrjimällä toisiaan. (Paulo 2006, 60.) Fyysinen sukukypsyys saavutetaan aiemmin kuin aikuisen kognitiivisen kehityksen taso. Vielä hitaammin kehittyvät tunteiden hallinta. Sosiaalinen aikuisuus saavutetaan usein vasta 20. ikävuoden tietämillä. Lisäksi nykynuorisolle taloudellisen itsenäisyyden saavuttaminen on haastavaa. Aivojen kehityksen epätahtisuudella on merkitystä kaikissa nuoren elämää koskevissa asioissa. Nuoren kykyä arvioida päätöksensä pitkän aikavälin seurauksia ja kantaa niistä vastuu, ei voida arvioida pelkästään hänen älyllisen kehityksensä kannalta. (Kaltiala-Heino 2013, 54.)

Sinkkosen (2010, 63) mukaan itsenäistyminen on yksilöllinen prosessi jokaisen nuoren kohdalla. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät; perhetausta ja -rakenne, nuoren oma sukupuoli, hänen suhde vanhempiinsa, kaverisuhteet, harrastukset, murrosiän alkamisikä, aivojen kehittyminen ja eettiset ja uskonnolliset arvot. Vaikka nuorilla on tarve itsenäistymiseen, he tarvitsevat vanhempiaan lähelleen. Silloin itsenäistyminen tapahtuu turvallisten ja rakastavien vanhempien suojassa. Aggressiivisuus vanhempia kohtaan, törkeät puheet, öiset poissaolot tai päihteiden käyttö eivät ole merkkejä nuoren kehityksestä ja itsenäistymisestä. Ne ovat merkkejä yrityksestä rynnätä aikuisuuteen ja niistä aikuisten pitäisi huolestua. Jos näitä pidetään normaaliin murrosikään kuuluvana käytöksenä, jätetään nuori oman onnensa nojaan. Nuorta ei saa nujertaa, mutta aikuisten on pidettävä kiinni omista näkemyksistään ja mielipiteistään. (Sinkkonen 2010, 85–87.) Sinkkonen (2010, 93) toteaaakin nuorten itsenäistyessään haluavan enemmän vapauksia kuin he pystyvät hallitsemaan. Turvallisen aikuisen tehtävänä on kertoa selkeästi, miksi nuori ei voi kaikkea haluamaansa toteuttaa, ja pitää kiinni kannastaan. Kiintymyssuhteiden painopiste siirtyy nuoruudessa vanhemmista kodin ulkopuolisiin ihmisiin.

Nuoruus on kriittistä aikaa monin tavoin. Silloin kehityksessä tapahtuu suuria sosiaalisia, kognitiivisia ja tunnemaailmaan liittyviä muutoksia fyysisten muutosten lisäksi. Joskus nuoruutta kuvataankin kriisien kautta, koska siinä kohdataan ihmissuhdekriisi, identiteettikriisi ja ideologinen kriisi irtauduttaessa vanhemmista ja heidän arvomaailmastaan. Perusturvallinen ympäristö auttaa identiteetin tasapainoisessa kehityksessä, samoin kuin arkielämään liittyvät positiiviset käyttäytymismallit ja tunteen ilmaisun muodot. Identiteetin kypsymistä tukevat myös nuoren kehitysasteelle sopivat vapauden ja vastuun oikea suhde perhe-elämässä. (Toivio & Nordling 2009, 157-158.) Sinkkosen (2010, 96-97) mukaan turvallinen kiintymyssuhde lapsuudessa näkyy myös nuoruudessa itsenäistymisen ja vanhemmista irtautumisen sujumisessa suhteellisen rauhallisesti. Tästä syystä olisi tärkeää panostaa pikkulapsiperheiden hyvinvointiin, millä voitaisiin helpottaa nuoruusiän kehitystä. Turvallinen lapsuuden kiintymyssuhde ei kuitenkaan takaa häiriötöntä nuoruutta, samoin kuin varhainen turvattomuus ei automaattisesti johda rajuun irtiottoon nuoruudessa.

Aivojen kehityksestä johtuen murrosiän alku ja myöhäisnuoruusikä ovat erityisen haavoittuvuuden aikaa psykiatrisen sairastumisen kannalta. Nuori on käymistilassa, kun kehittyvä keskushermosto ja vilkastunut hormonitoiminta aiheuttavat tarpeen etsiä uusia elämyksiä ja kokemuksia, mutta aivoalue, joka säätelee impulsseja, on vielä keskeneräinen. Pojilla tarkkaavaisuuden häiriöt, käytöshäiriöt ja päihteiden väärinkäyttö ovat yleisempiä, kun tytöillä taas masennus, ahdistuneisuus ja syömishäiriöt aiheuttavat ongelmia. (Sinkkonen 2010, 43.)

Hyvinvoiva nuori on toimintakykyinen ja halukas vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tällaisen nuoren hyvinvointiin kuuluu turvallisuuden ja hyvän olon tunne, sosiaalisia suhteita, luottamusta muihin ja suuntautumista tulevaisuuteen. (Hietala ym. 2010, 39.) Vaikka suurin osa nuorista voikin hyvin, eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Nuorten mielenterveys i.a.) Tyypillistä nuorten mielenterveyshäiriöille on moniongelmaisuus ja usean häiriön samanaikaisuus. (Hietala ym. 2010, 131.)

### 3.2 Syrjäytymisen uhka

Tutkimuksissa nuorten syrjäytymisestä viitataan monesti yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien, ulkopuolelle jäämiseen sekä sen hyvinvointivaikutuksiin. Merkittäviä syrjäytymisen riskitekijöitä ovat matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat. Näiden lisäksi terveydelliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähyys ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta sekä elämän hallintaan liittyvät ongelmat ovat syrjäytymisen osa-alueita. Nuorilta kysyttäessä he mainitsevat keskeisenä asiana ystävien puutteen. Usein kyse on usean hyvinvoinnille tärkeän asian puutteesta, jolloin vaikeudet jollakin osa-alueella eivät vielä horjuta elämänhallintaa, mutta kasautuessaan se alkaa horjuttaa nuoren mahdollisuuksia hallita elämäänsä. Syrjäytymiseen sisältyy kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.) Tunnusmerkkeinä syrjäytymisestä voivat olla työn ja perheen menettäminen, päihde- ja mielenterveysongelmat tai

ystävien puuttuminen (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2011, 53).

Syrjäytymisestä puhuttaessa tarkoitetaan kiinnittymistä jokapäiväiseen elämään elämän eri alueilla. Sillä tarkoitetaan toimintakyvyn menettämistä alueella, jossa ennen on ollut toimintakykyinen. Voidaan puhua myös kulttuurisen suorituskyvyn saavuttamisesta ja sen menetyksestä. Näin ollen ihminen ei voi syrjäytyä elämänalueelta, jota ei koskaan ole saavuttanutkaan. Nuori, joka ei ole ollut työelämässä, ei voi syrjäytyä siitä, koska ei ole siihen kiinnittynyt ja ollut sillä elämänalueella toimintakykyinen. (Ulvinen 2014, 40.)

Nuori, joka on kokenut sosiaalisen traumatisoitumisen, kokee herkästi häpeän- ja syyllisyydentunteita ja hänen keskittymiskykynsä on voinut heiketä. Sosiaalisesti haavoitetulla nuorella on usein kokemuksia kiusatuksi tulemisesta, joka osaltaan vahvistaa nuoren kielteistä minäkuvaa. Hänellä voi olla vaikeuksia toimia sosiaalisissa tilanteissa pelkotilojensa vuoksi ja siksi esimerkiksi opinnot jäävät kesken ja syrjäytymisen uhka pahenee. (Lämsä & Takala 2009, 187-188.) Varhaisnuoruudessa koettu kiusaaminen on vammauttavaa juuri siksi, että nuorella on suuria paineita omasta olemuksestaan ja toisaalta kehittymättömät kyvyt paineiden kestämiseksi ja niistä selviämiseksi (Sinkkonen 2010, 59).

### 3.3 Keinoja syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi

Koulukiusaamisen olemassaolo on tiedostettu jo kauan Suomessakin, mutta vasta kouluissa tapahtuneet surmatyöt ovat herättäneet huomaamaan asian laajuuden ja vakavuuden. Pitkään kestäneellä koulukiusaamisella on todettu olevan yhteys myöhemmin ilmeneviin masennusoireisiin, syrjäytymiseen ja toivottomuuden tunteisiin. Kaikki toimenpiteet, millä koulukiusaamista vähennetään, ovat hyvää psykiatristen sairauksien ennaltaehkäisyä. Kiusaamisessa keskitytään usein tarkastelemaan kiusaaja-uhri-yhdistelmää, ymmärtämättä asian monimuotoisuutta. Kiusaamiseen vaikuttaa myös koulun ilmapiiri ja sivustakatsojat, joilla on kiusanteon esiintymiselle ja sen saamille muodoille keskeinen merkitys. (Sinkkonen 2010, 188–191.) Mervi Issakaisen tekemän väitöskirjan (2016) mukaan

tutkimus osoittaa, että useimmiten nuoret näkevät masennuksensa kumpuavan lapsuus- tai nuoruusiän elämäntapahtumista ja -olosuhteista, kuten vaikeista perheolosuhteista, koulukiusaamisesta, menetyksistä, vaikeista ihmissuhteista, taloudellisista vaikeuksista tai huonoista työoloista. Masennuksella saattaa olla kytköksiä myös nuoren kohtaamiin vastoinkäymisiin arvostettujen elämäntavoitteiden, kuten kouluttautumisen, itsenäistymisen sekä kestävän parisuhteen ja vakaan työuran luomisen saavuttamisessa. Esimerkiksi työpaikan menetykseen liittyvä epäonnistumisen kokemus voi johtaa nuoren masennukseen. Nämä taas voivat johtaa syrjäytymiseen. Issakaisen mukaan nuoruusiän masennuksen ehkäisemiseksi tulisikin kiinnittää huomiota nuoren yksilöllisten kokemusten ja elämäntilanteen lisäksi myös yhteiskunnallisiin olosuhteisiin, joilla on oma osansa nuorten henkisen ahdingon kehittymisessä. (Issakainen 2016, uef.fi.i.a.)

Lapsuuden ja nuoruuden ongelmat perheessä tai nuoren omassa kehityksessä voivat aiheuttaa psyykkistä oireilua ja edesauttaa syrjäytymisriskiä. Ystävyys-suhteilla ja verkostoilla on nuoruudessa suuri merkitys. Nuoren harrastukset voivat auttaa häntä selviytymään aikuisuuden haasteista, mutta harrastusten ulkopuolelle jäävän nuoren sosiaaliset taidot voivat jäädä heikoksi. Yhteiskunnan kannalta oleellisimpia syrjäytymisen ehkäisemisen keinoja ovat aktiivinen nuorisotyö ja erityis- tai etsivä nuorisotyö. (Hietala ym. 2010, 132-133.)

Syksyllä 2016 voimaan astuneessa uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa on panostettu oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen, kertoo lasten ja nuorten mielenterveystyön johtaja Marjo Hannukkala Suomen Mielenterveysseurasta. Hän oli itse mukana suunnittelemassa terveystiedon opetussuunnitelmaa. Lapsille ja nuorille opetetaan mielenterveyttä vahvistavia sisältöjä terveystiedon ja ympäristöopin tunneilla. Heitä rohkaistaan itseilmaisuun ja luovuuteen. Arjen rytmistä huolehtiminen, omien vahvuuksien hahmottaminen, itsensä kuunteleminen, tunteiden ja tilanteiden käsitteleminen ja myönteisen vuorovaikutuksen rakentaminen ovat konkreettisia asioita, joihin kouluissa on nyt tarkoitus panostaa. Varhain opituilla mielenterveystaidoilla tuetaan kasvua ja ehkäistään ongelmia. Taitoja tarvitaan jatkossakin ihmissuhteissa, erilaisissa elä-

mäntilanteissa tai arjen kuormituksen purkamisessa. Tarkoituksena on, että koulu yhteisö ohjaa ymmärtämään oman toiminnan merkityksen toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen. (Mielenterveysseura.fi i.a.).



## 4 MIELENTERVEYS

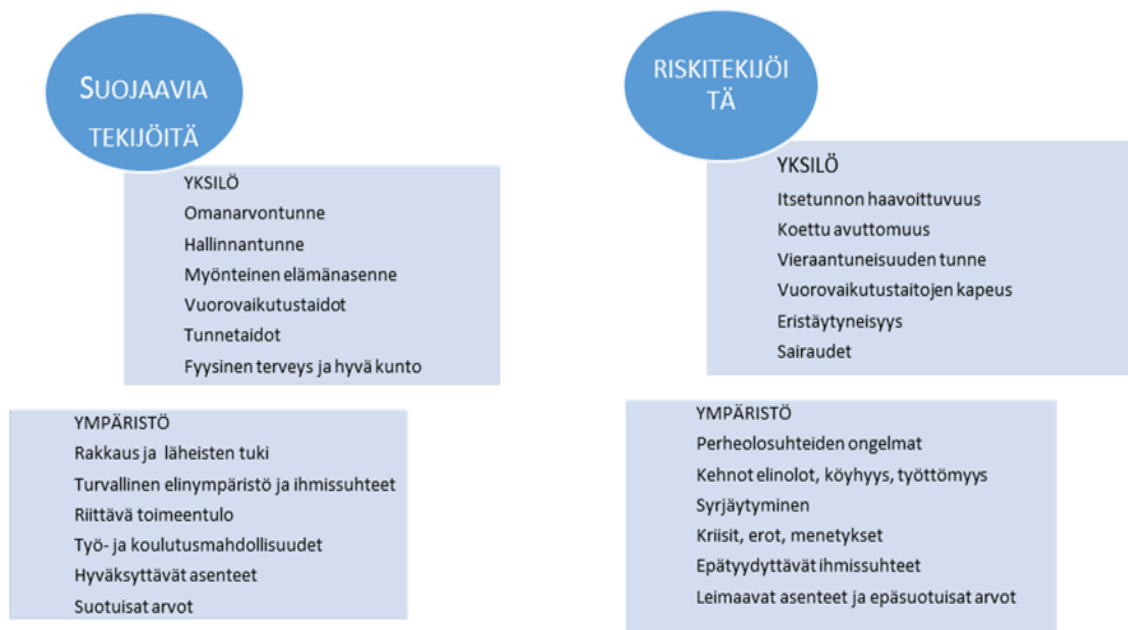
### 4.1 Mielenterveys käsitteenä

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveydessä on kyse hyvinvoinnin tilasta, jossa ihminen tietää omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvista haasteista. Hän pystyy työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta i.a.)

Mielenterveys on käsitteenä hankala määrittellä, koska siihen vaikuttavat kulttuuri, aikakausi, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Mielenterveys on kokonaisvaltaista hyvinvointia, mielen ja ruumiin tasapainoa. Siihen liittyy neljä ominaisuutta, jotka ovat kyky kehittyä psykologisesti, emotionaalisesti, älyllisesti ja henkisesti. Kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita ja tuntea empatiaa kanssaihmiä kohtaan sekä kyky nähdä kehittymisen mahdollisuus myös henkisen ahdistuksen läpi. (Heiskanen & Salonen 1997, 13.) Lisäksi siihen vaikuttavat perimä, varhainen vuorovaikutus, elämäkokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanne ja sen kuormittavuus ja hallinta. Mielenterveyden tila vaihtelee, kuten muukin terveydentila. Määrittelyä hankaloittaa vielä se, että mielenterveyden käsite on suhteellinen ja normatiivinen. Normit vaihtelevat kulttuurista toiseen, jolloin toisessa kulttuurissa mielisairaudeksi liitettävä toiminta on toisessa normaalia elämään liittyvää vuorovaikutuksellisuutta. Yhteiskunnan käyttäytymisnormit määrittävät, mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä ja mikä taas tuomittavaa. (Toivio & Nordling 2009, 84.)

Mielenterveys nähdään voimavarana, joka voi uusiutua tai kulua elämän eri tilanteissa. Tutkijat ovat löytäneet tekijöitä, jotka suojaavat mielenterveyttä, mutta toisaalta on löydetty myös riskitekijöitä (Kuvio 2). Nämä yhdessä ihmisen ominaisuuksien ja perintötekijöiden kanssa vaikuttavat mielenterveyteen tai mielisairauden puhkeamiseen. Suojaavina tekijöinä toimivat yksilön itsensä tuntema omanarvon tunne, myönteinen elämänasenne, vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä hyvä terveys ja fyysinen kunto. Ympäristön suojaavina tekijöinä toimivat hy-

vät ihmissuhteet ja työ- ja koulutusmahdollisuudet, hyväksyttävät arvot ja asenteet, läheisten tuki ja riittävä toimeentulo. Riskitekijöitä taas ovat yksilön itsensä kokema avuttomuus ja vieraantuneisuuden tunne, eristäytyneisyys, sairaudet ja vuorovaikutustaitojen hankaluudet. Ympäristön riskitekijöitä ovat syrjäytyminen, huonot ihmissuhteet, elinolot ja asenteet. (Toivio & Nordling 2009, 308.)



Kuvio 2. Suojaavat tekijät ja riskitekijät. Vuori-Kemilän, Stengårdin, Saarelaisen & Annalan (2007) näkemys mielenterveyteen vaikuttavista asioista (Toivio & Nordling, 309).

Mielenterveyttä määritetään edelleen monesti sairauksien kautta, mikä luo sanelle negatiivisen sävyn ja sotkeutuu mielen häiriöihin ja ongelmiin. Se on nähty kauan yksilön ominaisuutena, mutta todellisuudessa siihen vaikuttavat vahvasti yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät. (Soisalo 2012, 101.)

Ihmisen mieli voi sairastua samoin kuin kehokin. Masennus on Suomen yleisin psyykinen sairaus. Mielen sairauksista on mahdollista parantua, tai ainakin elämää voi helpottaa lääkkeiden ja muun hoidon avulla. Kaikki ihmiset voivat sairastua, myös lapset ja nuoret, eikä mielen sairastuminen ole kenenkään syytä. Nuor-

ret voivat oireilla eri tavoin. Erilaisia oireita saattavat olla unihäiriöt, itkuisuus, häpeän tunteet ilman syytä, syyllinen olo ilman syytä, tunne, ettei millään ole mitään väliä, erilaiset pelot, uhmakkuus, keskittymisvaikeudet, syömishäiriöt, tappeleminen tai itsetunnon lasku. (Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä i.a.) Mervi Issakainen kertoo väitöskirjassaan (2016), miten nuorten voi olla vaikea kertoa masennuksestaan, koska he saattavat kokea olevansa taakaksi läheisilleen tai jopa ammattilaisille. Toisaalta kuulijaksi tarvitaan oikean tyyppinen ihminen ja silloinkin kertominen voi olla vaikeaa, jos on muutenkin tottunut tunne-elämässään eristäytymään. (Issakainen 2016, 48-49.)

Elintavoillaan jokainen voi vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, samoin kuin fyysiseenkin. Terveelliset elämäntavat tukevat stressin hallintaa haastavissa elämäntilanteissa. Elintapojen merkitys voi olla mielenterveyshäiriötä sairastavilla vielä suurempi, ne saattavat jopa vaikuttaa oireiden vakavuuteen. Säännöllinen ruokavalio, liikunta ja savuttomuus auttavat väsymykseen ja alentuneeseen mielialaan, joista monet meistä ainakin joskus kärsivät. (Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. i.a.)

#### 4.2 Mielenterveyskuntoutuja ja kuntoutuminen

2000-luvulla otettiin käyttöön mielenterveyskuntoutuksen käsite. Sen oli tarkoitus korvata psykiatrisen kuntoutuksen käsite vähemmän leimaavana terminä. (Appelqvist-Schmidlechner, Wessman, Salmelainen, Tuulio-Henriksson, Sipilä, Ahonen & Luoma 2015, 8.) Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan ihmistä, joka on jo toipumassa pahimmasta mielenterveyden pettämisen tuomasta pudotuksesta. Häntä tuetaan eri tahojen toimesta palvelujen kohteena olevasta passiivisesta potilaasta kuntoutujaksi, joka pyrkii itse toimimaan omien tavoitteidensa suuntaan. (Narumo 2006, 9.) Mielenterveyskuntoutujalla on diagnosoitu psykiatrinen häiriö tai hän tarvitsee kuntouttavaa apua vaikeissa elämäntilanteissa tai kriiseissä.

Mielenterveyskuntoutus sisältää monenlaista toimintaa; klubitalomalleja, tuettua asumista ja muita asumispalveluja, tuettua oppimista sekä tuettua työllistymistä

eli toimintaa, joka selvästi kuuluu sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutuksen piiriin. Kuntoutusta voidaan toteuttaa myös erilaisina kursseina, ja yksi Kelan keskeisimmistä mielenterveyskuntoutuksen toimenpiteistä on kuntoutuspsykoterapia. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2015, 8.)

Yhteiskunnan muuttuessa vuosikymmenten aikana myös kuntouttaminen ja kuntoutujan rooli ovat muuttuneet. Selkeimmin se näkyy kuntoutujan roolin korostumisena ja kuntoutuksen tehtävien monimuotoistumisena. Keskeisimpiä muutoksia ovat avohoidon kehittyminen ja lisääntyminen ja laitoshoidon suhteellinen vähentyminen. Lisäksi ennaltaehkäisevä työ on korostunut, samoin varhaiskuntoutus, jolloin on tarkoitus mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puuttua toimintakykyä uhkaaviin tekijöihin. (Kettunen ym. 2011, 6.)

Mielenterveyskuntoutujan tukemisen tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen silloin, kun se on esimerkiksi sairauden takia uhattuna. Pyrkimyksenä on tukea ja ylläpitää toiminta- ja työkykyisyyttä sekä osallisuutta yhteiskunnassa ja sen kaikissa väestöryhmissä. Sekä yhteiskunta että yksilö hyötyvät mielenterveyskuntoutuksesta. Työvoiman riittävyys ja pienentyvät eläke- ja sairauskustannukset tuovat yhteiskunnalle taloudellista hyötyä. Kuntoutus ehkäisee ja korjaa myös syrjäytymiseen, huono-osaisuuteen ja köyhyyteen liittyviä ongelmia. Opiskelut voivat keskeytyä tai viivästyä mielenterveysongelmien takia, ja se taas voi lisätä riskiä nuoren syrjäytymiseen ja irtautumiseen yhteiskunnasta. Kuntoutusta voidaan pitää sosiaalisena investointina, sillä se voi lisätä esimerkiksi työssäolovuosia sekä yksilön selviytymistä. Yksilön tasolla hyöty näkyy terveyden ja hyvinvoinnin kohentumisena sekä elämänhallinnan ja arjessa selviytymisen lisääntymisenä. Samalla voi avautua uusia elämänpolkuja tai mahdollisuuksia. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2015, 9.)

Suomalainen kuntoutusjärjestelmä voi asiakkaan näkökulmasta olla vaikeasti hahmotettava kokonaisuus. Palvelujärjestelmää kuntoutuksen osalta ei ole määritetty yhdessä laissa vaan se perustuu eri lakeihin, kuten lääkinnälliseen, sosiaalihuolto- ja terveydenhuoltolakiin, ja toisaalta vakiintuneisiin, sovittuihin ja kirjattuihin käytäntöihin. Palvelujärjestelmä koostuu useista eri osajärjestelmistä, jolloin palveluja tarjoavat julkinen sektori (valtio, kunnat, KELA), yksityissektori

(yksityiset vakuutusyhtiöt ja palveluntuottajat) ja kolmas sektori (erilaiset järjestöt ja säätiöt). (Kettunen ym. 2011, 195.)

Nuorten mielenterveyskuntoutuksessa on otettava huomioon kriittinen ikävaihe. Nuorta tulisi tukea laaja-alaisesti ja kuitenkin huomioida myös yksilöllisesti nuoren kasvua ja kehitystä sekä sosiaalista integraatiota. Kuntoutuksessa olisi huomioitava nuoruuden eri vaiheet ja niihin liittyvät erityispiirteet ja -tarpeet sekä nuoren itsenäisyyden tukeminen. On tärkeää ottaa myös vanhemmat ja lähipiiri mukaan nuoren kuntoutukseen. Huomioitavia ovat myös varhainen ja oikea-aikainen hoitoon ja sitä tukevaan kuntoutukseen pääsy nuorten mielenterveyskuntoutuksessa. Lisäksi tuen saannin jatkuvuus kuntoutuksen päätyttyä on tärkeää huomioida. Nuorta on myös kuunneltava kuntoutusta suunniteltaessa ja olisi pyrittävä välttämään asiantuntijakeskeisyyttä. Nuoren elämäntilanne olisi otettava huomioon niin, ettei kuntoutuksessa tulisi päällekkäisyyksiä nuorelle tärkeiden asioiden (opiskelu) kanssa, koska se vaikuttaa motivaatioon ja kuntoutukseen sitoutumiseen. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2015, 9.)

Kuntoutuminen on raskasta ja vaatii energiaa ja pitkämielisyyttä ja siinä tarvitaan tukea niin ammattilaisilta kuin lähipiiriltäkin. Mitä enemmän kuntoutuja saa tukea, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on toipua. Kuntoutujan sosiaalista tukiverkkoa voidaan parhaiten luoda, koota ja aktivoida verkostotyöllä, eli verkostojen kanssa tapahtuvalla yhteistyöllä. Tärkeä sosiaalisen verkoston osa on vertaistuki, jota kuntoutuja saa vertaisryhmästä. (Kettunen ym. 2011, 74.)

#### 4.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa

Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten koko toiminnan kulmakivi on vertaistoiminta. Vertaistuki on omaehtoista, yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Samankaltaisia asioita kokenut ihminen voi antaa toivoa kuntoutumiseen vaikeinakin aikoina. Psykkisen sairauden aiheuttama ahdistus ja pelko saattavat helpottaa, kun kuulee toisten kuntoutujien selviytymistarinoita. (Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta.

i.a.) Vertaisryhmästä voi saada arkielämään liittyviä neuvoja ja vihjeitä, joita ammattiauttajat eivät osaa antaa, koska vertainen tietää, mitä kuntoutuja tilanteessa kokee. Ryhmässä voi myös syntyä käytännön ratkaisuja eri elämäntilanteisiin. (Kettunen ym. 2011, 74.)

Eri puolella Suomea kokoontuu eri yhdistysten puitteissa useita mielenterveysaiheisia vertaistukiryhmiä. Ryhmissä on mahdollisuus keskustella samassa elämäntilanteessa olevien tai saman kokeneiden ihmisten kanssa. Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja ne voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimiin ryhmiin voi tulla kuka tahansa, niin halutessaan, mutta suljettuihin ryhmiin valikoituu kiinteä porukka, joka pysyy muuttumattomana, kunnes ryhmä kokee olevansa valmis muuttumaan tai jatkamaan eteenpäin. Keskustelun aiheet ryhmissä ovat moninaiset aina kuntoutumisen tukemisesta yhteiskunnallisiin asioihin ja terveistä elämäntavoista päihitteettömyyden tukemiseen. Vertaistukiryhmät voivat olla myös toiminnallisia, jolloin ryhmissä voidaan harrastaa kädentaitoon liittyviä asioita, tehdä ruokaa, liikkua tai vaikkapa opiskella kieliä. Ryhmiin osallistuminen on ilmaista. (Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. i.a.)

Kokemustiedolla tarkoitetaan oman tai läheisen sairastumisen myötä syntynyttä tietoa mielenterveyden häiriöistä. Vertaisuus mielenterveysasioissa on vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja ei-ammattillista toimintaa ja se on kokemusasiantuntijuuden perusta. (Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. i.a.) Vertaisohjaajan ja kokemusasiantuntijan välinen ero on kohderyhmässä. Vertainen toimii viiteryhmässään, kun taas kokemusasiantuntija toimii oman viiteryhmänsä ulkopuolella, ammattilaisten rinnalla kertomassa omista kokemuksistaan. (Hietala & Rissanen 2015, 14.)

Vertaistukea mielenterveyskuntoutujalle voi tarjota ihminen, joka on kokenut saman. Vertaisohjaajat jakavat oman kuntoutumiskokemuksensa muille. Parhaimmillaan se voi tuoda toivoa muutoksen mahdollisuudesta, sairastumisen hyväksymisestä ja kuntoutumisen keskeneräisyyden sietämisestä. Lisäksi se voi tuoda esille keinoja helpottaa omaa tilannetta ja kannustaa löytämään oma kuntoutuspolku. Vertaisohjaaja painottaa omaa kuntoutumistaan, eikä tarkoitus ole keskittyä sairastamiseen, vaikka siitäkin on hyvä todeta omat ongelmakohdat. Kaikki

eivät koe saavansa vertaisohjauksesta hyötyä tai kokevat sen liian lähelle tulevana. Joskus vertaisohjaajan tarina saattaa jopa lannistaa, jos omaa kuntoutumista aletaan verrata vertaisohjaajan kuntoutumistarinaan. (Narumo 2006, 76-79.)

Vertaistuen ydin on luottamuksessa ja osallistumisessa. Usein mielenterveyskuntoutuja joutuu kokemaan stigmaa työpaikalla tai muussa yhteisössä ja siksi vertaisten tuki on tärkeää. Se ehkäisee syrjäytymistä, jos muut sosiaaliset suhteet häviävät sairastumisen myötä. (Vähäkylä 2009, 148–151.) Tärkeää on kuitenkin ymmärtää jokaisen kuntoutumistarinan ainutlaatuisuus ja aikatauluerot; toiset kuntoutuvat nopeammin kuin toiset (Narumo 2006, 79). Mervi Issakainen (2016) toteaa väitöskirjassaan tutkimukseen osallistuneiden nuorten arvostaneen vertaistukea, koska he ymmärsivät, mitä toinen on kokenut tai kokee. Ammatillisessa avussa voi molemmille osapuolille olla vaikeaa löytää oikeita sanoja, kun taas vertainen ymmärtää helpommin asian ytimen. Toisaalta, jotkut kokivat vertaistuen antaman avunmahdollisuuden vähäisenä ja mahdollisesti jopa omaa ahdistusta lisäävänä. (Issakainen 2016, 51–52.)

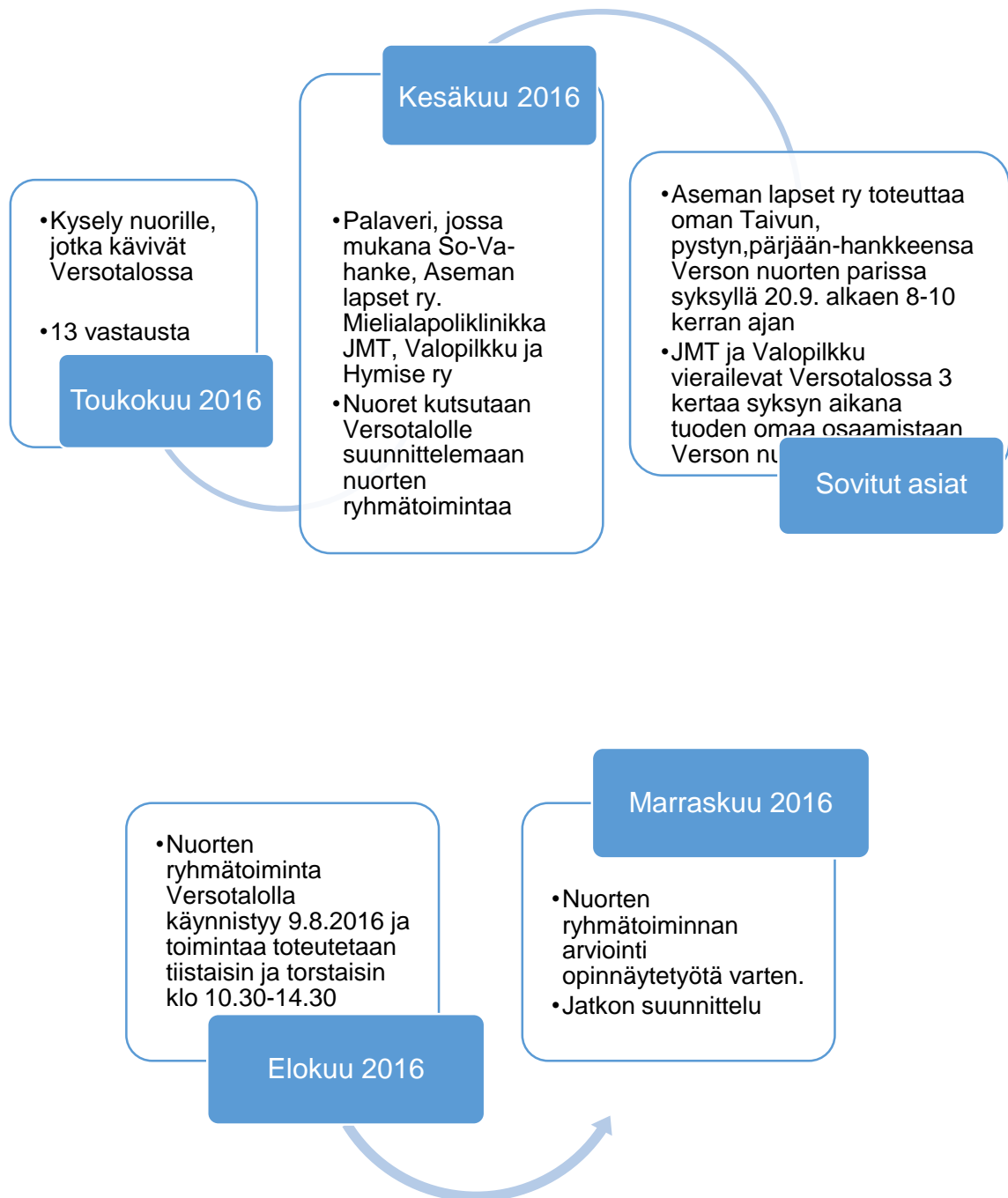
## 5 TOIMINTATUTKIMUS

### 5.1 Toimintatutkimuksen periaatteet

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, jonka tarkoituksena on kehittää Mielenterveysyhdistys Verson nuorten ryhmätoimintaa. Sekä kehittämis- että toimintatutkimuksessa kehitetään tutkimuskohdetta ja siihen liittyvää ympäristöä, mutta toimintatutkimuksen tavoite on kehittää paikallisesti toimivia ratkaisuja. Siinä ei pidetä teorian luomista yhtä tärkeänä kuin kehittämistutkimuksessa. (Pernaa 2013, 14.) Opinnäytetyö sai alkunsa työelämälähtöisen tarpeen innoittamana. So-Va -hanke koordinoi vuosina 2015–2017 Hyvinkäällä nuorten kanssa toimivien tahojen yhteistyötä. So-Va -hanke kiinnostui Verson nuorten toiminnasta ja sen kehittämisestä. He olivat valmiita tukemaan toiminnan edistämistä. SoVa-hankkeen mu kaantulo helpotti alkuun pääsemistä.

Toimintatutkimuksen kohde voi olla melkein mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre. Olennaista on tuottaa tietoa ja pyrkiä tutkimuksen avulla muutokseen edistämällä tai parantamalla niitä. Toimintatutkimuksen vaiheet noudattavat spiraalimaista mallia, jossa spiraalina kulkee suunnittelu, toteutus, arviointi (reflektointi) ja uudelleensuunnittelu. (Kuula 1999, 11.) Spiraalimallissa otetaan huomioon kehittämistoiminnan inhimilliset, kulttuuriset ja sosiaaliset piirteet, jotka ovat jatkuvasti läsnä ja osana työskentelyä. Se on haastava toimijoille siksi, että osallistuvat ihmiset ovat monella tapaa erilaisia. Spiraalimalli tunnistaa myös kollektiivisen asiantuntijuuden, yhteisöllisen työskentelytavan ja työskentelyn moniulotteisuuden. Kaikkea ei voida suunnitella etukäteen, vaan asiat tarkentuvat ja voivat jopa muuttua työskentelyn edetessä. (Salonen 2013, 14.)





Kuvio 3. Opinnäytetyön eteneminen

Tässä opinnäytetyössä halusimme aluksi saada tietoa nuorten omista toiveista. Toiveita kartoitettiin kyselylomakkeella (liite 3). Kyselyyn vastasi 13 nuorta. Kysely toteutui siten, että nuoria pyydettiin vastaamaan kyselyyn heidän vieraillessaan Versotalolla. Vastauksia kerättiin reilun kuukauden ajan. Sen jälkeen koottiin verkostoa yhteen suunnittelemaan ja ideoimaan toimintamahdollisuuksia ja kartoittamaan resursseja.

Kesäkuussa 2016 pidimme palaverin SoVa-hankkeen, Aseman lapset ry:n ja kiusaamisen vastaisen yhdistyksen, Valopilkun, työntekijöiden kanssa. Mukana oli myös JMT (HUS) ja Hymise (Hyvinkään mielenterveysseura). Parin tunnin ajan mietittiin, miten tukea nuoria samaan suuntaan eri tahoilta. Myös omia osaamisalueita pohdittiin yhteisesti ja mietittiin mahdollisuuksia toimia tämän ryhmän eteen. Ajatuksena oli tukea jokaisen nuoren yksilöllistä kuntoutumista ja samalla huomioida laaja-alaisen tukemisen tarvetta. Pyrkimyksenä oli auttaa syrjäytymisvaarassa olevia tai jo syrjäytyneitä nuoria löytämään mahdollisuuksia ja mielekästä tekemistä omaan elämäänsä. Toiminnalle sopiva ajankohta oli yksi pohdinnan aihe, niin ettei tulisi päällekkäisyyksiä esimerkiksi työtoiminnan tai opiskelun suhteen. Versotalon toiminnassa oli ajateltu nuorille toiminta-aikaa tiistaille ja torstaille. Lopulta päädyttiin pysymään niissä, koska nuoret, jotka Versotalolle tulisivat, ovat enimmäkseen mielenterveyskuntoutujia ja näin ollen toistaiseksi työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella. Puheenjohtajana palaverissa toimi SoVa-hankkeen Panu Isotalo.

Palaverissa sovittiin, että syksyllä 20.9.2016 käynnistyy Aseman lapset ry:n toimesta Taivun, pystyn, pärjään -koulutus nuorille. Se kestää 8–10 kertaa, kokoontuminen on kerran viikossa klo 11.00–14.00. Valopilkku Lahdesta lupautui vierailemaan syksyn aikana 3 kertaa Versotalossa. Heidän toimestaan järjestetään myös vertaistukiohjaajakoulutus Verson tiloissa yhtenä viikonloppuna. Vertaistukihenkilökoulutuksessa painopiste on kiusaamiseen liittyvissä asioissa. Samoin mielialapoli JMT:n on tarkoitus vierailla syksyn aikana 3 kertaa Verson tiloissa ja järjestää ohjelmaa nuorille. Ideana on järjestää erilaista toimintaa, luentoja ja tietoisuuksia yhteistyössä niin, että toiminta tukee nuorten arjen hallinnan taitoja.

Toimintatutkimuksessa ihminen ymmärretään itseohjautuvaksi, aloitteelliseksi ja omasta oppimisestaan vastuuta kantavaksi. Ihmiskäsitys on kokonaisvaltainen. Toisaalta toimintatutkimuksessa huomioidaan ihmisen halu vaikuttaa yhteisönsä toimintaan, ei vain olla vastaanottavana osapuolena. Osallisuus voi lisätä ihmisen tietoisuutta omasta toiminnastaan ja aktivoida häntä muutos- ja kehittämistyöhön. (Suojanen 2014, i.a.)

Näiden verkoston kanssa tehtyjen suunnitelmien jälkeen nuoria kutsuttiin suunnittelemaan yhdeksi iltapäiväksi syksyn ryhmätoimintaa Versotalolle. Houkuttimiksi laitettiin kutsuun tieto kahvitarjoilusta. Yleinen kutsu laitettiin Facebook-sivulle sekä Verson omille internet-sivuille. Sähköpostia ja tekstiviestejä lähetettiin kartoituskyselyyn vastanneille nuorille, jotka olivat antaneet yhteystietonsa. 11 vastasi kutsuun ja 6 heistä lupasi saapua. Lopulta vain 3 nuorta naista ilmaantui paikalle ja sattuman kautta neljäs nainen liittyi suunnitteluryhmään.

Nuoret toivoivat paljon retkiä ja toimintaa Versotalon ulkopuolella; retkiä luontoon ja liikuntaan liittyviä toiveita, mökkeilyä ja myös verkoston tarjoamien tilojen hyödyntämistä. Esimerkiksi nuoret halusivat päästä nuorisotalon tiloihin pelaamaan lautapelejä ja konsolipelejä, joihin siellä olisi mahdollisuudet. Ruuanlaittoa ja kädentaitoja, sekä musiikkia eri tavoin toivottiin Versotalon tiloissa toteutuvaksi toiminnaksi. Nuoret myös halusivat itse vetää toimintatuokioita vahvana kokemiltaan osa-alueilla. Nämä toiveet huomioiden tehtiin monipuolinen suunnitelma syksylle, jossa otettiin huomioon myös muiden kyselyyn vastanneiden toiveita. Suunnitelma sisältää kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa toimintaa luennoista liikuntaan, kädentaitoihin ja itseilmaisuun (Liite 4).

Nuorten ryhmätoiminta käynnistyi 9.8.2016 tiistaina ja se toteutui tiistaisin ja torstaisin klo 10.30 – 14.30 välisenä aikana. Ryhmä on avoin, eli toimintaan saa tulla mukaan missä vaiheessa vain kuka tahansa 18–29- vuotias nuori. Marraskuun 5. päivään 2016 mennessä kädentaitoja on harjoitettu JMT:n toimesta ja niin, että nuoret vuoron perään, halutessaan, ovat ohjanneet toimintatuokion.

Pääsääntöisesti olen itse ollut ohjaamassa nuorten ryhmätoimintaa yhdessä SoVa -hankkeen työntekijän ja vertaisohjaajan kanssa. Taivun, pystyn, pärjään-hanketta veti Aseman lapset ry:n työntekijä ja lisäksi poikkeuksia muodostivat sovitut vierailijakerrat. Ryhmäkoko on vaihdellut kahdesta henkilöstä jopa 14 nuoreen. Nuoria on muistutettu henkilökohtaisesti, sähköpostitse ja tekstiviestein seuraavasta kerrasta. Siitä huolimatta ryhmän koko vaihtelee, osittain nuorten kunnan vaihtelun takia, osittain päällekkäisistä toiminnoista johtuen, kuten lääkärikäynneistä tai jostakin muusta kuntoutukseen liittyvästä toiminnasta.

Ensimmäiseen nuorten ryhmän kokoontumiseen saapui neljä nuorta naista. Osa naisista oli toisilleen vieraita, mutta arkuutta tai jännitystä ei juurikaan ollut havaittavissa. So-Va -hankkeen puolesta oltiin tyytyväisiä näinkin moneen osallistujaan. Pääsääntöisesti ryhmän vähimmäismäärä on pysynyt neljässä henkilössä, mikä mahdollistaa ryhmätoiminnan. Toiminta on suunniteltu alkamaan tiistaisin ja torstaisin 10.30, mutta käytännössä se alkaa vasta kello 11. jälkeen. Monelle aamuheräämiset tuottavat vaikeuksia ja ajoissa olevat nuoret ovat ihan tyytyväisiä rauhalliseen aloitteluun kahvi- tai teekupin äärellä.

Vaikka ryhmä onkin toiminut avoimena, jolloin uusia nuoria voi halutessaan tulla mukaan eikä ilmoittamisvelvollisuutta poissaolosta ole, on ryhmässä juteltu nuorten kanssa siitä, miten ryhmä saadaan parhaiten toimimaan. Ryhmän toiminta edellyttää läsnäoloa tai toisaalta sen, että ilmoittaa, jos ei tule. Nuoret ovat ryhmäytyneet syksyn 2016 aikana ja kokevat reiluksi sen, että poissaolosta ilmoitetaan, jolloin kenestäkään ei tarvitse huolestua ja toisaalta suunnitelmia voidaan muokata tilanteen mukaan jo etukäteen. Useimmat nuoret ilmoittavatkin poissaolostaan, minkä voi ajatella kertovan heidän aktiivisuuden kasvustaan ja toisaalta ryhmäytymisestään. Lisäksi toiminnalla valmistellaan nuoria myös eteenpäin elämässä, jolloin näinkin pieni asia voi antaa valmiuksia tulevaisuuteen.

Taivun, pystyn, pärjään -ryhmä aloitti 20.9.2016 oman toimintansa. Siihen on sitoutettu Hyvinkään-Riihimäen Seudun Ammattikoulutussäätiön, Hraks:in, Starttipajan opiskelijat, joita on 6. He tulevat muiden ryhmäläisten lisäksi tiistaisin Versotalolle. Näin ajateltiin varmistaa jonkinlainen pysyvyys ryhmässä ja sen jatkumisen mahdollisuus. Tämä toiminta on osoittautunut mielekkääksi nuorille ja tässä ryhmässä onkin saavutettu 14 osallistujan ennätyslukema, eli ”vapaaehtoisesti” ryhmään tulevia on enemmän kuin sitoutettuja. Tämän ryhmän koko on ollut lähes poikkeuksetta yli 10 nuorta.

Ryhmä aloitetaan aina aamupalalla. Useimmat ryhmän nuoret eivät syö aamupalaa, jolloin jaksaminen on heikkoa ja nälkä vaivaa. Syötävät ovat tarjolla koko ryhmätoiminnan ajan. Harjoiteltavia teemoja ovat muun muassa omien tunteiden tunnistaminen, sisäisen puheen ohjaaminen rakentavampaan suuntaan sekä erilaiset ongelmanratkaisu- ja selviytymisstrategiat. Aiheena on ollut myös talouden

hallinta. Asiat käsitellään tässä ryhmässä harjoitusten avulla ja sen jälkeen keskustelemalla, joka on ollut ajoittain hyvin vilkasta.

## 5.2 Yhteenveto ryhmätyön toteutumisesta

Ryhmän toimintaa arvioitiin kutsumalla nuoria ryhmäkeskusteluun, johon osallistui neljä aktiivisinta nuorta, joista 3 on naisia ja 1 mies. Iät vaihtelivat 18:sta ikävuodesta 28 vuoteen. Ryhmäkeskustelusta nousseita aiheita, ideoita ja muutos-ehdotuksia koottiin RAY:n toimesta arviointiin kehitetylle Artsi-kaavakkeelle (Liite 5).

Keskustelun perusteella osa nuorista koki Versotalon toiminnan elinehdokseen omien sanojensa mukaan. He ovat voimaantuneet turvallisessa ympäristössä ja löytäneet rytmiä arkeen. Nyt heillä on katse suunnattuna tulevaisuuteen ja myös työllistyminen on onnistunut kuntouttavalla sopimuksella, jolloin arkipäivät ovat aktiivisia ja Versotalon tarjoama toimintakin mahtuu vielä mukaan. Joillakin on aikomus hakea tulevana keväänä opiskelupaikkaa. Liikunnasta Mөлкky ja seinäkiipeily koettiin hauskoiksi. Ohjelmassa on myös ollut retkiä Hyvinkään kaupungin omistamalle mökille ja Hyvinkään seurakunnan omistamalle mökille, mitkä ovat olleet pidettyjä toimintoja. Niihin on kuulunut hyvinvointiin liittyvää toimintaa, kuten saunomista, rentotumista ja hius- ja kasvonaamioita ja ruuanlaittoa sekä pelailua.

Muutamit nuoret ovat melko uusia yhdistyksen toiminnassa, mutta he ovat löytäneet mielekästä tekemistä Versotalosta. He toivovat rytmiä arkeensa, joka vielä on kovin alkutekijöissään. Ryhmäkerrat on yleisesti koettu kivoiksi ja toiminta on ollut monipuolista. Nuoret totesivat nuorten ryhmän jäsenmäärän kasvaneen, joka mahdollistaa toiminnan. Taivun, pystyn, pärjään -hanke todettiin olevan ”opettavaista, mutta silti kivaa”. Nämä nuoret olivat myös sitä mieltä, että ryhmän kokoontuminen kaksi kertaa viikossa on sopiva määrä, kerran viikossa olisi liian vähän. Joillakin nuorilla oli myös hankaluuksia jaksamisen suhteen, eikä ryhmään osallistuminen aina onnistunut, vaikka olisi halunnutkin tulla.

Toiveissa kevään 2017 nuorten ryhmätoiminnalle on enemmän liikuntaa ja mahdollisuuksia tutustua uusiin liikuntalajeihin. Nuoret totesivat, että yksin liikkumaan lähteminen ei aina onnistu, mutta ryhmässä se olisi kivaa. Yksi toivoi nuorille omaa keskusteluryhmää ja se sai kannatusta myös muilta. Kevääksi toivottiin, että nuorten taitoja hyödynnettäisiin vielä enemmän ryhmän ohjauksessa ja että ryhmä voisi kokonaisuudessaan toimia vertaisohjauksella, mikä ei vielä syksyllä 2016 onnistunut. Toiveissa oli myös lisätä retkiä museoihin, luontoon ja lenkkipoiluille, niin että oltaisiin pois Versotalon suojasta.

Versotalossa toteutettiin syksyllä 2016 iltapäivän kestänyt turnaus Juniorit vs. Seniorit, joka sai vielä tässäkin keskustelussa positiivista palautetta nuorilta. Turnauksessa oli Korona-kilpailu, tietovisa ja musavisa. Nuoret kokivat yhteistoiminnan ”Senioreiden” kanssa erittäin mielekkääksi ja varsinkin leikkimieliselle kisailulle toivottiin uusintaa.

Yhteistyötahoilta, erityisesti SoVa -hankkeen työntekijöiltä, jotka ovat olleet tiiviisti mukana toiminnassa koko ajan, kyseltiin myös palautetta nuorten ryhmätoiminnan toteutumisesta. Palaute oli positiivista ja noudatteli samoja linjoja kuin nuortenkin mielipiteet. Taivun, pystyn, pärjään -hanke koettiin erittäin hyvänä ja onnistuneena sen annin perusteella, mutta myös nuorten osoittaman mielenkiinnon perusteella. Myös torstai-päivien anti on koettu hyväksi, mutta edellytyksenä joka kerralle on hyvä suunnittelu. Retket ovat olleet mieluisia niin nuorille kuin työntekijöillekin.

Jatkoa toiminnalle suunnitellaan loppuvuonna 2016, mutta selvää on, että yhteistyö jatkuu ja sitä mahdollisesti tiivistetään entisestään muihin tahoihin. Pohdimme vielä tarkemmin, miten hyödynnetään koko verkostoa vielä paremmin ja vähennetään päällekkäistä tarjontaa entisestään.

### 5.3 Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Versotalon nuorten ryhmätoimintaa, jonka avulla saataisiin aktivoitumaan mielenterveysongelmista kärsivät tai syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Suurin osa suunnitteluun keväällä 2016 osallistuneista nuorista on ollut aktiivisesti Verson nuorten ryhmätoiminnassa mukana koko syksyn 2016. He ovat olleet tyytyväisiä ja innokkaita osallistumaan toimintaan.

Syksyn 2016 aikana nuorten ryhmätoiminnassa on ollut havaittavissa muutoksia nuorten aktiivisuudessa. Haasteita toiminnalle on tuonut nuorten kunnon vaihtelu sekä se, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Koska puhutaan pääasiassa mielenterveyskuntoutujanuorista, se tarkoittaa sitä, että heidän kuntonsa voi vaihdella viikoittain, tai jopa päivittäin. Se taas aiheuttaa sen, että vaikka toiminta on yhdessä suunniteltua ja toivottua, ei nuoria ehkä tulekaan paikalle oletusti. Nykyään kuitenkin useimmiten vähintään neljä nuorta saapuu paikalle ja muut ilmoittavat poissaolostaan, jos eivät pääse tulemaan. Se on selkeä ero alkusyksyyn. Syksyn aikana on tullut esille käytännössä myös se, että vaikka vertaistukiryhmä on useimmille antanut paljon ja toiminut voimaannuttavana, on kuntoutuminen yksilöllistä. Kaikille ei vielä vertaistoiminta ole riittävä muoto ja joku voi kokea sen ahdistavanakin.

Toiminnan myötä on ollut ilo havaita, että osa nuorista pitää yhteyttä toisiinsa sosiaalisessa mediassa vapaa-ajallaankin ja monet heistä osallistuvat myös muihin Versotalon tarjoamiin toimintoihin. Tavoitteena on myös saada nuoria eteenpäin Versotalosta ja myös työmahdollisuuksia on auennut nuorille syksyn 2016 aikana. On luultavaa, että Versotalon toiminta saa nuoria aktiivisemmaksi muillakin elämän alueilla ja siten uudet mahdollisuudet avautuvat helpommin. Sosiaalinen elämä on monella lisääntynyt, pelkästään Versotalon toiminnan muodossa, mutta myös siten, että sosiaalinen verkosto on laajentunut. Toisaalta toiminta voidaan kokea myös uuvuttavana, vaikka siitä pitäisikin.

Mitä Verso sitten voi tarjota nuorille? Kiusaamisen vastaisen yhdistyksen, Valo-pilkun, vieraillessa Versotalossa, nousi keskustelun aiheeksi syrjäytyminen ja siihen vaikuttavat asiat. Positiivisesti vaikuttavia asioita oli Versotalossa olleiden viiden nuoren mukaan ystävät ja ympäröivä verkosto ylipäänsä, harrastukset ja oma aktiivisuus. Syrjäytymistä edistäviksi asioiksi mainittiin yksinäisyys, oma passiivisuus ja muutto tutusta ympäristöstä pois. Nuorten kanssa käytyjen keskustelujen kautta tulee siis ilmi samoja asioita kuin kuvioista 2 on nähtävissä. Tuettaviksi asioiksi nousevat nuorten elämässä kiinteät, hyvät ja turvalliset ihmissuhteet ja niiden ylläpitämisen opetteleminen, sekä oman aktiivisuuden lisääminen. Näille on syksyn mittaan onnistuttu luomaan jo vahva alku ja jatkamme samaa vielä keväällä 2017.

Opinnäytetyön kautta on käynyt hyvin selville, että pienillä resursseilla nuorten ryhmätoiminta Versotalossa on vaarassa hiipua uudelleen. Tiivistä yhteistyötä jatketaan verkoston kanssa, jolloin ryhmätoiminta mahdollistuu. Ongelmaksi nuorten ryhmätoiminnassa muodostuu vertaisohjaajan puuttuminen. Vaikka tässä ryhmässä on nimettynä kaksi nuorta vertaisohjaajaksi, ei toiminta pysy yllä pelkästään heidän kannattelemanaan. Apua tarvitaan tiedottamiseen, suunnitteluun ja toiminnan luomiseen ja ylläpitoon. Vertaisohjaajana toimiminen vaatii sitoutumista hommaan, mitä nuoret ovatkin osoittaneet enenevässä määrin, mutta se voi käydä liian raskaaksi ja siten vaikuttaa mielialaan ja hyvinvointiin. Nuoret tarvitsevat myös koulutusta enemmän jaksakseen toimia vertaisohjaajana.

Tavoitteena oli nuorten ryhmätoiminnan kehittäminen, mikä onnistuikin. Samalla kuitenkin huomattiin, että vaikka nuoret kuuluvat erilaisten palveluiden piiriin koskien terveydenhoitoa, työllistymistä tai opiskelua, he kaipaivat lisää yksilöllistä tukea elämäänsä. Moni tarvitsee opastusta erilaisten hakuprosessien kanssa ja jotkut tarvitsevat kuuntelijaa ja henkistä tukemista enemmän kuin toiset. Tämä on haastavaa pienillä resursseilla, mutta se on kuitenkin asia, mihin on panostettava tulevaisuudessa.

Nuorten ryhmätoiminta on lisännyt nuorten tietoisuutta Versotalosta ja sen toiminnasta ja nuoret ovat aktiivisemmin osallistuneet myös talon muihin toimintoi-



hin, kuten musiikkituokioihin. Nuoria käy nyt useammin ja säännöllisemmin Ver-  
sotalossa, mikä elävöittää yhdistyksen toimintaa ja toimii virkistävänä aktivointina  
myös iäkkäämmille asiakkaille.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Toimintatutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Versotalo on matalan kynnyksen paikka, eli taloon saa tulla ilman diagnooseja ja lähetettä. Vaikka henkinen kynnyks oli ehkä korkea nuorille tulla taloon, heistä oli helpottavaa huomata, ettei kukaan kysele heidän asioitaan. Kuuntelijoita löytyy, mutta pakko ei ole puhua. Useimmat nuoret eivät kokeneet nuorten ryhmätoimintaa ahdistavana ja heidän oli helppo puhua vaikeistakin asioista. He eivät myöskään kokeneet vaikeana opinnäytetyöhön liittyviä kyselyjä.

Opinnäytetyö aloitettiin pyytämällä nuoria, joille Verso oli jo tuttu, täyttämään kyselylomake. Lisäksi So-Va -hankkeen kautta tuli uusia nuoria tutustumaan Versotalon toimintaan ja he täyttivät lomakkeen myös. Lomakkeet palautettiin henkilökohtaisesti heti täyttämisen jälkeen. Kyselylomakkeen vastauksia hyödynnetään vain opinnäytetyössä ja halutessaan siihen pystyi vastaamaan nimettömänä. Yhteystietoja toivottiin kuitenkin siksi, että nuoret olisivat tavoitettavissa, jos he kiinnostuvat Versotalon tarjoamasta toiminnasta. Lähes kaikki nuoret vastasivat nimellään. Vastauslaput säilytettiin huolellisesti ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Koska toimintatutkimus kohdistuu aina jonkin tietyn kohteen tutkimiseen ja siinä tapahtuvan toiminnan kehittämiseen, ovat traditionaaliset tutkimusten luotettavuustarkastelut, joissa keskeistä on tutkimuksen toistettavuus ja tulosten yleistettävyys, liian kapea-alaisia. Toimintatutkimuksessa on tärkeänä tavoitteena myös tutkimukseen osallistujien kehittäminen. Silloin ei voida ajatella tutkimuksen toistamista samanlaisissa olosuhteissa ja tutkimustulosten todentamista tällä tavoin. Tuloksiakaan ei voida suoraan yleistää johonkin toiseen tilanteeseen. Tietotaitoa, jota toimintatutkimuksessa on saatu, ei voi siirtää sellaisenaan toisille. Tutkimusprosessi on omakohtaisesti koettava, jotta kehittyminen olisi mahdollista. Tutkijan rooli poikkeaa myös perinteisissä empiiris-analyttisissä tutkimuksissa ja toimintatutkimuksessa. Keskeistä empiiris-analyttisessä tutkimuksessa on, etteivät

tutkimustulokset saa olla riippuvaisia tutkimuksen tekijän persoonasta. Toimintatutkimuksessa taas pyritään tietoisesti vaikuttamaan omalla panoksella tutkimuksen kulkuun ja tilanteiden kehittymiseen. (Suojanen 2014, i.a.)

Ryhmätoiminnassa jokaiselle nuorelle kerrottiin toiminnan säännöt ja tehtiin selväksi, että Versotalossa puhutut asiat jäävät sinne. Ryhmässä kuultuja tai tapahtuneita asioita ei puida muualla kuin Versotalossa. Jokainen nuori ymmärsi ja kunnioitti näitä sääntöjä. Jos nuoren asioita on pohdittava yhteistyötahojen kanssa, pyydetään nuorilta siihen lupa. Mitään asioita ei käsitellä heidän tietämättään.

Koko ajan, keväästä 2016 marraskuun alkuun, tehtiin päiväkirjamerkintöjä tapahtumista ja havainnoista. Myös seurantaa, josta käy ilmi kävijämäärä, käytettiin. Jokainen nuori merkitsi rastilla nuorten ryhmätoiminta -lappuun nimensä kohdalle, kun kävi Versotalolla. Lokakuun 2016 lopulla, kun toiminta tuli Versossa käyville nuorille tutummaksi ja ryhmäytymistä oli tapahtunut, tehtiin uusi tyytyväisyyskysely. Tiedonkeruumenetelmänä toiminnan toteutumisen suhteen käytettiin ryhmäkeskustelua. Koottiin joukko nuoria, joita tuli paikalle 4 henkilöä, ja yhdessä keskusteltiin syksyllä 2016 toteutuneesta nuorten toiminnasta Versossa. Heidän suullisesta palautteestaan poimittiin tiedot Ray:n käyttämälle Artsi-kaavakkeelle (liite 5). Lisäksi näiden nuorten kanssa juteltiin henkilökohtaisesti, jolloin jokainen sai sanoa kommenttinsa myös ilman ryhmäpainetta.

## 6.2 Yhteistyö seurakunnan kanssa

Mielenterveysyhdistys Verso tekee yhteistyötä seurakunnan kanssa monin eri tavoin. Hyvinkään seurakunnassa työskentelee mielenterveysasioihin perehtynyt diakoni, joka vierailee Versotalossa. Hän on tuttu Versotalon asiakkaille. Myös Verson hallitukseen kuuluu edustaja seurakunnasta. Näin tiedon kulku seurakunnan ja Versotalon välillä on turvattu. Diakonian puolelta ilmoitetaan seurakunnan tulevista tapahtumista, edullisista diakoniaruokailuista, joita on kerran kuukaudessa sekä diakonian mahdollisuuksista auttaa ihmisiä selviytymään arjestaan.

Moni Verson jäsen käykin diakoniatoimistosta hakemassa henkistä tukea tai apua taloudellisiin vaikeuksiinsa.

Seurakunta antaa Verson jäsenille retkeilymahdollisuuden tarjoamalla kuntoutujiin käyttöön mökkiään, jota se vuokraa halukkaille. Tämän mökin seurakunta varaa keväisin ja syksyisin pariiksi päiväksi mielenterveyskuntoutujien käyttöön, jolloin he voivat halutessaan mennä mökille. Siellä on seurakunnan järjestämää ohjattua ohjelmaa sekä mahdollisuus saunaan ja uida. Seurakunta tarjoaa näille retkille myös joko hiusten leikkuun tai jalkahoidon sekä ruokailun mukana oleville kuntoutujille. Myös nuorten kanssa tehtiin retki kyseiselle mökille, missä vietettiin mukava toiminnallinen päivä kokkailuineen ja visailuineen.

Lisäksi seurakunnasta kerätään vuosittain kolehti Verson toiminnan tukemiseksi. Verson jäsenien toivotaan osallistuvan tuolloin kolehdin keräämiseen. Verson osallistutaan myös Kynttilätapahtumaan, joka järjestetään itsemurhan uhrien muistoksi. Näihin tilaisuuksiin seurakunnasta on toivottu Verson jäsenistöä apuja pöytien koristeluihin, joskus myös kirkkotekstiilien kirjontaan tai osallistumaan jumalanpalveluksiin, esimerkiksi Raamatun tekstien lukemiseen.

Versotalosta tiedotetaan myös seurakunnalle talon omista tapahtumista ja retkistä, mihin on mahdollisuus osallistua. Diakoniatoimistosta ohjataan ihmisiä, joiden voidaan ajatella hyötyvän vertaisohjauksesta, Verson taloon.

Haasteita niin Verson toimintaan kuin varmasti seurakunnallekin tuo mielekkään toiminnan löytäminen 18–29-vuotuisille nuorille. Miten saada heidät kiinnostumaan ja motivoitumaan toiminnasta? Tai rikotaan ennakoasenteita puolin ja toisin? Motivoiko raha ja kuntouttava työtoiminta?

Seurakunnalla on paljon aktiivista toimintaa rippikouluikäisille, mutta innostava nuorten aikuisten toiminta on jo eri juttu. Saman ikäiset nuoret voivat olla hyvin eri vaiheissa niin kehityksessään kuin elämäntilanteissaankin; joku opiskelee, toisella on perhettä, kolmas on syrjäytymisvaarassa. Seurakunta tiedottaa kyllä omasta nuorten toiminnasta Veroon ja toisaalta Veroon tiedotetaan siellä tapahtuvasta nuorille suunnatusta toiminnasta seurakunnalle. Seurakunta ja Verso

voisivat yhdistää enemmänkin toimintaansa nuorten hyväksi, mutta haasteeksi nousee ennakkoasenteet. Seurakunnan toiminta kohtaa ennakkoasenteita, koska se nähdään helposti käännättämisenä ja liian hengellisenä tuputtamisena. Toisaalta mielenterveyskuntoutuja on samalla lailla asenteiden uhri. Sekä seurakunnan että Verson on tuotava toimintaansa esiin enemmän asenteiden murta- miseksi ja toisaalta löydettävä keinoja lisätä yhteistyötä ja hyödyntää toinen tois- temme resursseja ja taitoja.

Näen, että seurakunnalla on resursseja käytössään paljon enemmän kuin Verso- talolla, niinpä olisi järkevää toimia samoin kuin opinnäytetyön aikana syksyllä 2016 So-Va -hankkeen kanssa. Ohjaajina nuorten toiminnassa voisi toimia sekä seurakunnan työntekijä, että Versotalon ohjaaja tarpeiden mukaan ja toimitila- mahdollisuudet olisivat paljon paremmat yhteistyöllä. Kun sekä seurakunnan, että Versotalon nuoret saataisiin yhteen, olisi ryhmä jo iso. Mahdollisuudet jopa joukkuepeleihin olisivat olemassa. Samalla rikottaisiin ennakkoluuloja puolin ja toisin.

## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko 2015. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen Kirsti, Aronen Eeva, Ebeling Hanna, Laukkanen Ella, Marttunen Mauri, Puura Kaija ja Sourander Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Appelqvist-Schmidlechner Kaija, Wessman Jenni, Salmelainen Ulla, Tuulio-Henriksson Annamari, Sipilä Noora, Ahonen Sanna ja Luoma Minna-Liisa 2015. Nuorten avomuotoinen OPI-mielenterveyskuntoutus, Koettu hyöty ja vaikuttavuus sekä kuntoutusmallin soveltuvuus 92/2015 Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. Kela.
- Etusivu. Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkolehti. i.a. Viitattu 22.9.2016. <http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2012/1005/teema-palsta.html?lang=fi>
- Friis Leila, Eirola Raija & Mannonen Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristina 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hietala Tarja, Kaltiainen Tiina, Metsärinne Ulla & Vanhala Erja 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hietala Outi ja Rissanen Päivi 2015. Kokemusasiantuntija- hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.
- Issakainen, Mervi 2016. Youth Depression: Young People's Distress in Relation to the Cultural Conceptions of Depression. Jyväskylä: Grano Oy.
- Issakainen, Mervi 2016. Nuoret vaikenevat usein masennuksestaan. i.a. Viitattu 30.10.2016. [https://www.uef.fi/-/nuoret-vaikenevat-usein-masennuksestaan?utm\\_campaign=unspecified&utm\\_content=unspecified&utm\\_medium=email&utm\\_source=apsis-anp-3](https://www.uef.fi/-/nuoret-vaikenevat-usein-masennuksestaan?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3)

- Kaltiala-Heino Riittakerttu 2013. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi Päivi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-71.
- Kettunen Reetta, Kähäri-Wiik Kaija, Vuori-Kemilä Anne & Ihalainen Jarmo 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOYpro Oy.
- Kuula, Arja 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimystä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lämsä Anna-Liisa & Takala Sari 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Lämsä Anna-Liisa (toim.) Mun on paha olla. Jyväskylä: PS-Kustannus, 185-187.
- Mielenterveyden keskusliitto. Tietoa mielenterveydestä. i.a. Viitattu 19.9.2016. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>
- Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. i.a. Viitattu 22.9.2016. <http://mtkl.fi/index.php?s=vertaistoiminta>
- Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta i.a. Viitattu 14.8.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Mielenterveysseura. Mielenterveys osaksi opetussuunnitelmaa. i.a. Viitattu 16.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys-osaksi-uutta-opetussuunnitelmaa>
- Mielenterveystalo. Tietoa mielenterveydestä. i.a. Viitattu 19.9.2016. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat\\_ja\\_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx)
- Mielenterveysyhdistys Verso ry. Yhdistyksemme. i.a. Viitattu 5.10.2016. <http://hyvinkaanverso.yhdistysavain.fi/yhdistyksemme/>
- Mielenterveysyhdistys Verso ry. VARUS-projekti i.a. Viitattu 17.8.2016. <http://hyvinkaanverso.yhdistysavain.fi/varus-projekti/>
- Narumo Reija 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? -Ohjaava työote mielenterveys-työssä. Pori: Kehitys Oy.
- Paulo Anne 2006. Nuori ikäistensä joukossa. Teoksessa Laukkanen Eila, Marttunen Mauri, Miettinen Seija ja Pietikäinen Matti (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 59-63.

- Pernaa, Johannes 2013. Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä. Teoksessa Johannes Pernaa (toim.) Kehittämistutkimus opetusosalalla. Juva: Bookwell Oy, 9-27.
- Punainen sulka. Lions. Näitä tuemme. Elämän hallinta. i.a. Viitattu 16.10.2016. <http://punainensulka.lions.fi/?gclid=CPv58-vz3s8CFcTnc-godZ5QAwg>
- Salonen Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino- Juvenes Print Oy.
- Sinkkonen Jari 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Soisalo Raul 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Tallinna: AS Printon Trukikoda.
- Suojanen Ulla 2014. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä. i.a. Viitattu 30.10.2016. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toiminta-tutkimus/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset ja perheet. Työn tueksi. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 20.8.2016 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjautyminen](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjautyminen)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten mielenterveys. Viitattu 9.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- Toivio Timo & Nordling Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Ulvinen, Veli-Matti 2014. Syrjäytymisen ja nuorisotakuun välisestä suhteesta. Teoksessa Anu Gretschel, Kari Paakkunainen, Anne-Mari Souto & Leena Suurpää (toim.) Nuorisotakuun arki ja politiikka. Helsinki: Unirafia. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuorisotakuun\\_arki\\_ja\\_politiikka.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuorisotakuun_arki_ja_politiikka.pdf)
- Vähäkylä Leena 2009. Työtä tehden. Helsinki: Kirjapaja.



## LIITTEET

### Liite1 Versotalon viikko-ohjelma

#### Maanantai

- Klo 10.30 – 12.00..... Maalausryhmä
- Klo 11.30 – 12.00..... Jäsenlounas
- Klo 12.00 - 13.00..... Laulutuokio (UUSI)
- Klo 13.15 - 13.45..... Kävelylenkki/ jumppa (UUSI)
- Klo 14.00 – 15.30..... ADHD – vertaistukiryhmä (Parilliset viikot)
- Klo 14.15 – 15.45..... MASTO, Masennuksesta toipuvien ryhmä

#### Tiistai

- Klo 10.00-10.30.....Vesiliikunta Sveitsin uimala (hinta 3.5 €/ hlö) 6.9.-  
13.12.2016
- Klo 10.30 -> .....Nuorten ryhmätoimintaa.
- Klo 11.00 – 12.30..... Luovan kirjoittamisen ryhmä
- Klo 12.30 – 14.00..... Hyvinvointiryhmä, parilliset viikot
- Klo 14.00 -> -> ->..... Leffaryhmä -joka kk viimeinen tiistai- Katso ilmoitustaululta lisätieto!!
- Klo 14.30 – 16.00..... Double Trouble

#### Keskiviikko

- Klo 10.30 – 11.30..... Lehtiryhmä
- Klo 10.30 - 12.00..... Seniorit (Parillisilla viikoilla, alkaen 10.8.)
- Klo 11.30 – 12.00..... Jäsenlounas
- Klo 12.00 – 13.15..... Musiikkituokio/levyraati/karaoke
- Klo 13.30 – 15.45..... Valokuvausryhmä (TAUOLLA)

Torstai Luovan toiminnan päivä

Klo 10.00-> -> ->..... Käsityöryhmä  
 Klo 10.30-> -> ->..... Nuorten ryhmätoimintaa  
 Klo 11.00 – 12.00.....Paniikkihäiriöisten ryhmä (Parilliset viikot)  
 Klo 12.30 – 13.15..... Rentoutus (Parilliset viikot)  
 Klo 13.30 – 15.00..... Toivekonsertti

Perjantai

Klo 10.00 – 11.00..... Bingo, Joka kk. viimeinen perjantai  
 Klo 11.00 – 11.30..... Jäsenlounas  
 Klo 11.30 – 12.00..... Versotalon kokous (Entinen maanantain kokous!)  
 Kah-vitarjoilu!  
 Klo 12.00 – 13.30..... Runopiiri

JÄSENLOUNAS Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin

Ilmoittautuminen ruokailuun edellisenä päivänä: Nimi Versotalon vihkoon tai puh.  
 (019) 488 226

LIIKUNTA

Jatketaan erilaisten liikuntalajien kokeiluja! Toiminnasta tiedotetaan!

OCD-pakko-oireisten vertaistukiryhmät eivät ole toistaiseksi toiminnassa.

Alkamisajat ilmoitetaan kokouksissa, ilmoitustaululla, lehtien yhdistyspalstoilla ja kotisivuilla.

## Liite 2 SoVa-hanke

SoVa – Sosiaalisen Vahvistumisen ohjausmalli (2015–2017)

SoVa-hanke on nuorten sosiaalista vahvistumista tukeva hanke, joka toteutetaan ESR:n rahoituksella. Hanketta hallinnoi Hyvinkään kaupungin nuorisopalvelut.

SoVa-hankkeen tavoitteena on

- 1) tavoittaa koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria aikuisia, tukea heidän vahvistumistaan sekä ohjata heitä koulutukseen, työelämään ja muiden palveluiden piiriin ryhmätoiminnan keinoin.
- 2) kehittää kokonaisvaltainen malli, jonka avulla voidaan tukea nuorten sosiaalista vahvistumista Hyvinkäällä

Hankkeen kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat hyvinkääläisnuoret.

SoVa-hanke toteutetaan tiiviissä yhteistyössä nuorten aikuisten sekä Hyvinkään ja lähikuntien toimijoiden kanssa.

### Liite 3 Saatekirjelmä ja kysely

Hyvä nuori,

Työskentelen Mielenterveysyhdistys Versossa. Versotalo sijaitsee Sahanmäenkatu 1:ssä, Hyvinkäällä. Sinne voi tulla ilman lähetettä milloin vain aukioloaikojen puitteissa. Talo on auki ma-to klo 10-15 ja pe klo 10-14. Voit tulla tapaamaan tuttuja, tutustumaan uusiin ihmisiin tai osallistua erilaisten ryhmien toimintaan. Lisää tietoa löydät nettisivuiltamme <http://hyvinkaanverso.yhdistysavain.fi/> .

Opiskelen tällä hetkellä sosionomi-diakoniksi ja haluaisin Sinun vastaavan oheisen lomakkeen kysymyksiin. Sen tarkoituksena on luoda nuorille mielekkäitä toimia Versotaloon Teidän omista lähtökohdistanne ja toiveistanne käsin. Vastaaahan kysymyksiin 17.6.2016 mennessä. Tietosi ovat luottamuksellisia, eikä niitä mainita tutkimuksessani! Vastauksesi on tärkeä Versotalon nuorten toiminnan kannalta ja sillä on minulle iso merkitys myös opintojeni kannalta! Kiitos Sinulle!

Terveisin,

Hanna Jalava, sosionomi-diakoniopiskelija

Toiminnanohjaaja

040 7644 356

[hanna.jalava@verso.inet.fi](mailto:hanna.jalava@verso.inet.fi)

Kysely

**Olen**

Mies

Nainen

**Olen käynyt Versotalossa**

Kyllä

Ei

**Ikäni**

18-20 vuotta

21-24 vuotta

25-29 vuotta

**Milloin pääsisin parhaiten tulemaan Versotaloon?**

Arkisin klo 10.00-15.00

Arki-iltaisin klo 16.00-21.00

Viikonloppuisin

**Haluaisin Versotalossa**

Osallistua keskusteluryhmiin

Osallistua toiminnallisiin ryhmiin (liikunta, kädentaidot, musiikki...)

Katsoa elokuvia

Pelata (lautapelit, konsolit, tietokone, ulkopelit...)

- Lukea lehtiä
- Osallistua kirjallisuustoimintaan
- Käydä kahvilla tai syömässä
- Tavata tuttuja
- Jotakin muuta, mitä?

Jos vastasit jotakin muuta, mitä se olisi?

---

---

---

Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa Verson toiminnasta tai muuten. Toiveita, huolia...?

---

---

---

---

Laitathan alle yhteystietosi, niin voin myöhemmin ottaa yhteyttä ja pääsemme aloittamaan toivottua toimintaa.

Nimi \_\_\_\_\_

S-postiosoite \_\_\_\_\_

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

Kiitos vastauksistasi! Tietosi ovat luottamuksellisia, eikä nimiä mainita tutkimuksessani!

## Liite 4 Nuorten ryhmätoiminta syksy 2016

TIISTAISIN JA TORSTAISIN KLO 10.30-14.30

(5.8 Herusten retki SRK ja SoVa)

9.8 Lautapelit

11.8 Piknik

16.8 Pelipäivä Sillassa

18.8 "Roska"retki luontoon

(20.8 SUN DANCE DAY)

23.8 Retki Rytköön

25.8 Talkoot (koko talo)

30.8 Leivonta ja leffa

1.9 Lapsuuden toivemusiikit

6.9 Seinäkiipeily

8.9 Askartelu (Kirsi)

13.9 Leivonta

15.9 Seniorit vs juniorit turnaus (Korona, tietovisa, musavisa...)

20.9 Taivun, pystyn, pärjään

22.9 Teini-iän toivebiisit

27.9 Taivun, pystyn, pärjään

29.9 Valopilkku Versoon (teemana asenteet ja ennakkoluulot)

4.10 Taivun, pystyn, pärjään

6.10 JMT Versoon (kädentaidot)

11.10 Taivun, pystyn, pärjään

13.10 Retki Herusiin Srk:n mökille, ilmaisupäivä

18.10 Taivun, pystyn, pärjään

20.10 Halloween

25.10 Taivun, pystyn, pärjään

27.10 Valopilkku Versoon

1.11 Taivun, pystyn, pärjään

3.11 JMT Versoon

8.11 Taivun, pystyn, pärjään

10.11 Konsolipelit (Silta)

15.11 (Taivun, pystyn, pärjään)

17.11 Musiikkimaalaus



22.11 (Taivun, pystyn, pärjään) /Mielenterveysmessut

(23.11. Mielenterveysmessut)

24.11. Tämän hetken toivemusiikit

29.11 Joulukorttien tekoa

1.12 Valopilkku Versoon

6.12 Itsenäisyyspäivä

8.12 JMT Versoon

13.12 Piparien leivonta

15.12 Piparien koristelu

20.12 Joululaulut

22.12 Pikkujoulu

