



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Verkkopohjainen materiaali nuoren mielen hyvinvoinnin tukena

Kehittämisiäideoita Suomen Mielenterveysseuran Sekasin-chatille

Krista Kokkonen

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Krista Kokkonen	Sivumäärä 44 ja 2 liitesivua
Työn nimi Verkkopohjainen materiaali nuoren mielen hyvinvoinnin tukena: Kehittämideoita Suomen Mielenterveysseuran Sekasin-chatille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tiina Valkendorff	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Suomen Mielenterveysseura, Virpi Palviainen	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö tarjoaa tietoa nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisen mahdollisuuksista verkkopohjaisen materiaalin avulla. Samalla opinnäytetyö on kehittämistyö Suomen Mielenterveysseuran koordinoimalle Sekasin-chatille tarjoten järjestölle ehdotelmia siitä, miten chatiin saapuvan nuoren mielen hyvinvointia voidaan tukea jo jonotusvaiheessa Sekasin-sivustolla. Sekasin-chat on matalan kynnyksen ilmainen ja anonyymi verkkopalvelu nuorille, joilla on huolia. Chatissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, sekä koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat keskusteluapua, joka perustuu dialogin avaamiseen, asioiden arkipäiväistämiseen, sekä ratkaisujen tarjoamiseen. Nuoret ovat löytäneet chatin hyvin, jonka vuoksi jonot palveluun ovat pitkät, ja tarve kehittämistyölle kumpuaa tästä.</p> <p>Kehittämistyö on tehty avoimiin kysymyksiin perustuvalla kyselyllä Sekasin-chatin päivystäjille. Kyselyssä päivystäjät pääsivät hyödyntämään taitotietoaan kertomalla millaiset taidot ovat tärkeitä nuoren mielen hyvinvoinnin kannalta, millaisia harjoituksia tai tietoa he ovat chatissa tähän mennessä tarjonneet nuoren mielen hyvinvoinnin tueksi, sekä ideoimalla millaista sisältöä Sekasin-sivustolle voisi kehittää jonottamisvaihetta ajatellen. Toisena menetelmänä on käytetty vertaisanalyysia, jossa on analysoitu kolmen ulkomailla toimivan, nuorten mielenterveyttä tukevan sivuston sisältöjä ja rinnastettu niitä kyselyvastauksissa nousseisiin teemoihin.</p> <p>Kehittämistyön tuloksissa tunnetaidot ja asianmukaisen tiedon tarjoaminen nousivat nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisen kannalta keskiöön. Tunnetaitoihin liittyvät harjoitukset auttavat nuorta tunnistamaan, sanoittamaan ja helpottamaan sitä henkistä solmua, jonka vuoksi hän on saapumassa Sekasin-chattiin. Nuoren mielen hyvinvoinnin haasteita koskeva tieto taas tuottaa nuorelle kokemuksen siitä, että erilaiset vaikeat tunteet ovat haavoittavissa tai hankalissa tilanteissa tavanomaisia, eikä nuori ole mitenkään outo tai ainoa, joka vastaavaa kokee.</p> <p>Kehittämistyö vastaa tilaajan tiedontarpeeseen, mutta tulokset hyödyttävät ajankohtaisuudellaan myös muita alan toimijoita tilanteissa, jossa tarkoituksena on hahmottaa nuoren mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä ja hyödyntää niitä verkkopohjaisen materiaalin kehittämisessä.</p>	
Asiasanat mielenterveys, hyvinvointi, nuoret, nuorten tieto- ja neuvontatyö, verkkonuorisotyö, chat	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work, Bachelor's Degree

ABSTRACT

Author Krista Kokkonen	Number of Pages 44 and 2 annex pages
Title Web-based material as a support for young people's mental well-being: Development ideas for The Finnish Association for Mental Health's Sekasin-chat	
Supervisor(s) Tiina Valkendorff	
Subscriber and/or Mentor The Finnish Association for Mental Health, Virpi Palviainen	
Abstract <p>This thesis provides information about supporting young people's mental well-being through web-based material. It is also a development plan for The Finnish Association for Mental Health's Sekasin-chat, as the thesis provides suggestions of how to give mental health support for young people who are queueing to the chat at the Sekasin-web page. Sekasin-chat is a low-threshold, free and anonymous web service for young people with worries. In the chat, social welfare and health professionals and trained volunteers provide support, which is based on opening the dialogue, normalizing issues and providing solutions. Young people have found the chat easily, which means that the queuing times to the service are long. This in turn translates into a need for development work.</p> <p>The development plan has been made with the help of an open-ended survey directed to the chat officials. Respondents got to use their know-how by telling what kind of skills are important for young people's mental well-being, what kind of exercises or information they have been suggested so far to support young people's mental well-being, and by putting forward ideas of web-based material for the Sekasin-pages. Benchmarking has been used as a secondary method in this thesis. Three foreign based web pages, that support young people's mental well-being, have been analyzed and their contents have been compared against the answers and themes that arose from the survey.</p> <p>The results of the study show that emotional skills and providing appropriate information are at the centre of supporting young people's mental well-being. Exercises related to emotional skills help an adolescent to recognize, name and to ease the "mental knot", for which she/he is seeking assistance from the Sekasin-chat. Appropriate information about young people's mental challenges tell an adolescent that difficult feelings in vulnerable or challenging situations are ordinary, and that she/he is not odd nor the only one who goes through these things.</p> <p>The development plan answers to the information need of The Finnish Association for Mental Health. The results are also topical and useful for other operatives in the field. The results help understand the factors that support young people's mental well-being and to utilize them in developing web-based material.</p>	
Keywords mental health, well-being, young people, youth information and counselling, digital youth work, chat	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TIETOA SEKASIN-CHATISTA	6
3 TIETOPERUSTA	8
3.1 Nuorten tieto- ja neuvontatyö verkossa	9
3.2 Mielenterveys osana hyvinvointia	10
3.3 Suomalaisten nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet	12
3.4 Neljä yleisintä yhteydenoton syytä Sekasin-chatissa	14
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
4.1 Kysely	18
4.2 Vertaisanalyysi	19
4.3 Aineiston analyysi	20
5 TULOKSET	20
5.1 Minkälaisia taitoja nuori tarvitsee mielen hyvinvoinnin tueksi?	21
5.2 Minkälaisiin harjoituksiin nuorta on ohjattu?	24
5.3 Minkälaisen tiedon pariin nuorta on ohjattu?	26
5.4 Miten Sekasin-sivusto voisi tukea jonottamisen vaihetta?	28
6 YHTEENVETO JA POHDINTA	33
6.1 Tulosten yhteenveto	33
6.2 Kehittämistyön luotettavuus	36
6.3 Pohdinta ja jatkokehitystarpeet	38
LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Nuoruus on tärkeä kehitysvaihe ihmisen myöhemmän mielenterveyden näkökulmasta. Tunnekuohut kuuluvat ikävaiheeseen, mutta samalla puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljäsosaa ennen 24. ikävuotta. Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja Suomessa tavallisimpia kouluikäisten terveysongelmia. Oli kyse sitten kehitysvaiheeseen kuuluvista tunnekuohuista ja alakulosta, normaaleista elämään kuuluvista hankalista tunteista, tai mielenterveyshäiriöksi luokiteltavista haasteista, jokaisella nuorella on oikeus tukeen ja apuun. Ajoissa annettu apu ehkäisee ongelmien pitkittymistä. (Marttunen & Karlsson 2013, 8-11.)

Kasvokkain tapahtuvien auttamispalveluiden rinnalle on digitalisaation myötä tullut myös erilaisia verkkopalveluita. Yksi tukea verkon välityksellä nuorten erilaisiin huoliin tarjoava palvelu on Suomen Mielenterveysseuran Sekasin-chat. Chat on saavutettavuudessaan ainutlaatuinen Suomessa sen ollessa avoinna vuoden jokaisena päivänä.

Suomen Mielenterveysseuralla on tarve saada kehitettyä Sekasin-chattia niin, että nuoret saisivat tukea mielen päällä oleviin haasteisiin, kysymyksiin ja tunteisiin sivuston kautta myös jonotusaikana, jolloin pitkä jonotusaika chatiin voi helpottua. Tarkoitus ei ole vähentää vuorovaikutuksessa tapahtuvan tuen ensisijaisuutta, vaan tarjota lisätyökaluja. Tämän tarpeen pohjalta toimeksiantonani oli kerätä tietoa siitä, miten Sekasin-chattiin saapuvan nuoren mielen hyvinvointia voitaisiin tukea Sekasin-sivustolla jonotusaikana. Konkreettinen produkti tilaajalle on aineisto, jossa kehittämistyön tulokset ovat eriteltynä, eikä sitä julkaista osana tätä opinnäytetyötä. Aineistoa järjestön on mahdollista hyödyntää tuottaessaan nuorille materiaalia Sekasin-chatin verkkosivuille.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on se, miten nuoren mielen hyvinvointia voidaan tukea verkkopohjaisen materiaalin avulla. Tulokset tarjoavat vastauksia sekä yleisellä tasolla ajankohtaiseen aiheeseen, että tilaajaorganisaatiolle Sekasin-sivuston kehittämistä koskien.

Sekasin-chatin kävijätilastot alleviivaavat sitä, miksi aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Vuonna 2017 keskustelujä käytiin 11 898, mutta chattiin hakeuduttiin jopa 97 227 kertaa pääsemättä läpi. Jonotusaika chattiin tuona vuonna oli keskimäärin tunti ja 45 minuuttia. (Raappana 2018.) Olen tehnyt yhteisöpedagogiopintojeni syventävän harjoittelun Sekasin-chatissa ja oman kokemukseni mukaan jonot ovat esimerkiksi viikonloppuisin vielä huomattavasti pidemmät.

Yleisellä tasolla aiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä korostaa myös juuri ennen opinnäytetyöni valmistumista julkaistu Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ja Nuorisotutkimusseuran yhteistyönä tekemä kohorttitutkimus 1997 syntyneille suomalaisille. Tutkimuksesta käy ilmi, että 1997 syntyneistä yhä useammalla on nuoruudessa annettu psykiatrinen diagnoosi aiempaan 1987 syntyneiden kohorttiin verrattuna. (Ristikari, Keski-Säntti, Sutela, Haapakorva, Kiilakoski, Pekkarinen, Kääriälä, Aaltonen, Huotari, Merikukka, Salo, Juutinen, Pesonen-Smith & Gissler 2018.) Nuorten mielenterveyden haasteita tunnistetaan siis enenevässä määrin, joten kehittämistyötä ennaltaehkäisyyn, tukeen ja hoitoon tarvitaan.

Aineistoa opinnäytetyöhöni keräsin avoimiin kysymyksiin perustuvan kyselyn avulla Sekasin-chatin päivystäjiltä, jolloin jokaisen vastaajan oma osaaminen ja ammattitaitausta mahdollistavat monipuolisen ja asiantuntevan kokonaisuuden. Päivystäjillä on sekä substanssiosaamista, että käytännön kokemusta siitä, millaisia haasteita Sekasin-chattiin hakeutuvat nuoret kokevat, millaisen tiedon tai millaisten menetelmien pariin he ovat nuoria jo nyt chat-keskusteluissa ohjanneet, ja millainen verkkomateriaali voisi tukea nuoren mielen hyvinvointia. Tämän lisäksi perehdyin vertaisanalyysin avulla siihen millaisia mielenterveyttä tukevia verkkopalveluita muut vastaavat toimijat ulkomailla tarjoavat. Usein muiden hyväksi koetuista toimintatavoista voi ammentaa jotain omaan kehittämistyöhön.

2 TIETOA SEKASIN-CHATISTA

Sekasin-chat on Suomen Mielenterveysseuran koordinoima, valtakunnallisesti toimiva keskustelupalvelu nuorille, jonka tarkoituksena on tukea mielen hyvinvointia ja

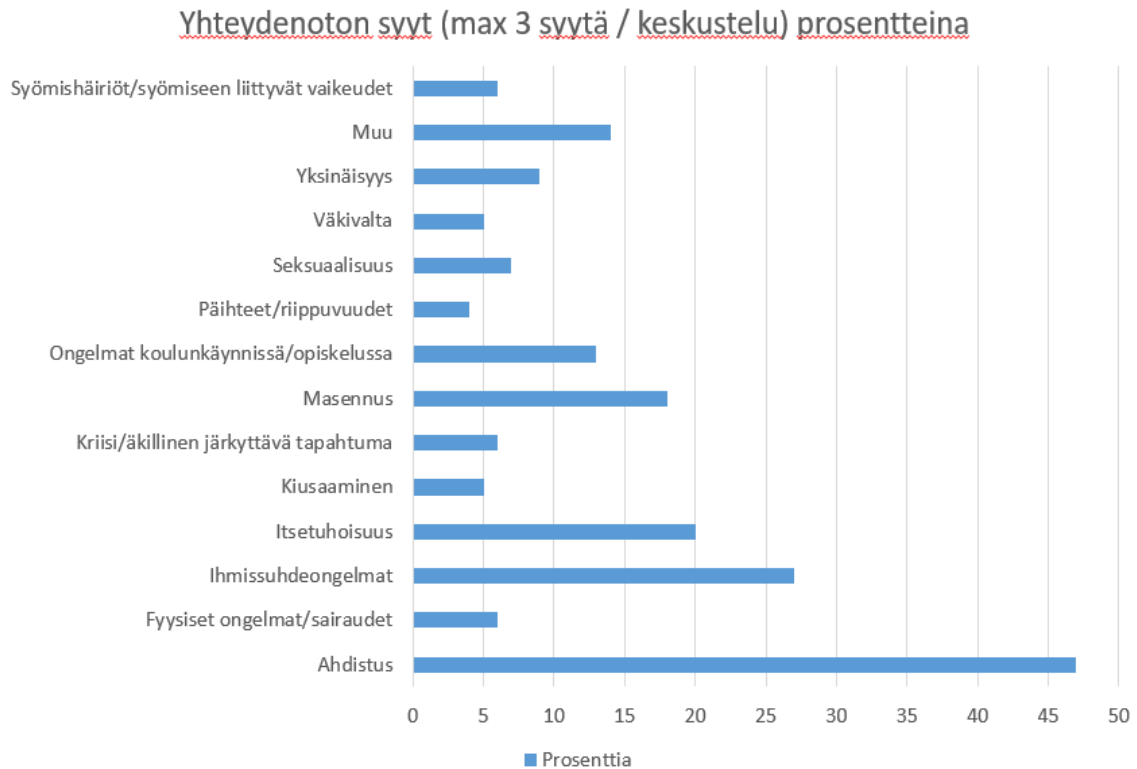
mielenterveysongelmista selviämistä. Immonen (2018) kertoo chatin toiminnan saaneen alkunsa Ylen missiohankkeesta, jonka tavoitteena on saada nuorten mielenterveyden haasteita ja ongelmia yhteiskunnalliseen keskusteluun. Tavoitteena hankkeessa ovat dialogin avaaminen, asian arkipäiväistäminen, sekä ratkaisun antaminen. Tavoitteita varten on aloitettu erilaisia kampanjoita, joista yksi oli Sekasin-chatin pilotointi viikon ajan toukokuussa 2016. Pilotoinnissa olivat Ylen lisäksi mukana Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto, Mannerheimin lastensuojeluliitto, A-klinikkasäätiö, Pelastakaa Lapset, Väestöliitto sekä Nuorten Exit. Kampanjaviikon aikana chatissa käytiin lähes 1300 keskustelua, ja chattiin pyrki yli kymmenkertainen määrä nuoria. (Suomen Mielenterveysseura 2018a.)

Me-säätiö alkoi rahoittaa suosituksi osoittautunutta chattia kahden vuoden ajaksi, ja Sekasin-chat avattiin kampanjaviikon jälkeen uudelleen tammikuussa 2017. Tällöin Suomen Mielenterveysseura aloitti hankkeen koordinoinnin. (mt.) Chatin toteutukseen lähti mukaan myös joukko uusia yhteistyökumppaneita, joita ovat tällä hetkellä mm. Espoon seurakunnat, Kasper, Nuorten kriisipiste, Vamos, Yeesi ja SPR:n turvatilat. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.) Sekasin-chatin päivystystyötä tehdään sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, että koulutettujen vapaaehtoistyöntekijöiden voimin. Vuonna 2017 yhteistyöorganisaatioita oli 22 ja päivystäjiä yhteensä 115. Chat on auki vuoden jokaisena päivänä, maanantaista perjantaihin kello 7-24 ja lauantaista sunnuntaihin kello 15-24. Vaikka hanke tässä muodossaan päättyikin tämän vuoden lopussa, Sekasin-chatin toiminta jatkuu silti.

Chatin tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen palvelu jokaiselle nuorelle, jolla on huolia. Toiminta perustuu jo Ylen hankkeessa mainittuihin tavoitteisiin: dialogin avaamiseen, asioiden arkipäiväistämiseen sekä ratkaisujen tarjoamiseen. Chat-työn teoreettinen ydin löytyy ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä, jossa perusajatuksena on ihmisen oma viisaus elämäänsä koskevien ratkaisujen löytämiseen. Chat on ilmainen, anonyymi ja mobiilikäyttöinen. (Raappana 2018; Palviainen 2018.)

Vuonna 2017 Sekasin-chatin asiakkaista lähes puolet oli 15-19-vuotiaita, 16 prosenttia 10-14-vuotiaita, 33 prosenttia 20-29-vuotiaita ja kaksi prosenttia yli 29-vuotiaita. 80 prosenttia kävijöistä oli tyttöjä, 15 prosenttia poikia, kolme prosenttia muita ja kak-

si prosenttia ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Yli 60 prosenttia asiakkaista valitsi suruhymiön kuvaamaan olotilaansa chatiin saapuessaan. Listasin kaavioon yhteydenottojen syyt. Siitä on nähtävissä, että neljä yleisintä yhteydenoton syytä ovat ahdistus, ihmissuhdeongelmat, itsetuhoisuus ja masennus. (Raappana 2018.) Opinnäytetyöni tietoperustassa avaan tarkemmin yhteydenoton syiden määritelmiä.



Kaavio 1. Yhteydenoton syyt Sekasin-chatissa vuonna 2017.

3 TIETOPERUSTA

Tässä kappaleessa esitän opinnäytetyöni tietoperustaa. Ensin avaan käsitteenä verkkopohjaista nuorten tieto- ja neuvontatyötä, tämän jälkeen käsittelen mielenterveyttä osana hyvinvointia, sekä esitän aiempia tutkimustuloksia koskien suomalaisten nuorten mielen hyvinvointia. Tietoperustan lopussa avaan käsitteinä aiemmassa kappaleessa esiin nousseet neljä yleisintä yhteydenoton syytä Sekasin-chatissa.

3.1 Nuorten tieto- ja neuvontatyö verkossa

Keräämäni aineiston pohjalta on mahdollista kehittää verkkopohjaista materiaalia nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi, ja näen tämän olevan vahvasti kytköksissä nuorten tieto- neuvontatyön periaatteisiin. Tilaajan kannalta materiaalin tarkoitus on tarjota tukea ja tietoa nuorelle jo Sekasin-chattiin jonottaessa, johon lopulta päästyään nuori saa tärkeää vuorovaikutukseen perustuvaa tukea. Tieto- ja neuvontatyön periaatteisiin kuuluu esimerkiksi se, että erilaisen tiedon ja neuvonnan tulee olla yhdenvertaisesti tarjolla jokaiselle nuorelle, ja laadukas palvelu vastaa nimenomaisesti juuri nuorten tiedontarpeeseen. Tämä vaatii alan ammattilaisilta käsitystä niistä tekijöistä, jotka eniten vaikuttavat nuorten elämään. Tätä tietoa täytyy systemaattisesti hankkia, koota, tuottaa ja soveltaa. (Fedotoff, Leppäkari & Timonen 2016, 3.)

Puhuttaessa nuorille suunnatusta työstä ja palveluista on hyvä määritellä nuoruutta käsitteenä. Nuoruus voidaan nähdä elämänvaiheena, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin sen alkaessa murrosiässä ja loppuessa nuorena aikuisena. Tarkkaa rajanvetoa on vaikea tehdä, mutta ikämääritelmät nuoruudelle vaihtelevat kontekstista riippuen: Lääketieteellisestä näkökulmasta määriteltynä nuoruus sijoittuu ikävuo-
sien 13–22 välille (Duodecim 2010, 4), kun taas lainopin näkökulmasta Nuorisolaki (2016/1285 § 3) määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi.

Nuorille suunnatuissa tieto- ja neuvontapalveluissa voidaan erottaa tiedottaminen, ohjaus ja neuvonta omiksi osa-alueikseen. Tiedottamisessa nuorelle tarjotaan hänen etsimäänsä tietoa nuorten suosimilla välineillä ja menetelmillä. Tieto myös räätälöidään ja kohdennetaan ikäryhmälle sopivaksi. Ohjauksessa ja neuvonnassa mennään tästä vielä astetta syvemmälle. Ohjauksessa edistetään nuoren kykyä parantaa elämänsä haluamallaan tavalla dialogin keinoin. Neuvonnassa taas esitetään nuorelle erilaisia aiheenmukaisia toimintatapoja, joiden käytöstä nuori itse tekee lopullisen valinnan. Ero ohjauksen ja neuvonnan välillä on nuoren roolissa: ohjauksessa nuori osallistuu aktiivisesti haasteiden ratkaisemiseen, neuvonnassa nuori on neuvon pyytjä sekä vastaanottaja, ja toivoo asiantuntijan näkemystä haasteeseen. Nuoren oman elämän asiantuntijuus liittyy silti vahvasti jokaiseen kolmeen osa-alueeseen. (Fedotoff & Pietilä 2011, 64-65.) Sekasin-chatin sivustolle tuotettavan materiaalin voi

nähdä sisältävän tiedottamisen elementtejä. Verkkopohjainen materiaali voi sisältää ammattilaisten ideoimia välineitä ja menetelmiä, joissa kuitenkin kohderyhmän, eli nuorten, oma toimijuus on keskiössä.

Nuoret eivät yleensä ensisijaisesti hakeudu kertomaan mielen hyvinvoinnin haasteistaan kasvokkain ammattilaisille, vaan etsivät aluksi tietoa ja ratkaisuja verkosta. Tälle on useita syitä: aiheeseen liittyy edelleen stigmaa, kuten häpeää siitä mitä muut ajattelevat, negatiivisia asenteita, tai huonoja kokemuksia kasvokkain tapahtuvaan auttamiseen liittyen, haasteita ymmärtää omia oireita, epätietoisuutta saatavilla olevista palveluista sekä huolta palveluiden luottamuksellisuudesta. Henkilökohtaisten syiden lisäksi myös palveluiden saavutettavuus, maksullisuus ja sijainti vaikuttavat asiaan. (Rickwood, Webb, Kennedy & Telford 2016.) Suomalaisille nuorille verkko on ensisijainen tiedonhankintakanava: Di Antonion (2011, 19-20) Suomessa toteuttaman tutkimuksen mukaan lähes jokainen vastaajista käytti verkkoa hakiessaan itselleen tietoa.

Joensuun (2011, 19) mukaan verkko mahdollistaa nuorelle juuri sen tasoisen ja syvyyden osallistumisen kuin mihin hän itse kokee haluavansa kullakin hetkellä. Moni haluaa ensin rauhassa hakea itse tietoa ja omahoidollisia harjoituksia mielen päällä oleviin asioihin. Tämä voi edesauttaa huolista kertomista myöhemmin esimerkiksi chatissa. Mahdollisuus tällaiseen porrastettuun etenemiseen on tärkeä. Kun ajatuksia ja omia tunteita on saanut jäseneltyä ja rohkeutta on kerättyä, voi chat-keskustelu olla helpompi aloittaa ja kenties tämän jälkeen nuori uskaltautuu kertomaan asiasta myös kasvotusten turvallisuudelle aikuiselle. Tausta-ajatuksena tässä on voimaannuttava ja asiakkaan toimijuutta korostava ajattelu. Tarkoituksena on, että nuori löytää omat voimavaransa ja ottaa ne käyttöön. (Rahikka 2008, 68.)

3.2 Mielenterveys osana hyvinvointia

Mielenterveys on henkistä hyvinvointia, jossa ihminen tuntee itsensä arvokkaaksi, sietää elämän normaaleja stressitilanteita, kykenee toimimaan ja työskentelemään niin, että se tuntuu hänestä hedelmälliseltä ja pystyy antamaan oman panoksensa yhteisönsä hyväksi. Mielenterveys muovautuu läpi elämän, eikä se ikinä ole staatti-

nen tila. Täten mielenterveyttä voidaan pitää voimavarana, jota löytyy jokaiselta, jossa on aina potentiaalia ja jota voidaan vahvistaa. Se ei ole vastakohta mielenterveyden häiriölle ja onkin syytä välttää ajattelua, että mielenterveys olisi ainoastaan mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Sairaus ja terveys voivat olla läsnä samaan aikaan. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759-1760.)

Mielenterveys ei riipu vain yksilöstä itsestään, vaan sen vahvuuteen vaikuttaa myös esimerkiksi sosioekonominen tausta. Tämä tarkoittaa ihmisen asemaa yhteiskunnan rakenteissa, kuten sitä millaiset tulot, asuinolosuhteet, koulutuksen ja työn tekemiseen liittyvät mahdollisuudet yhteiskunta jäsenilleen mahdollistaa. Hyvissä olosuhteissa mielenterveys kasvaa, mutta epäsuotuisat olosuhteet kuluttavat sitä enemmän kuin mitä sen luontainen uusiutumiskyky on. (Hannukkala, Heiskanen, Kaleva, Karila-Hietala, Kuitunen, Lumijärvi, Mäenpää, Stengård, Tuomaala, Turhala & Wahlbeck 2018, 13.)

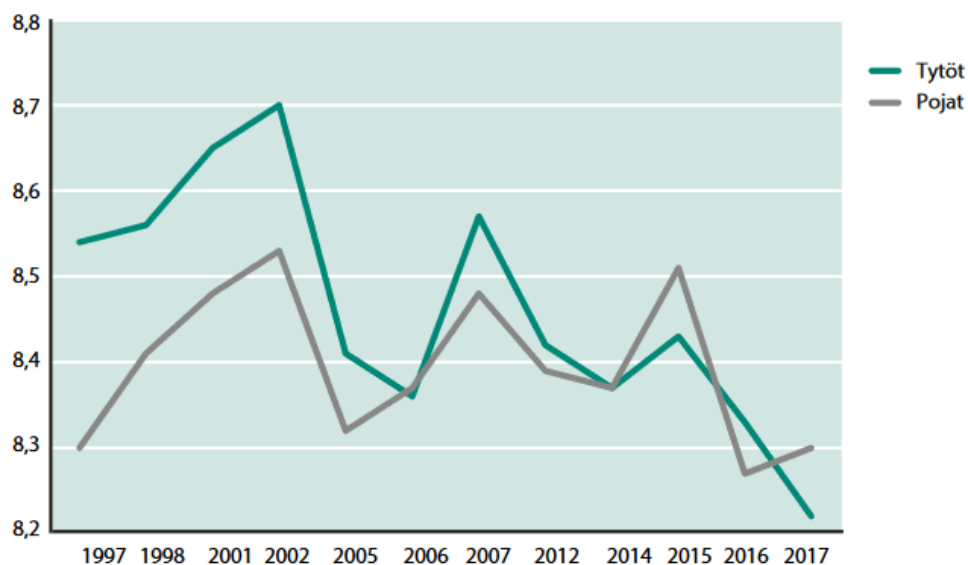
Kinnusen (2011) tutkimuksen mukaan tärkeimpiä nuoren mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ovat nuoren tyytyväisyys itseensä, tulevaisuuteen suuntautuminen, hyvät suhteet vanhempiin, oma kokemus psyykkisestä terveydestä sekä tunne itsensä ja oman elämänsä hallinnasta. Nuoren mielenterveyttä edistäessä tulisi huomioida nuoren olemassa oleva mielenterveys ja pyrkiä vahvistamaan sitä, nuoren oman persoonan ollessa keskiössä. Mielenterveyttä vahvistamalla voidaan saada vaimennettua myös oireita. Tärkeää on hahmottaa oireilun taustalla olevia sisäisiä tekijöitä, kuten häpeää, ja keskittää huomio näihin. Näistä sisäisistä tekijöistä: häpeästä, alemmuuden tunnosta, syyllisyydestä ja toivottomuudesta keskusteleminen nuoren kanssa auttaa yleensä nuorta suhteuttamaan asioita ja tuomaan hallinnan tunnetta omaan elämäänsä. Kaiken kaikkiaan mielenterveyttä edistää valtavasti nuoren mahdollisuus turvalliseen aikuiseseen, jonka puoleen kääntyä ja jonka kanssa keskustella itseä vaavista asioista. Tämä vaatii myös aikuiselta kiinnostusta nuorten käyttäytymistä, tunteita ja ajattelua kohtaan. Kun mielenterveydestä puhuttaessa ei keskitytä ainoastaan sairauksiin ja ongelmiin, voidaan se nähdä paremmin voimavarana, jota jokainen voi vahvistaa, kehittää ja hyödyntää. (mt.)

3.3 Suomalaisten nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet

Suomalaisten nuorten mielen hyvinvointia tutkitaan säännöllisesti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi valtakunnallisen kouluterveyskyselyn peruskoulun 4., 5., 8. ja 9. luokkien oppilaille sekä 1. ja 2. vuoden lukio- ja ammattikouluopiskelijoille. Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto julkaisevat vuosittain 15–29-vuotiaiden nuorten arvoihin ja asenteisiin painottuvan Nuorisobarometrin. Vuonna 2014 Nuorisotutkimusseura julkaisi Katarina Alangon laajan tutkimuksen koskien sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointia.

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä huomattavaa on, että tyttöjen mielenterveys oireilee enemmän kuin poikien. Transnuorista vielä useampi oireilee verrattuna nuoriin, joiden sukupuoli-ilmaisu ja -identiteetti vastaavat heidän syntymässä määriteltyä sukupuoltaan. Kouluterveyskyselyssä perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä, sekä lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuoden tytöistä noin 18 prosenttia koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta. Pojista samaa koki noin viisi prosenttia. Melkein puolet tytöistä oli ollut huolissaan mielialastaan viimeisen vuoden aikana, kun taas pojissa luku oli lähempänä 30 prosenttia. Tytöt myös kokivat käsittelevänsä ongelmiaan huonommin kuin mitä pojat kokivat, ja heidän oli huomattavasti vaikeampaa rentoutua kuin poikien. Reilusti alle puolet tytöistä sekä pojista oli kokenut positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana. Suuri osa tytöistä ja pojista kuitenkin tunsi usein läheisyyttä toisiin ihmisiin ja he kykenivät usein tekemään omia päätöksiä asioista. Transnuorilla ahdistus- ja masennusoireita on kaikista eniten. Hälyttävää on, että yli puolet transnuorista on ajatellut itsemurhaa. Heidän psyykinen hyvinvointinsa korreloi vahvasti siihen, kuinka tyytyväisiä he ovat sukupuolensa korjausprosessiin ja mahdollisuuteen ilmaista sukupuoltaan. (Alanko 2014, 37-39; THL 2018.)

Vuoden 2017 Nuorisobarometrissa julkaistussa kuvaajassa näkyy, kuinka nuorten tyytyväisyys elämäänsä on kahdenkymmenen vuoden seurannassa erityisesti tyttöjen osalta kääntynyt laskuun. (Pekkarinen & Myllyrinne 2017, 103.)



Kuvaaja 1. Tyttöjen ja poikien tyytyväisyys nykyiseen elämäänsä kaiken kaikkiaan kouluarvo-sana-asteikolla 4-10. Keskiarvot vuosina 1997-2017.

Suomalaisten nuorten mielen hyvinvointia voidaan tarkastella myös vertaamalla Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 1997 syntyneiden ja 1987 syntyneiden kohorttitutkimuksia. Vuonna 1997 syntyneistä suurin osa voi hyvin, mutta silti useampi sai 12-18-vuotiaana psykiatrisen diagnoosin kymmenen vuotta aiemmin syntyneisiin verrattuna. Kun 1987 syntyneiden kohortissa diagnoosien määrä oli 9,8 prosenttia, oli se 1997 syntyneiden kohortissa noussut 14,9 prosenttiin. (Ristikari ym. 2018, 66.)

Nämä tutkimukset siis osoittavat nuorten mielen hyvinvoinnin haasteiden kasvaneen, ja että erityisesti transnuoret ja tytöt oireilevat. Appelqvist-Schmidlechner ym. (2016, 1763) muistuttavat kuitenkin, että väestötason tutkimuksissa lähestymistapa on usein yleensä häiriö- ja oirekeskeinen, jolloin ne eivät kuvaa suoranaisesti väestön mielen-terveyttä, vaan ennemminkin häiriöiden olemassaoloa tai niiden puuttumista. Tutkimustulokset ovat silti merkityksellisiä ja ilmiö täytyy ottaa vakavasti.

3.4 Neljä yleisintä yhteydenoton syytä Sekasin-chatissa

Ahdistus

Ahdistuksella tarkoitetaan tunnetta, johon liittyy pelkoa tai huolestuneisuutta, jonka syytä voi olla hankala yksilöidä. Usein ahdistuksessa huoli kuitenkin kohdistuu johonkin asiaan nykyhetkessä tai tulevaisuudessa. Jokainen ihminen kokee elämässään ahdistusta, mutta häiriöksi se muuttuu, kun siitä on toiminnallista haittaa tai se aiheuttaa merkittävää kärsimystä. Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleensä pitkäaikaisia ja nuorilla ne altistavat myös aikuisiän mielenterveyshäiriöihin. Nuorilla häiriö on yleisempää tytöillä ja liittyy usein sosiaalisiin tilanteisiin. Kansainvälisen arvion mukaan 17-20 prosenttia nuorista kärsii häiritsevästä ahdistuneisuudesta. Ahdistuneisuushäiriöihin liittyy usein jännittyneisyyden ja levottomuuden vuoksi fyysisiä oireita, kuten pää- ja lihassärkyjä. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 61-62; Huttunen 2017a.)

Ahdistuneisuushäiriöitä jaotellaan oirekuvan mukaan eri nimisiksi. *Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä* nuori on jatkuvan huolestunut erilaisista asioista, kuten sairauksista tai selviämisestä. Oireet ovat pitkäaikaisia ja alkavat keskimäärin 11-13-vuotiaana. *Eroahdistushäiriössä* nuori tuntee kehitysvaiheeseensa nähden kohtuutonta ahdistusta ollessaan erossa läheisistään. Yleisintä eroahdistus on kuitenkin alakouluikäisillä ja harvinaisempaa tästä vanhemmilla. *Fobiat* ovat yksittäisiä pelkotiloja, jossa myös vaarattomat asiat saattavat herättää suurta pelkoa. Yleisiä fobian kohteita nuorille ovat mm. korkeat paikat, hyönteiset ja pimeä. Pelot ovat hyvin tavallisia ja yksi kymmenestä kärsii niistä ainakin lievissä määrin. *Sosiaalisten tilanteiden pelossa* nuori kärsii ahdistuksesta liittyen sosiaalisen arvioinnin kohteena olemiseen. Esiintymistilanteissa ja huomion keskipisteenä ollessa hän pelkää ahdistuneisuuteen liittyvien oireittensa (esim. punastuminen) näkymistä ja kokee häpeää. Kun nuori kärsii *pakko-oireisesta häiriöstä*, hän jumituu pakkoajatuksiin ja pakkotoimintoihin, jotka vievät merkittävästi aikaa päivästä. Pakkotoimintoja suoritetaan pakkoajatusten herättämän ahdistuksen helpottamiseksi. Ajatukset liittyvät yleisimmin likaantumiseen, läheisten, tai itsen vahingoittumisen pelkoon, tai asioiden symmetriaan. Yleisimpiä toimintoja ovat laskeminen, järjesteleminen, peseminen, toistaminen, tarkistaminen, koskeminen ja keräily. *Paniikkihäiriössä* nuori kokee säännöllisesti paniikkikohtauksia. Yksittäisiä paniikkikohtauksia kokee lähes jokainen ihminen elämänsä aikana,

mutta häiriössä nuori alkaa vältellä asioita tai tilanteita, jotka laukaisevat kohtauksen ja täten normaali elämä häiriintyy. Paniikkikohtaukseen liittyy voimakasta ahdistuneisuutta, kehollisia tunteita, kuten sydämentykytystä ja vapinaa sekä pelkoa. Yleensä kohtauksen laukaisevat esimerkiksi väentungos ja julkiset tilat. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 62-66.)

Ihmissuhdeongelmat

Kiintymys toisiin ihmisiin on oleellinen osa ihmisyyttä ja tämän vuoksi ihmiset hakeutuvat luomaan merkityksellisiä suhteita toistensa kanssa. Erityisesti nuoruudessa korostuu vahvojen siteiden merkitys. (Cotterell 2007.) Tällaiset vahvat siteet, eli merkitykselliset ihmissuhteet, ovat olennaisessa osassa hyvinvointia ja jokaisen ihmisen olisi hyvä olla osa jotain yhteisöä, sekä tuntea olonsa siinä arvokkaaksi ja tarpeelliseksi. (Hannukkala ym. 2018, 90.) Jokainen ihminen kokee elämänsä aikana jonkinasteisia puutteita tai haasteita, kuten erimielisyyksiä, merkityksellisissä ihmissuhteissaan ja tällaisia tilanteita voidaan kutsua ihmissuhdeongelmiksi.

Louhelaisen, Louhelaisen ja Ylätalon (1995, 32-33) tutkimuksessa enemmistö nuorista koki ihmissuhdeongelmia ja niistä suurin osa liittyi perheen sisäisiin ongelmiin, sekä seurusteluun. Näiden lisäksi ystäviin ja kouluun liittyvät ihmissuhdevaikeudet olivat yleisiä. Perhesuhteissa ongelmiksi muodostuivat erityisesti vanhempien ylihuolehtivaisuus, se etteivät vanhemmat ymmärrä tai luota ja se, ettei kotona ole mahdollista puhua omista ongelmista. Seurustelun haasteet liittyivät kumppanin puutteeseen ja pelkoon, ettei sellaista tule koskaan saamaan, mustasukkaisuuteen sekä seurustelun aloittamiseen ja lopettamiseen. Ystäviin kohdistuvissa ihmissuhdeongelmissa keskeisiksi asioiksi nousivat ystävien puute, ystävien hyväksymättömyyden pelko ja eristäminen ystäväpiiristä.

Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuus on itseä vahingoittavaa käyttäytymistä tai henkeä uhkaavien riskien ottamista (Suominen & Valtonen 2013). Nuoren itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuoraan itsetuhoisuuteen ei liity tietoista kuoleman tavoittelua ja se voi olla esimerkiksi holtitonta päihteidenkäyttöä tai liikennekäyttäytymistä. Suoralla itsetuhoisuudella tarkoitetaan itsemurha-ajatuksia, itsemurhayrityksiä sekä itsemurhia. Eriasteiset itsemurha-ajatukset ovat tavallisia hankalissa elämäntilanteissa eikä niihin yleensä liity suunnitelmia itsemurhan toteuttamisesta. 20-25 prosenttia tytöistä, 15 prosenttia pojista ja yli puolet transnuorista on ajatellut itsemurhaa. Vasta kun ajatukseen liittyy voimakas halu kuolla tai itsemurhasuunnitelma, on nuori todellisessa itsemurhavaarassa. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 70; Alanko 2014, 39.) Silti itsetuhoiset ajatukset on otettava aina vakavasti ja nuorelle on tarjottava tukea ja apua asian käsittelyyn.

Nuorten keskuudessa yleinen itsetuhoisuuden muoto on viiltely. Joka kymmenes suomalainen nuori on viillellyt itseään ja se on yleistä erityisesti tyttöjen parissa. Viiltely on oman kehon satuttamista tarkoituksellisesti, mutta usein ilman itsemurhatarcoitusta. Itsemurhariski kasvaa, jos viiltelyyn ei puututa. Viiltelyn lisäksi muilla nuorilla ilmeneviä tapoja vahingoittaa omaa kehoa ovat ihon polttaminen, leikkely ja rupien nyppiminen. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 75.)

Masennus

Mielialan vaihtelu kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen, mutta masennuksesta voidaan puhua, jos nuorella on pitkäkestoista mielialan laskua, mielihyvän kokemuksen vähyyttä ja väsymystä. Aloitekyky on laskenut, nuori voi olla itkuinen, ärtynyt tai vihainen ja hän vetäytyy pois ystävyysuhteistaan tai harrastuksistaan. Erityisesti varhaisnuorilla masennus ilmenee yleensä ruumiillisina oireina tai erilaisina käytöshäiriöinä. (Huttunen 2017b.) Nuorella saattaa olla myös voimakasta syyllisyyttä ja itsetuhoisia ajatuksia. Tytöt puhuvat poikia avoimemmin masennuksestaan ja pojilla masennus näkyy enemmän käyttäytymisessä. Transnuorilla masennus on vielä yleisempää kuin nuorilla, joiden syntymässä määritelty sukupuoli vastaa heidän kokeamaansa. Hoitamatta jäänyt nuoren masennus lisää merkittävästi uusiutumisen riskiä

ja kymmenesosa masennuksista kroonistuu aikuisuuteen mennessä. Oikein hoidetuna nuori kuitenkin yleensä toipuu masennuksesta hyvin. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 54-55; Alanko 2014, 37.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kehittämistyöhön tarvittavaa tietoa on kerätty laadullisen tutkimuksen menetelmillä. Menetelmillä tarkoitetaan tässä yhteydessä erilaisia tutkimustyössä käytettyjä tapoja tavoitella ja tuottaa tietoa (Hirvonen 2011, 4). Laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella suurta määrää tutkittavia, vaan tarkoituksena on hankkia pienemmästä suppeasta kohteesta runsaasti tarpeenmukaista tietoa ja täten ymmärtää tutkittavaa ilmiötä paremmin. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena tuottaa uutta tietoa ja se perustuu todellisen elämän ja sen ilmiöiden kuvaamiseen. Tutkija tekee perusteltuja tulkintoja näistä ilmiöistä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 94.) Vaikka ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ei ole akateeminen tutkimus, voidaan siihen kuitenkin viitata tässä kontekstissa laadullisena tutkimuksena.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten nuoren mielen hyvinvointia voidaan tukea verkkopohjaisen materiaalin avulla. Opinnäytetyö on samalla kehittämistyö Suomen Mielenterveysseuran koordinoimalle Sekasin-chatille tarjoten järjestölle tietoa siitä, kuinka chatiin saapuvan nuoren mielen hyvinvointia voidaan tukea verkkopohjaisen materiaalin avulla jo jonottamisen vaiheessa Sekasin-sivustolla. Päivystäjien näkemysten lisäksi keräsin tietoa myös ulkomaalaisilta, nuorille suunnatuilta sivustoilta, jotka vastasivat teemoiltaan Sekasin-chattia. Tutkimuksen toteutin kyselyllä ja vertaisanalyysillä. Suomen Mielenterveysseuralle konkreettinen produkti on oma aineisto, jossa tuon ilmi kaikki kyselyvastaukset, sekä vertaisanalyysissä tekemäni havainnot, mutta tässä opinnäytetyössä esitän ainoastaan tutkimuskysymyksen kannalta keskeisemmät asiat.

4.1 Kysely

Kysely on erittäin yleinen tiedonkeruun menetelmä. Sen etuna on mahdollisuus kerätä laaja aineisto suurelta määrältä ihmisiä ja se sopii täten erityisesti tilastolliseen tutkimuksen tekemiseen. Tässä opinnäytetyössä sovelsin kyselyä laadulliseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa kyselyn kysymykset täytyy jättää mahdollisimman avoimiksi, joka mahdollistaa vastaajalle oman pohdinnan ja tutkittavaan ilmiöön liittyvien asioiden kuvailun. Laadullista tutkimusta tehdessä kyselyyn liittyy myös heikkouksia. Kun vastaamistilanne ei perustu tutkijan ja vastaajan vuorovaikutukseen haastattelun tavoin, on mahdotonta arvioida miten vastaajat ovat asennoituneet tutkimukseen ja kuinka paljon he ovat pohtineet kysymyksiä ja vastauksia. Toisaalta kyselyn hyvä puoli on vastaajan mahdollisuus pohtia ja muotoilla rauhassa omia vastauksiaan. Haastattelussa kontakti saattaisi vääristää arkaluontoisiksi koettuihin kysymyksiin annettuja vastauksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 108.)

Kyselyn tavoitteena oli koota yhteen Sekasin-chatin päivystäjien olemassa oleva taitotieto aiheesta, sekä kannustaa heitä ideoimaan Sekasin-sivustolle erilaisia keinoja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Taitotiedolla viitataan tässä sellaiseen henkilökohtaiseen tietoon, joka perustuu henkilön olemassa olevaan, erityisesti käytännön kokemusten kautta kartutettuun osaamiseen.

Laadulliseen kyselyyn käytin Webropolia ja jokainen kysymyksistä oli avoin, lukuun ottamatta kysymystä, joka selvitti vastaajien taustaa Sekasin-chatin päivystystyössä. Tein kyselystä lyhyen kuuden kysymyksen kokonaisuuden, jotta vastaajien motivaatio vastausten kirjoittamiseen säilyisi alusta loppuun.

Kysely jaettiin kaikille Sekasin-chatin päivystystä tekeville eri kanavissa, kuten yhteistyö- ja taustaorganisaatioiden Facebook-ryhmässä, sekä chat-alustana toimivassa Ninchatissa niin työntekijöiden omalla Tiimikanavalla, kuin myös yleisellä kanavalla, jossa ovat kaikki päivystystä tekevät.

4.2 Vertaisanalyysi

Vertaisanalyysi, joka tunnetaan myös nimellä benchmarking, on kehittämistyön menetelmä, jolla tutkitaan menestyviä toimijoita ja hyväksi todettuja toimintatapoja, ja pyritään hyödyntämään tätä tietoa. Vertaisanalyysi aloitetaan pohjustustyöllä, jossa määritellään tarkasti oma kehittämiskohde. Tässä tapauksessa kehittämiskohteena oli Sekasin-chatin sivusto ja sen sisältö chattiin jonottaville nuorille. Määrittelyn jälkeen etsitään sopivia vertailukumppaneita, eli tässä tapauksessa ulkomailla toimivia organisaatioita, jotka ovat mielenterveysalan toimijoita, joiden kohderyhmänä ovat nuoret, ja joilla on chatin lisäksi myös muuta mielen hyvinvointia tukevaa materiaalia sivustoillaan. Tämän jälkeen kerätään tietoa siitä millaisia ratkaisuja nämä toimijat tarjoavat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 163-164.)

Vertaisanalyysin kohteena oli kolme ulkomailla toimivaa, nuorille suunnattua verkkosivustoa, jotka tarjoavat tukea nuorten mielenterveyden haasteisiin ja kysymyksiin: *headspace*, *The Mix* ja *Childline*. Jokaisella toimijalla on sivustollaan Sekasin-chatin tapaan nuorille suunnattu matalan kynnyksen chat, jossa koulutetut päivystäjät käyvät kahdenkeskisiä keskusteluja nuorten kanssa. Kävin läpi jokaisen sivuston kirjaten ylös sivustoilta tekemiäni havaintoja. Tutkin millaista tietoa ja materiaalia sivustot tarjoavat nuorille ja otin myös tietokoneella kuvakaappauksia eri sisällöistä liittääkseni havainnekuvia tilaajalle tuottamaani produktiin.

Headspace on australialainen valtakunnallinen mielenterveysäätiö, joka ylläpitää headspace- ja eheadspace-sivustoja. Sivustot tarjoavat varhaisvaiheen mielenterveyspalveluita 12-25-vuotiaille nuorille, sekä tukea läheisille nuorten hyvinvoinnin edistämisen kysymyksissä. (headspace 2018.)

The Mix on Isossa-Britanniassa toimiva hyväntekeväisyysjärjestö. Se ylläpitää verkkosivustoa, joka tarjoaa tietoa ja tukea 13-25-vuotiaiden nuorten elämän haasteisiin. The Mixin tarkoituksena on tukea nuorten kykyä tehdä itse fyysisistä ja henkistä hyvinvointiaan edistäviä päätöksiä. (The Mix 2018.)

Childline, joka on NSPCC:n (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) ylläpitämä verkkosivusto, toimii myös Isossa-Britanniassa ja on suunnattu alle 19-vuotiaille lapsille ja nuorille. Aiemmin mainittujen toimijoiden tapaan *Childline* tarjoaa matalan kynnyksen tukipalveluita verkossa erilaisiin elämän haasteisiin liittyen. (NSPCC 2018.)

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysiin käytin aineistolähtöistä teemoittelua. Aineistolähtöisessä teemoittelussa aineistosta etsitään yhdistäviä (tai erottavia) seikkoja, jotka esitellään tuloksissa. Kunkin teeman alle kootaan ne kohdat aineistosta, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. Tätä on mahdollista tehdä usein eri tavoin joko käsin, tai tietoteknisiä välineitä hyödyntäen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2018.) Itselleni sopivimmaksi tavaksi muotoutui teemoittelu väri-indeksein. Väri-indeksit ovat eri värein jäsenneltäviä merkintöjä, joissa yksi väri vastaa aina yhtä teemaa. Tulostin kyselyvastaukset ja luin ne niin monta kertaa läpi, että esiin alkoi nousta erilaisia yhdistäviä tekijöitä. Näille tekijöille, eli teemoille, valitsin omat värit ja kursivoin jokaisen vastauksissa esiintyneen teeman omalla värillään. Näin sain lopulta kokonaiskuvan siitä, minkälaiset teemat vastauksista nousivat esille, kuinka monta kertaa ja kuinka monen kyselyvastaajan toimesta.

Kun olin teemoitellut kyselystä saamani vastaukset, hyödynsin näitä teemoja vertaisanalyysistä saamaani aineistoon. Tällä tavoin etsin yhtymäkohtia *Sekasin*-chatin päivystäjien vastauksista ja *eheadspacen*, *The Mix'n* sekä *Childlinen* tarjonnasta.

5 TULOKSET

Tässä osiossa esittelen kyselyn ja vertaisanalyysin tuloksia. Vertaan kyselyyn vastanneiden chat-päivystäjien näkemyksiä olemassa olevaan tietoon ja teoriaan, sekä vertaisanalyysin tuloksiin.

Kyselyyn vastasi 18 Sekasin-chatin päivystäjää, joista viisi oli Sekasin-tiimin työntekijöitä, kahdeksan yhteistyöorganisaatioiden toimijoita, kaksi vapaaehtoistyöntekijää, yksi sijainen/tuntityöntekijä, sekä yksi opiskelija. Yksi vastaajista ei ollut merkinnyt itseään mihinkään kategorioista. Käytän tekstissä vastaajista nimitystä V ja numeroa sen mukaan, kuinka mones vastaaja on kyseessä, esimerkiksi V12. Numeerinen arvo on annettu vastaajalle sattumanvaraisesti. Anonymiteetin säilyttämiseksi vastauksia ei voi yhdistää yksittäisiin vastaajiin, tai mihinkään yksittäiseen kategoriaan.

Taulukko 1. Kyselyn vastaajien taustatiedot.

Kategoria	Määrä	Prosentti
Sekasin-tiimi	5	29,41%
Yhteistyöorganisaatiot	8	47,06%
Sijaiset tai tuntityöntekijät	1	5,88%
Vapaaehtoiset	2	11,77%
Muu, mikä?	1	5,88%

5.1 Minkälaisia taitoja nuori tarvitsee mielen hyvinvoinnin tueksi?

Kysyttäessä millaisia taitoja vastaajan mukaan nuori tarvitsee mielensä hyvinvoinnin tueksi, nousivat vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät taidot merkittävimmin esille. 13 vastaajaa mainitsi erilaisia taitoja, jotka kytkeytyvät vuorovaikutustilanteisiin muiden ihmisten kanssa.

”Tärkeintä olisi ehkä se, että uskaltaisi puhua omista vaikeista tunteista ja ajatuksista toisille, jotta ei tarvitse jäädä yksin vaikeiden asioiden kanssa. Että läheisiin ihmisiin uskaltaisi luottaa.” (V14)

”Keskustelutaitoja. Sosiaalisia peruskykyjä tulla toimeen.” (V18)

”[...] vuorovaikutustaitoja – toisten ihmisten kanssa on hyvä tulla toimeen jollakin tasolla.” (V10)

"[...] rohkeutta pyytää apua, kun omat voimavarat eivät riitä; verbaaliset taidot ilmaista paha oloa [...]" (V8)

Myös aiemmat teoriat korostavat sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen tärkeyttä. Ne antavat ihmiselle perustan toimia muiden kanssa yhdessä. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluvat positiivinen sosiaalinen kontakti, keskinäinen luottamus, sekä avoimuus ja rehellisyys. Niiden oppiminen luo nuorten välille tärkeitä siteitä, kuten ystävyyttä. Vuorovaikutustaidot rakentavat myös nuoren persoonallisuutta ja auttavat suoriutumaan opinnoissa. Nuori tarvitsee vuorovaikutustaitojen kehittämiseen positiivisia sosiaalisia malleja ja tietoa sosiaalisista taidoista. Usein puutteet taidoissa johtuvat siitä, ettei nuori ole saanut tarpeeksi tietoa sosiaalisten taitojen sisällöstä, sekä siitä, ettei nuori ole saanut harjoitella ja toteuttaa vuorovaikutustaitoja normaalissa ja turvallisessa elinympäristössä. Nuori tarvitsee selvää ja johdonmukaista palautetta vuorovaikutuksen toimivuudesta ottaakseen taitoja haltuun. (Kauppila 2016.)

Myös tunnetaidot koettiin tarpeellisiksi. 11 vastaajaa korosti erilaisten tunteiden säätelyyn ja tunnistamiseen liittyvien taitojen olevan tärkeässä roolissa.

"Tunnetaitoja, joiden avulla ymmärtää omia viestejä, joita mieli ja keho hänelle lähettävät; kyky erotella huolestuttavat tuntemukset ohi menevistä tai tarvittaessa avun hakeminen, jos itse ei selviydykään." (V2)

"Tunne- ja itsesäätelytaitoja eli miten omia tunteita ilmaistaan rakentavasti ja miten niitä pystyy säätämään [...]" (V16)

"Tunteiden säätely, sen ymmärtäminen että myös negatiiviset tunteet ovat osa elämää." (V4)

"Ylipäättään työkaluja joilla käsitellä vaikeita tunteita ja selviytyä pahoista päivistä." (V17)

Ciarrochin, Chanin & Bajgarin (2001) mukaan tunteiden säätely on henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta tärkeää. Heidän tutkimuksessaan nuoret, jotka arvioivat tunteiden säätelykykynsä hyväksi, olivat myös vähemmän ahdistuneita, tyytyväisempiä lähipiirin sosiaaliseen tukeen ja heillä oli parempi itsetunto. Voimakkaat tunnekuohut kuuluvat nuoruuden kehitysvaiheeseen ja ovat täten läsnä enemmän tai vähemmän jokaisella nuorella. Taito tunnistaa ja säädellä voimakkaita ja heitteleviä tunteita kannattelee nuorta läpi tämän kuohuntavaiheen.

Arkielämän taitoja tuotiin esille neljässä vastauksessa. Nuoren mielen hyvinvoinnin tukena toimivat vastaajien mukaan muun muassa säännöllinen syöminen ja nukkuminen, sekä mielekkäät tavat viettää aikaa.

"[...] ihan erilaisia ajanvieton tapoja, jotka eivät ole haitallisia hänen kehitykselleen." (V6)

"Rutiinien hallintaa, lähtien ihan perusasioista kuten lepo ja syöminen." (V13)

"Arjen hallinnan taitoja: unen ja levon tarpeen tunnistaminen, ravinnon tärkeys [...]" (V5)

"[...] itsensä toteuttamista tai muuta mielekästä tekemistä." (V3)

Lassander & Karila-Hietala (2017, 25-26) korostavat univaikeuksien vaikuttavan kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin. Uniongelmat kouluiässä ovat myös yhteydessä aikuisiän mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Unen merkitys on valtavan suuri erityisesti nuoruuden kehitysvaiheessa. Myös syömisellä on suuri rooli sekä fyysisessä että henkisessä hyvinvoinnissa. Vaikka jo ravinto itsessään on tärkeää, myös mahdollisuus yhteisiin aterioihin läheisten kanssa edistää hyvinvointia entisestään. Yhdessä syöminen tuottaa mielihyvää ihmiselle. (mt, 88.)

Itsensä toteuttamiseen ja mielekkääseen ajanviettoon liittyy vahvasti sisäisen motivaation käsite. Sisäisestä motivaatiosta kumpuavassa tekemisessä tekeminen itsessään palkitsee ihmistä. Kaikki tekeminen, jota kohtaan ihminen tuntee vetoa, innos-

tusta ja kiinnostusta on lähtökohtaisesti sisäisesti motivoitunutta. Sisäinen motivaatio vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Martela & Jarenko 2014, 15-16.) Tästä voidaan päätellä, että mielen hyvinvointia tukeakseen jokaisen nuoren olisi hyvä yrittää löytää yksi sellainen harrastus tai tekeminen, josta hän on aidosti kiinnostunut, ja joka tuottaa hänelle mielihyvää.

Yksittäisinä vastauksina esiin nousi myös seuraavia taitoja ja ominaisuuksia: rentoutumiseen ja ahdistuksen hallintaan liittyvät taidot, kuuluvuuden tunne, unelmat, kohutuullisuus itseä kohtaan, oman tilanteen hyväksyminen, turvataidot, sinnikkyys, myötätunto muita ja itseä kohtaan, yksin olemisen taito, sekä omien voimavarojen tunnistamisen ja rajaamisen taidot.

Ahdistuksen ollessa yleisin yhteydenoton syy Sekasin-chatissa, voi rentoutumisen ja ahdistuksen hallinnan nähdä olevan erittäin tärkeässä roolissa nuorten mielen hyvinvointia tukevissa taidoissa. Isokorpi (2008) muistuttaa, että ihmisen hyvinvointi vaatii haasteiden ja rauhan, sekä jännityksen ja rentoutumisen tasapainoa. Ahdistuksesta kärsivän nuoren olisi todella tärkeää yrittää ottaa haltuun erilaisia rauhoittumisen ja rentoutumisen tapoja. Vaikka ahdistuksen hallinta ei noussut vastauksissa laajemmin esille sellaisenaan, voi sen nähdä vahvasti osana tunnetaitoja, ja arvelisin vastaajienkin ajatelleen näin.

5.2 Minkälaisiin harjoituksiin nuorta on ohjattu?

Kyselyssä selvitin myös, millaisten mielen hyvinvointia tukevien harjoitusten pariin chat-päivystäjät olivat tähän mennessä ohjanneet nuoria chatissa. Useissa vastauksissa oli vastaajan kirjoittaman tekstin lisäksi suora linkki johonkin harjoitukseen, sillä kehotin vastaajia lisäämään myös linkin, jos harjoitus löytyy verkosta. Tällä tavoin tilaajalle koostamastani aineistosta löytyy konkreettisia lähteitä erilaisiin harjoituksiin. En nosta linkkejä esiin sitaateissa, vaan rajaan ne vastaajien omiin sanoihin.

12 vastaajaa toi esiin hengittämiseen ja rentoutumiseen liittyviä harjoituksia. Näistä vastauksista puolella nostettiin esiin mindfulness, eli tietoinen läsnäolo, joka auttaa

stressin ja ahdistuksen lisäksi myös mm. krooniseen kipuun ja masennusoireisiin. Mindfulnessissa ihminen havainnoi nykyhetkeä arvottamatta, itseän myötätuntoisesti suhtautuen. (Raevuori-Helkamaa 2016).

”Hengitysharjoituksiin, mindfulnessiin, ahdistusta lievittäviin harjoituksiin...” (V8)

”Oivamieli-sivuston harjoitukset, erityisesti yksinkertainen Hengityksen seuranta -harjoitus [...]” (V16)

”Rentoutumis ja stressinhallintaharjoituksiin.” (V3)

”Paniikkikohtauksen aikana olemme hengitelleet yhdessä ja keskittyneet siihen hetkeen siten, että olen pyytännyt nuorta nimeämään mitä hän näkee, kuulee tai haistaa juuri sillä hetkellä.”

Raevuori-Helkamaan (2016) mukaan mindfulnessin säännöllinen harjoittaminen vähentää äkillistä stressireaktiota ja nopeuttaa stressistä palautumista. Myös psyykinen joustavuus kasvaa. Täten se on oivallinen esimerkki ahdistusta lievittävästä harjoituksesta.

Kolme vastaajaa kertoi ohjanneensa nuorta muun muassa musiikin kuuntelun pariin.

”Olen myös suositellut musiikin kuuntelua ja voimabiisien etsimistä [...]” (V13)

Musiikin kuuntelun avulla nuori voi säädellä tunteitaan joko antautumalla hetkelliselle pakomatkalta vaikeista tunteista, tai saamalla musiikista vahvistusta tunteilleen. Kappaleiden sanoitukset voivat heijastella nuoren elämään ja kehitykseen kuuluvia teemoja, kuten identiteettiä, itsenäistymistä, erillisyyttä ja tarvitsevuutta, sekä tärkeitä arvoja. (Baker & Bor 2008, 285.)

Kolmessa vastauksessa mainittiin viiltelyn ehkäisyyn liittyvät harjoitukset. Yhdessä näistä oli otettu esiin Mielenterveystalon omahoito-ohjelma Vapaaksi viiltelystä ja kahdessa muussa teema mainittiin yleisellä tasolla.

”Vapaaksi viiltelystä omahoito-ohjelma, erityisesti harjoitus turvapaikan luominen [...]” (V16)

”Viiltelyä ehkäisevää toimintaa.” (V18)

Viiltelyä ehkäisevien harjoitusten tai toimintojen tarkoituksena on auttaa nuorta ymmärtämään mistä viiltelyssä on kyse, mitä varten nuori sitä tekee ja miksi siitä saattaa olla vaikeaa päästä eroon. Harjoitusten avulla nuori voi parhaassa tapauksessa päästä eroon koko viiltelyriippuvuudesta ja laajentaa viiltelyn kaventamaa elämäänsä. (Myllyviita 2017.)

Vastauksissa mainittiin myös muun muassa liikunta, kirjallisuus, itsemystätuntoharjoitukset, nukkuminen, sekä huolilomake. Kaksi vastaajista ei ollut ohjannut nuoria vielä minkään harjoituksen pariin.

5.3 Minkälaisen tiedon pariin nuorta on ohjattu?

Harjoitusten lisäksi kysyin, minkälaisen mielen hyvinvointia tukevan tiedon pariin chat-päivystäjät olivat ohjanneet nuoria chatissa. Vastauksissa nuorelle tarjottu tieto oli suurimmilta osin tarkkaan kohdistettu johonkin tiettyyn aiheeseen. Tärkeää on ollut kartoittaa mikä tieto palvelisi nuorta juuri kyseisellä hetkellä parhaiten.

”Mahdollisimman kohdistettu tieto on mielestäni hyvä, koska nuorella voi olla jaksaminen lopussa ja tietojen selaaminen voi olla liian raskasta.” (V8)

”Lähinnä on etsitty omien paikkakuntien erilaisten auttavien tahojen yhteystietoja ja mietitty yhdessä nuoren kanssa mikä voisi olla luonteva paikka juuri hänelle.” (V14)

”Tämä on niin tapauskohtaista, mikä on sillä hetkellä ollut päällimmäisenä, niin etsin netistä joko järjestön tai kunnallisen toimijan, joka voisi tukea hyvinvointia.” (V9)

Teemoista ymmärrettävästi yleisimpänä esiintyi suoraan mielenterveyteen liittyvä tieto. Tieto saattoi käsitellä esimerkiksi tunteiden säätelyä, kriisin vaiheita tai paniikin oireita. Usein tarjottu tieto löytyi Mielenterveysseuran tai Mielenterveystalon sivustoilta.

”-Mielenterveystalon sivut: omahoito-ohjelmat ja muun informatiiviset sivut. -SMS:n sivut.” (V11)

”Mielenterveystalon omahoito-oppaat yleisesti. [...] Taidot tunnesäätelyn apuna (vähän kyseenalainen materiaali, jota käytettäessä täytyy selittää nuorelle, että meillä kaikilla on välillä tunnesäätelyn vaikeuksia eikä hänen tarvitse olla huolissaan siitä, että hänellä olisi epävakaa persoonallisuus)” (V15)

”[...] Mielenterveysseuran sivusto (esim. viiltely, masennus, itsetuhoisuus)” (V2)

Lindforsin (2014) mukaan itseapuoppaat ja psykoedukaatio, eli ymmärryksen lisääminen oireista ja niihin liittyvistä tekijöistä, auttavat vähentämään masennusoireita, kun kyseessä on lievä masennus. Ne eivät voi kuitenkaan korvata muuta hoitoa. Ajattelen näin olevan monien muidenkin mielenterveyteen liittyvien haasteiden suhteen. Tieto omista vaikeista tunteista ja niiden tyypillisyydestä tietyssä tilanteessa auttaa hahmottamaan omaa tilannetta ja usein helpottaa oloa. Psykoedukaatiota käytetään paljon erityisesti kriisi- ja traumatyössä ja oman kokemukseni mukaan sen tarjoaminen on tärkeää sekä kriisin kokeneelle, että hänen läheisilleen.

Kuusi vastaajista mainitsi seksuaalisuuteen, seksiin tai sukupuolisuuteen liittyvän tiedon. Yleisimmät tietolähteet olivat Sexpo ja Väestöliitto, mutta vastauksissa mainittiin myös Transtukipiste, Seta, Sinuiksi ja Tyttöjen Talo.

”Luotettavien palveluiden sivuja kuten sexpo, väestöliiton sivut, SYLI yms.” (V8)

”Tyttöjen talon, Väestöliiton, Sexpon, Setan, Transtukipisteen ja Sinuiksi-palvelun sivuille, jos kyseessä seksuaalisuus tai seksi.” (V16)

”myös setan sivuja neuvonut lukemaan ja tutustumaan.” (V17)

Nuori tarvitsee tietoa ja taitoa seksuaalisuudesta pystyäkseen tekemään omia seksuaalisuuttaan ja sukupuoltaan koskevia valintoja ja voidakseen hyvin seksuaalisuuden elämänalueilla. (Bildjuschkin 2015.) Nuoruudessa ihminen rakentaa omaa identiteettiään ja niin mieli kuin keho kehittyvät tiiviiseen tahtiin. On erittäin tärkeää, että nuorelle tarjotaan tukea ja asianmukaista tietoa seksuaalisuudesta läpi kasvun ja kehityksen.

Vastauksissa nuorelle oli tarjottu tietoa myös muun muassa päihteidenkäyttöön liittyvistä asioista, surusta ja muista tunteista, erityisherkkyydestä, kirjallisuudesta, musiikista, pelaamisesta ja siihen liittyvistä ongelmista, itsetunnosta, itsemyötätunnosta, jännittämisestä, opiskeluun liittyvistä asioista ja kouluista. Yksi vastaajista ei ollut ohjannut nuorta vielä tiedon pariin.

5.4 Miten Sekasin-sivusto voisi tukea jonottamisen vaihetta?

Lopulta vastaajat pääsivät ideoimaan kuinka Sekasin-sivusto voisi tukea nuoren mielen hyvinvointia jo jonottamisen vaiheessa. 10 vastauksessa tuotiin esiin linkit sivustoille, joissa nuorille tarjotaan tietoa heitä mietityttävistä asioista.

”- linkkejä mielenterveyteen tukeviin sivustoihin - linkkejä info sivuihin (esim. miten hellittää ahdistusta, mikä on ahdistus, mistä masennus voi johtua, mitä voi tehdä [sic] jos tulee kiusatuksi...)” (V8)

”Linkit tubekanaalle, joissa puhutaan mielenterveydestä ja hyvinvoinnista.” (V12)

”Näyttää sivuja joista voisi olla hyötyä itse opiskellen. Esim seta, na, aa [...]” (V18)

Yhdessä vastauksessa ajateltiin pelkän linkkilistan lisäksi tarvittavan jotain nuorta enemmän aktivoivaa.

”Näkisin pelkän linkkilistan lisäksi/sijaan mielummin jotakin joka konkreettisesti kiinnittää nuoren tähän hetkeen, antaa hänelle välineitä purkaa oloaan.” (V4)

Vaikka muiden toimijoiden sivustoilta löytyvän tiedon hyödyntäminen oli vastauksissa yleistä, myös tiedon tuottaminen Sekasin-sivustolle näkyi kahdeksassa vastauksessa joko linkkien rinnalla tai niiden sijaan. Tieto oli ideoitu useimmiten tekstimuotoiseksi, mutta myös videot nousivat yhdessä vastauksessa esiin.

”Voisiko olla jokin valikko, missä pääsisi mietityttävästä aihepiiristä lukemaan/katsomaan videon? Näissä voisi olla sanoja, joiden perusteella ohjautuisi katsomaan sisältöä. [...] Video, jossa kerrotaan, kuinka voit sieittää, että et [sic] joudut jonottamaan.” (V7)

”Sekasin-sivustolla voisi olla erilaisia ohjeita esimerkiksi akuuttiin ahdistukseen tai muihin tilanteisiin, joista nuoret yleisimmin tulevat juttelemaan.” (V14)

”Taustalla voisi pyöriä infopaketti erilaisista ajankohtaisista asioista tai kanavista, mihin voi ottaa yhteyttä, kun hätä on suurin.” (V11)

”Linkkejä ja vinkkejä yleisimpien nuoria askarruttavien aiheiden pariin vielä helpommin kuin nyt. Ehkä suoraan etusivulla jotain kokoelmia yleisimmistä aiheista.” (V13)

Vertaisanalyysissä tuli ilmi, etteivät Headspace, The Mix ja Childline tarjoa nuorille juurikaan linkkejä muiden toimijoiden sivustoille, vaan tieto on tuotettu suoraan omalle sivustolle. Poikkeuksena tähän oli ainoastaan The Mixin StepFinder-sovellus, joka auttaa nuorta saavuttamaan paikallisia auttamispalveluita ja neuvoa, kuinka palveluihin pääsee. Sovelluksessa voi myös lukea muiden nuorten omia kokemuksia muista palveluista.

Headspacen sivustolla tietoa hakiessa valitaan ensin, onko kyseessä sisältö nuorelle, läheiselle vai ammattilaiselle. Nuorille suunnatusta sisällöstä löytyy artikkeleita, nuorten omia tarinoita, sekä blogitekstejä. Nuori valitsee mistä aiheesta hän on kiinnostunut ja tämän jälkeen sivusto listaa aiheeseen liittyvää sisältöä. Esimerkiksi klikatessa ”mielenterveys” sivusto ehdottaa luettavaksi artikkeleita muun muassa masennuksesta, ahdistuksesta, syömishäiriöistä, vihan tunteesta ja kiusaamisesta. Siinä missä artikkelit tarjoavat tietoa, blogitekstit sen sijaan antavat enemmän käytännön vinkkejä ja harjoitteita nuorelle, esimerkiksi kuinka selvitä huonoista päivistä, sekä ohjeita meditointiin. Nuorten omissa tarinoissa taas on vertaistuellinen, toivoa luova näkökulma. Tarinoissa käsitellään muun muassa avun hakemista ja sen positiivista vaikutusta nuoren elämään. Läheisille suunnatun sisällön teemat ovat samantyyllisiä kuin nuorten sisällössä, mutta artikkelit lähestyvät teemoja eri näkökulmasta, kuten huolen puheeksi ottamisesta.

The Mixissä tietopaketit käsittelevät ihmissuhteisiin liittyviä kysymyksiä. Sivustolla on ”Unpack the issue”-toiminto, jossa nuori ensin määrittelee mieltään painavan ongelman, saa sitten tietoa mistä ongelma voisi mahdollisesti johtua, kuinka ongelman voisi ratkaista, sekä kuinka siihen voisi saada tukea ja apua. Tämän lisäksi sivustolla on kattaus artikkeleita eri aiheista ihmissuhteisiin liittyen, kuten omat rajat, mustasukkaisuus, riitely ja ero.

Myös Childline tarjoaa runsaasti artikkeleita luettavaksi eri aiheista. Nuori valitsee aiheen joko valmiista vaihtoehdoista, tai omalla hakusanalla, jonka jälkeen sivusto

ehdottaa luettavaa. Nuori voi myös lähettää Childlinelle ehdotuksen artikkelin aiheesta, jos sitä ei löydy sivustolta. Aiheet käsittelevät muun muassa murrosikää, päihteitä, tunteita, kiusaamista ja seksuaalista kaltoinkohtelua.

Artikkeleiden lisäksi Childline tarjoaa tietoa myös videoiden muodossa omalla YouTube-kanavallaan. Kanavan videot on julkaistu myös sivustolla ja ne käsittelevät samantapaisia aiheita kuin artikkelit. Esillä on myös kuukauden video, joka on nostettu näkyvämmiin esiin. Artikkeleiden ja videoiden aiheiden samankaltaisuudesta päätellen Childline halunneen ottaa huomioon nuorten moninaisuuden: jokaiselle nuorelle lukeminen ei ole helppo tai mieluisa tapa sisäistää tietoa, jolloin video tarjoaa vaihtoehdon tälle.

Linkkien ja tiedon lisäksi kyselyn vastauksissa näkyi myös toiminnallisempia ideoita erilaisten tehtävien, harjoitusten tai pelien muodossa. Kaikissa vastauksissa ei oltu määritelty mikä nuorille suunnatun toiminnan tarkoitus voisi olla, mutta niissä vastauksissa, joissa asiaa oltiin pohdittu pidemmälle, tarkoitus oli aktivoida nuorta sanoittamaan omia tunteita ja ajatuksia. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin myös elämän hyvien puolien pohtiminen.

”Jonottaessa voisi olla jokin verkkotehtävä /peli jossa pitäisi listata omia hyviä puoliaan tai asioita jotka elämässä on hyvin. Tai eri sarakkein arvioida omia elämän eri osa-alueiden kohtia esim. Läheiset ihmissuhteet, vapaa-aika, unelmat, kodin hoito, koulutus ja työ jne... jolloin nuori tajuaisi että elämässä on muitakin osa-alueita kuin vaikka diagnosoitu sairaus.” (V3)

”Sivustolla voisi olla muistiinpanolappu tai huolilomake nuorelle täytettäväksi ennen keskustelua. Jos jonotusaika venyy pitkäksi, saattaa syykin unohtua ennen kuin pääsee keskusteluun sisään, jolloin voi palauttaa asiansa mieleen muistiinpanoista. Kirjoittaminen sinänsä jo jäsentää asiakkaan tilannetta ja osalla nuorista jo asioistaan kirjoittaminen helpottaa oloa.” (V16)

”Haastaa nuorta ajattelemaan syitä, miksi hän tulee sekasin-chattiin. Kannustaa muodostamaan lauseiksi sitä solmua, johon kaipaa apua.”

(V2)

”Antamalla nuorelle mahdollisuuden käyttää odotusaika hyödyksi, vaikkapa omaa tarinaansa sanoittaen tai harjoituksen pariin rauhoittuen.”

(V4)

Vertaisanalyysin kohteista The Mix ja Childline tarjoavat nuorille toiminnallisia tapoja käsitellä mieltä painavia kysymyksiä ja haasteita. Childlinen tarjonnassa painottui kyselyssäkin esiin noussut omien tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen.

Heti Childlinen etusivulla on kysymysboksi, jossa kysytään käyttäjältä, kuinka hän voi. Vastausvaihtoehdot ovat erinomainen, hyvä, ok, huono, kamala, stressaantunut ja masentunut. Käyttäjän klikatessa vastausvaihtoehtoa tulee viereen lyhyt teksti, joka tarjoaa olotilan tueksi kolme eri työkalua. Jos käyttäjä klikkaa olonsa esimerkiksi stressaantuneeksi, ehdottaa sivusto hänelle videota, peliä ja mielialan seurantatyökalua.

Childline kannustaa nuorta myös luovaan tunteidenilmaisuun. Wall of Expression-pelissä nuori voi ilmaista omaa oloaan kirjoittaen, piirtäen, väreillä, hymiöillä ja muodoilla seinälle. Taustalle saa myös musiikin halutessaan soimaan. Ensin valitaan itselle mieluisin tausta ja tämän jälkeen seinään aletaan muodostaa omia tunteita ja ajatuksia. Lopuksi seinän voi hajottaa moukarilla. Sivustolta löytyy myös Art Box, joka on samankaltainen kuin Wall of Expression. Se on tavallinen piirtotyökalu, mutta toisin kuin Wall of Expressionissa, jossa seinä lopuksi tuhoetaan, Art Boxissa teoksen voi tallentaa omalle koneelle tai jakaa kuvagalleriassa, jossa nuorten on mahdollisuus katsella toistensa teoksia.

Pelillisyyttä näkyy sekä The Mixin, että Childlinen tarjonnassa. The Mix-sivustolta löytyy Stresshead niminen peli, jonka avulla nuori voi lievittää stressin ja ahdistuksen oireita. Pelissä nuori luo erilaisia ”stressipäitä” valitsemalla niille rumat ilmeet ja kasvonmuodot. Päät muistuttavat jonkinlaisia hirviöitä. Tämän jälkeen ne on tarkoitus

tuhota. Pelin lomassa nuori voi myös lukea tietoa stressistä ja keinoista lieventää sitä.

Childlinen tarjonnasta löytyy jopa 17 peliä. Osa peleistä on puhdasta ajanvietettä, osassa on selkeämpi tavoite hyvinvoinnin tukemiseksi. Rauhoittumiseen liittyviä pelejä ovat muun muassa Bubblewrap ja Aeroplane. Bubblewrapissa on tarkoitus ainoastaan poksautella kuplia ja Aeroplanessa nuori voi kirjoittaa huolenaiheensa pilviksi taivaalle ja tämän jälkeen lentää lentokoneella pilvien läpi häivyttäen huolen pois.

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, miten nuoren mielen hyvinvointia voidaan tukea verkkopohjaisen materiaalin avulla, sekä kuinka tämän pohjalta Sekasin-sivustoa voitaisiin kehittää nuorten chattiin jonottamisen helpottamiseksi. Aineistoa keräsin Sekasin-chatin päivystäjille suunnatulla kyselyllä, johon vastasi 18 päivystäjää, sekä vertaisanalyysillä, jossa analysoin ulkomaisten toimijoiden verkkomateriaalia. Tässä osiossa esitän yhteenvedon, arvioin työn luotettavuutta, sekä pohdin kehittämistyötä ja sen jatkokehitystarpeita.

6.1 Tulosten yhteenveto

Tämän kehittämistyön tuloksissa korostuivat tunnetaidot, sekä nuorten mielen hyvinvoinnin haasteita koskevan tiedon tarjoaminen, eli psykoedukaatio. Myös sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot koettiin kyselyyn vastanneiden toimesta tärkeiksi taidoiksi nuorelle, mutta ne eivät nousseet keskiöön kysyttäessä sitä minkälaisen tiedon, tai harjoitusten pariin nuorta oli tähän mennessä ohjattu, tai sitä minkälaista nuoren mielen hyvinvointia tukevaa sisältöä Sekasin-sivustolle voisi kehittää.

Tunnetaidot

Tunnetaidot ja omien tunteiden sanoittaminen nousivat laajasti esiin sekä kyselyvastauksissa jokaisen kysymyksen kohdalla, että vertaisanalyysissa. Kyselyvastauksissa näkisin tunnetaitoihin liittyvien ideoiden linkittyvän tulevan chat-keskustelun tueksi. Sekasin-sivusto voisi kannustaa nuorta jonotusvaiheessa pohtimaan omia tunteitaan ja sanoittamaan niitä, jonka voi nähdä sekä helpottavan nuoren oloa kyseisellä hetkellä, että edesauttavan nuoren kykyä sanoittaa ajatuksiaan chatiin päästyään. Myös ulkomaalaisilla verkkosivuilla oli paljon tunteiden sanoittamiseen liittyviä harjoituksia tai pelejä. Sekasin-sivustolle voisi kehittää jonkinlaisen huolilomakkeen tai muun harjoitteen, jolla nuori voi halutessaan yrittää avata sisällään olevaa solmua.

Vastaajat olivat ohjanneet nuorta usein mindfulnessin pariin. Myös vertaisanalyysin sivustoilta löytyi harjoituksia tunteiden säätelyyn ja rauhoittumiseen liittyen. Jonkinlainen kokoelma rauhoittavia harjoituksia voisi sopia Sekasin-chattiin jonottavalle nuorelle.

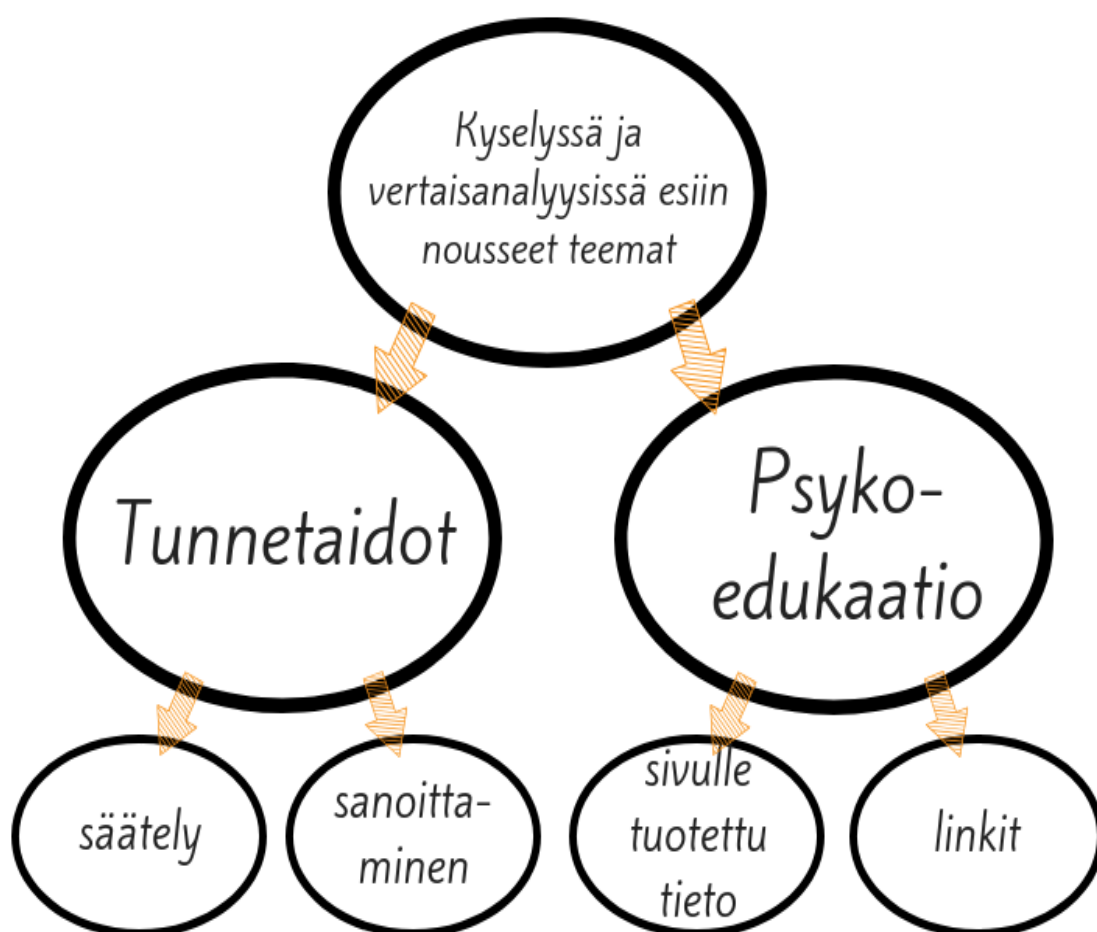
Psykoedukaatio

Tunnetaitojen lisäksi myös nuoren mielen oirehdintaa koskevan tiedon tarjoaminen koettiin tärkeäksi. Tätä voidaan kutsua myös psykoedukaatioksi. Kun nuori saa tietoa oireidensa tavallisuudesta, auttaa se kokemukseni mukaan usein häntä suhtautumaan tilanteeseen rauhallisemmin. Usein nuorelle on tärkeää ymmärtää, ettei hän ole yksin kokemuksensa kanssa, vaan vastaavaa tapahtuu muillekin. Vastaajat olivat ohjanneet nuorta usein erilaisen tiedon pariin chat-keskustelun aikana, mutta tietoa ideoitii myös Sekasin-sivustolle selailtavaksi jonotusvaiheeseen. Osa vastaajista ehdotti, että sivustolta voisi löytyä linkkejä muiden toimijoiden sivustoille, mutta osa näki parempana vaihtoehtona sen, että tieto löytyisi valmiina Sekasin-sivustolta. Vastauksissa esiin nousut tieto käsitteli usein erilaisia mielenterveyden haasteita, tunteita sekä seksuaalisuuden tai sukupuolisuuden teemoja tekstien tai omahoitooppaiden muodossa.

Vertaisanalyysin sivustoilla oli runsaasti nuorille suunnattua tietoa. Usein tieto oli erilaisten artikkelien muodossa, mutta esiin nousi myös esimerkiksi blogitekstejä ja vi-

deoita. Koin, että tiedon tarjoaminen oli The Mix- ja Childline-sivustoilla erityisen suuressa ja tärkeässä roolissa. Chat ei kuitenkaan kadonnut sivustoilla tiedon alle, vaan sivustoilla oli selkeää navigoida. Sekasin-sivustolle en kuitenkaan lähtisi lisäämään materiaalia asenteella ”mitä enemmän, sen parempi.” Sen sijaan sivustolle voisi tulla joitain artikkeleja luettavaksi yleisimmistä Sekasin-chatin kävijöitä koskettavista aiheista ja mahdollisesti linkkejä muiden toimijoiden sivustoille.

Kuva 1. Käsitekartta tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä.



6.2 Kehittämistyön luotettavuus

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta on mahdollista arvioida Perttulan (1995) yhdeksän kriteerin kautta, jotka on kehitetty laadullisen tutkimuksen arviointia varten. Kriteerit ovat johdonmukaisuus, prosessin kuvaus, aineistolähteisyys, kontekstisidonnaisuus, tiedon laatu, metodien yhdistäminen, tutkijayhteistyö, tutkijan subjektiivisuus ja tutkijan vastuullisuus.

Johdonmukaisuudessa huomio tulee keskittää tutkimuksen etenemisen loogisuuteen. (mt.) Opinnäytetyössäni johdetaan lukijan ensin aiheeseen, jonka jälkeen seuraa tietoperusta. Kun tietoperusta on esitetty, kerron kehittämistyön menetelmistä, joilla aineistoa on kerätty, sekä aineiston analyysistä. Tämän jälkeen esitän tulokset ja lopuksi opinnäytetyöstä keskittyy yhteenvetoon, arviointiin ja pohdintaan. Jos vaihtaisin minkä tahansa osioiden paikkaa, ei rakenne olisi yhtä looginen.

Prosessin kuvaus on ollut opinnäytetyön laajuuteen nähden riittävä. Olen avannut valittujen menetelmien määritelmät, perustellut miksi olen valinnut kyseiset menetelmät kehittämistyöhön, sekä kertonut mistä tai keneltä aineistoa on kerätty ja kuinka aineisto on analysoitu.

Opinnäytetyöni on hyvin *aineistolähtöinen*. Näkemykseni mukaan aineistolähtöisyys on usein keskeinen tekijä kehittämistyössä. Ilman aineistoa ja sen analysointia en olisi voinut vastata tilaajaorganisaation tarpeesta kumpuavaan tutkimuskysymykseen. Aineisto on tässä opinnäytetyössä myös konkreettinen produkti, jonka tarjoan tilaajaorganisaatiolle hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyön konteksti on hahmotettavissa muun muassa Humanistisen ammattikorkeakoulun määritelmien kautta. Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt toteutetaan tilaustöinä, jolloin oppilas tekee opinnäytetyön tilaajan tarpeista käsin. Opinnäytetöiden tarkoitus on aina kehittää tilaajan toimintaa. Opinnäytetyöni on *sidosissa tähän kontekstiin*, sillä tutkimus on toteutettu Suomen Mielenterveysseuralle, vastaa heidän tiedontarpeeseensa ja tarjoaa konkreettisen tuotoksen kehittämisen näkökulmasta ajatellen.

Tiedon laadun arvioisin olevan kohtuullista. Opinnäytetyöni tietoperusta koostuu erilaisten asiantuntijoiden kirjoituksista sekä tutkimuksista. Tiedonhakuja toteutin kriittisin silmin, enkä tarttunut aina ensimmäiseen tai helpoiten saatavilla olevaan tietolähteeseen. Aineiston laatua tarkastellessa arvioisin, että toisenlaisilla kehittämistyön menetelmillä olisin saattanut saada innovatiivisempaa ideointia kyselyyn vastanneilta, ja täten monipuolisemman aineiston, mutta kysely ja vertaisanalyysi toivat kuitenkin esiin oleellista tietoa tutkimuskysymykseen.

Luotettavuutta lisää myös useamman *metodin yhdistely*. (mt.) Näkisin käyttämäni kahden menetelmän, kyselyn ja vertaisanalyysin, olevan riittäviä opinnäytetyön 15 opintopisteen laajuuteen nähden.

Myös *tutkijayhteistyö* saattaa joissain tapauksissa lisätä luotettavuutta (mt.), mutta opinnäytetyössäni tähän ei ollut mahdollisuutta, sillä kukaan muu ei tehnyt vastaavaa kehittämistyötä kanssani samaan aikaan. Pari- tai ryhmätyönä tehty opinnäytetyö olisi kieltämättä voinut vaikuttaa positiivisesti luotettavuuteen, kun useampi ihminen työskentelee tutkimuskysymyksen parissa.

Opinnäytetyössä on tarpeellista tuoda esiin *tutkijan subjektiivisuus* avaamalla tutkijan omaa reflektointia ja analysointia. (mt.) Olen pyrkinyt tuomaan tekstissä esille sen, mikä on omaa pohdintaani ja mikä muiden sanomaa. Kirjoitustyylini ei välttämättä ole ollut läpi opinnäytetyön kovin pohdiskeleva, mutta seuraavassa luvussa avaan vielä tarkemmin omaa pohdintaani.

Opinnäytetyö on myös tehty *vastuullisesti*. Kun kyseessä on opinnäytetyö toiselle organisaatiolle, olisi vastuutonta esimerkiksi tehdä toisin kuin tilaajan kanssa on sovittu. Vastuullisuus ilmenee myös siinä, että toteutin kyselyn Sekasin-chatin päivystäjille nimettömänä ja huolehdin, ettei aineistosta voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Nähdäkseni luotettavuuskriteerit täyttyvät siinä määrin, että opinnäytetyön voi kokonaisuudessaan todeta luotettavaksi.

6.3 Pohdinta ja jatkokehitystarpeet

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa ja opettavainen prosessi. Mielenkiintoinen havainto oli se, kuinka hyvin kyselyyn vastanneiden ideat kävivät yhteen vertaisanalyysin verkkosivustojen sisältöjen kanssa. Ulkomaalaisiin toimijoihin tutustuminen vahvisti sitä ajatusta, että vaikka maakohtaisia eroja on aina olemassa, ovat nuorten mielen hyvinvointia koskevat haasteet silti myös hyvin universaali ilmiö.

Toisenlaiset kehittämistyön menetelmät olisivat voineet tuoda entistä innovatiivisempia ideoita Sekasin-sivuston kehittämiseen. Verkossa täytettävässä kyselyssä on monia hyviä puolia, mutta vuorovaikutuksellisempi menetelmä olisi voinut kannustaa Sekasin-päivystäjiä vielä laajempaan ja mielikuvituksellisempaan ideointiin. Jonkinlainen aivoriihi tai muu ryhmätyömuotoinen menetelmä olisi voinut olla hedelmällinen vaihtoehto. Osa kyselyyn vastanneista oli vastannut hyvin vähäsanaisesti. En usko tämän johtuvan siitä, etteikö vastaajilla olisi mielenkiintoisia ajatuksia ja näkemyksiä esitettyihin kysymyksiin, vaan siitä, että avoimiin kysymyksiin vastauksen kirjoittaminen on vastaajalle usein vaivalloista.

Tämä kehittämistyö vaatii vielä jatkoa. Tutkimukseni tarjosi vastauksia sille millaiseen suuntaan Sekasin-sivustoa voisi lähteä työstämään, mutta oli vasta alkukatsaus aiheeseen. Kohderyhmälähtöisyys olisi ensisijaisen tärkeää jatkoa ajatellen ja tämä oli tuotu esiin myös yhdessä kyselyvastauksessa. Olisi oleellista kysyä mitä nuoret itse haluaisivat Sekasin-sivustolle. Näiden näkemysten ja kokemusten tulisi olla keskiössä sivustoa kehittäessä. On kuitenkin myös tärkeää hahmottaa, että nuorella ei välttämättä ole vaikeassa tai haavoittavassa elämäntilanteessa tietoa tai resursseja pohdita, mikä olisi hänelle itselleen parhaaksi. Eikä näin tarvitse ollakaan. Tämän vuoksi myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja muiden chatin kohderyhmän tarpeita hahmottavien ihmisten näkemyksiä tarvitaan kehittämistyöhön.

Opinnäytetyöni ei ole ainoastaan osa Sekasin-sivuston kehitysprosessia, vaan se tarjoaa myös yhteisöpedagogien ammattialalle vahvistuksen siitä, että mielenterveyden haasteita ei voida tarkastella vain yksilötasolla korjaavasta näkökulmasta, vaan ne täytyy nähdä myös yhteiskunnan tasolla ilmiönä, johon voidaan tarttua ennaltaeh-

käisevästi. Yksi yhteisöpedagogin ammatillisista kompetensseista on yhteiskunnallinen osaaminen, johon kuuluu ymmärrys siitä, miten voimme toimia ja vaikuttaa paikallisella sekä kansallisella tasolla. Mitä enemmän tarjoamme nuorille erilaisia matalan kynnyksen paikkoja harjoitella mielen hyvinvointia tukevia taitoja ja ottaa haltuun tietoa ihmisyydestä ja ympäröivästä maailmasta, sitä paremmin ehkäisemme erilaisien vaikeuksien pitkittymistä ja edesautamme nuorta elämään mielekästä elämää. Ennaltaehkäisyn näkökulmasta helposti saavutettavilla, nuoren omaa toimijuutta korostavilla ja mielen hyvinvointia tukevilla verkkopohjaisilla työkaluilla on tärkeää paikkansa muiden auttamispalveluiden rinnalla.

LÄHTEET

- Alanko, Katarina 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? Helsinki: Nuorisotutkimusseura & Seta. Viitattu 7.7.2018.
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katina & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti. Vuosikerta 71. Nro 24, 1759-1764. Viitattu 26.7.2018.
<http://hdl.handle.net/10138/230006>
- Baker, Felicity & Bor, Willian 2008. Can music preference indicate mental health status in young people? Australasian psychiatry. Vol 16. No 4., 284-288. Viitattu 3.10.2018. <https://tinyurl.com/yans4eft>
- Bildjuschkin, Katriina 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Työpaperi. 35/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.10.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>
- Ciarrochi, Joseph & Chan, Amy Y. C. & Bajgar, Jane 2001. Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and individual differences, 31, 1105-1119. Viitattu 29.9.2018. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00207-5)
- Cotterell, John 2007. Social Networks in Youth and Adolescence. (2. painos.) Hove: Routledge.
- Di Antonio, Elena 2011. How young people look for information online: A survey of views in six European countries. Lontoo: YouthNet. Viitattu 27.7.2018.
http://www.nuorisokanuuna.fi/sites/default/files/filedepot/youth_in_action_-_how_young_people_look_for_information_online.pdf
- Duodecim 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuslausuma. Konsensuskokous 1.-3.2.2010. Viitattu 7.7.2018.
<http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>
- Fedotoff, Jaana & Leppäkari, Heidi & Timonen, Päivi 2016. Esipuhe. Teoksessa Fedotoff, Jaana & Leppäkari, Heidi & Timonen, Päivi (toim.) 2016. Koordinaatit nuorten tieto- ja neuvontatyöhön – Suuntaviivoja ammatilliseen osaamiseen. (1. painos.) Oulu: Koordinaatti – Nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämiskeskus, 3-4.
- Fedotoff, Jaana & Pietilä, Mika 2011. Nuorten tieto- ja neuvontatyö verkossa. Teoksessa Merikivi, Jani & Timonen, Päivi & Tuuttila, Leena 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusseura & Humanistinen ammattikorkeakoulu, 14-22.
- Hannukkala, Marjo & Heiskanen, Tarja & Kaleva, Satu & Karila-Hietala, Ritva & Kuitunen, Sirkka-Liisa & Lumijärvi, Tiina & Mäenpää, Elina & Stengård, Eija & Tuomaala, Ellen & Turhala, Satu & Wahlbeck, Kristian 2018. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. (4. painos) Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Headspace 2018. headspace. National Youth Mental Health Foundation. Viitattu 27.8.2018. <https://headspace.org.au/>

- Hirvonen, Ari 2011. Mitkä metodit? Opas oikeustieteen metodologiaan. Yleisen oikeustieteen julkaisuja 17.
- Huttunen, Matti 2017a. Ahdistuneisuus. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 18.6.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188
- Huttunen, Matti 2017b. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 18.6.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00383
- Immonen, Jenna 2018. Suullinen tiedonanto 9.10.2018.
- Isokorpi, Tia 2008. Pää pyörällä. Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Joensuu, Mika 2011. Nuoret verkossa toimijoina. Teoksessa Merikivi, Jani & Timonen, Päivi & Tuuttila, Leena 2011. Sähköä ilmassa. Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön. Helsinki: Nuorisotutkimusseura & Humanistinen ammattikorkeakoulu, 14-22.
- Kauppila, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. (2. painos.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisuuden mielenterveys ja siinä yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 27.7.2018. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>
- Lassander, Maarit & Karila-Hietala, Ritva 2017. Nuoren mielen ensiapu - mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen. (2. painos) Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Lindfors, Olavi 2014. Psykoedukaatio ja itseapuoppaat masennustilojen hoidossa. Näytönastekatsaukset. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 4.10.2018. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/hpt/avaa?p_artikkeli=nak06934
- Louhelainen, Marja & Louhelainen, Timo & Ylätaalo, Minna 1995. Nuoren (14-16v.) ihmissuhde- ja identiteettiongelmien ja niistä selviytyminen, sekä kokemukset ehkäisevästä mielenterveystyöstä. Kuusankosken terveydenhuolto-oppilaitoksen julkaisusarja A 5/1995.
- Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Viitattu 30.9.2018. https://www.eduskunta.fi/fi/tietoeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf
- Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskentelevälle aikuiselle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 7-16.
- Myllyviita, Katja 2017. Vapaaksi viiltelystä. (1. painos) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nuorisolaki 2016/1285. Annettu Helsingissä 21.12.2016. Viitattu 7.7.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

- NSPCC 2018. Childline. Online, on the phone, anytime. Viitattu 29.8.2018.
<https://www.childline.org.uk/>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. (1. painos) Helsinki: WSOYpro Oy.
- Palviainen, Virpi 2018. Suullinen tiedonanto 17.11.2018.
- Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura & Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.7.2018.
https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf
- Perttula, Juha 1995. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. Kasvatus. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 26. 1. 4. artikkeli, 39-46.
- Raappana, Satu 2018. Sekasin-chat vuosiraportti 2017. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 15.6.2017.
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/sekasin-chat_vuosiraportti_2017_final_0.pdf
- Raevuori-Helkamaa, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim. Vuosikerta 132. Nro 20, 1890-1897. Viitattu 3.10.2018.
<http://hdl.handle.net/10138/229867>
- Rahikka, Anne 2008. Verkko-ohjaus ja –neuvonta. Teoksessa Reijonen, Merja & Strandén-Mahlamäki, Tuija (toim.) 2008. Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOYpro, 61-80.
- Rickwood, Debra & Webb, Marianne & Kennedy, Vanessa & Telford Nic 2016. Who Are the Young People Choosing Web-based Mental Health Support? Findings From the Implementation of Australia's National Web-based Youth Mental Health Service, eheadspace. JMIR Ment Health Vol 3, No 3 (2016): Jul-Sept. Viitattu 8.7.2018. <http://mental.jmir.org/2016/3/e40/>
- Ristikari, Tiina & Keski-Säntti, Markus & Sutela, Elina & Haapakorva, Pasi & Kiilakoski, Tomi & Pekkarinen, Elina & Kääriälä, Antti & Aaltonen, Mikko & Huotari, Tiina & Merikukka, Marko & Salo, Jarmo & Juutinen, Aapo & Pesonen-Smith, Anna & Gissler, Mika 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta 1997 syntyneistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 210. Viitattu 16.11.2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-152-2>
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2018. Teemoittelu. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 29.9.2018.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Suomen Mielenterveysseura 2018a. Sekasin-chat - keskusteluapua nuorille. Viitattu 13.6.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-netist%C3%A4>
- Suomen Mielenterveysseura 2018b. Sekasin-chatin tilastointilomake. Ei julkaistu.
- Suominen, Kirsi & Valtonen, Hanna 2013. Itsetuhoisen potilaan arviointi. Duodecimlehti 2013;129, 881-885. Viitattu 18.6.2018.
<https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo10929>

The Mix 2018. The Mix. Essential support for under 25s. Viitattu 29.8.2017.
<https://www.themix.org.uk/>

THL 2018. Kouluterveyskysely 2017. Terveys ja toimintakyky. Vuoden 2017 tulokset.
Viitattu 25.7.2018. [https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/terveys-ja-toimintakyky](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/terveys-ja-toimintakyky)

LIITTEET

Liite 1. Kyselyn saatekirje.

Hei,

opiskelen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi (opintosuuntauksena nuorisotyö). Teen Suomen Mielenveysseuran Sekasin-chatille opinnäytetyötä keskittyen Sekasin-sivuston kehittämiseen. Tarkoitukseni on kerätä kyselyn avulla aineistoa Sekasin-chatissa päivystystä tekeviltä siitä, kuinka nuorten hyvinvointia, sekä mielenveyden ongelmien ja haasteiden kanssa pärjäämistä voidaan tukea jo nuoren jonottaessa chattiin. Aineiston pohjalta on tarkoitus luoda nuoren mielen hyvinvointia tukevia työkaluja Sekasin-sivustolle.

Kysely sisältää avoimia kysymyksiä, jotka tarjoavat mahdollisuuden sekä aiempien toimintatapojen, että uusien ideoiden jakamiseen.

Kyselyyn vastaamiseen on hyvä varata aikaa noin 15-30 minuuttia. Vastauskentissä ei ole maksimimäärää kirjoitukselle, joten voit vastata niin pitkästi kuin haluat. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Opinnäytetyöhön ei päädy mitään tietoa, josta vastaajan voisi tunnistaa.

Lisätietoja opinnäytetyöstä tai kyselystä on mahdollista kysyä sähköpostitse:
[sähköpostiosoite piilotettu tästä tekstistä]

Ohjaajanani opinnäytetyössä toimii Virpi Palviainen:
[sähköpostiosoite piilotettu tästä tekstistä]

Kiitos jo etukäteen ajastasi!

Ystävällisin terveisin,
Krista Kokkonen

Liite 2. Kysely.

1. Mihin seuraavista kategorioista kuulut Sekasin-päivystäjänä?

- Sekasin-tiimi
- Yhteistyöorganisaatiot
- Sijaiset tai tuntityöntekijät
- Vapaaehtoiset
- Muu, mikä?

2. Millaisia taitoja nuori mielestäsi tarvitsee mielensä hyvinvoinnin tueksi?

3. Minkälaisiin mielen hyvinvointia tukeviin harjoituksiin olet ohjannut nuoria Sekasin-chatissa? Jos harjoitus löytyy netistä, voit laittaa linkin perään.

4. Minkälaisen mielen hyvinvointia tukevan tiedon pariin olet ohjannut nuoria Sekasin-chatissa? Jos tieto löytyy netistä, voit laittaa linkin perään.

5. Miten mielestäsi Sekasin-sivusto voisi tukea nuoren mielen hyvinvointia jo chattiin jonottamisen vaiheessa?

6. Herääkö sinulla muita ajatuksia tai ideoita teemaan liittyen? Vapaa sana ja vapaata ideointia.