

Heidi Kukkonen & Marjo Kokko

**NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OSALLISTUMISEN JA
LUOVIEN TOIMINTOJEN NÄKÖKULMASTA**

Toiminnallinen päivä Pirilän toimintakeskuksessa

OSALLISTUMISTA JA VAHVUUKSIA EDISTÄVÄ PÄIVÄ

Toimintapäivä Pirilän toimintakeskukseen

Heidi Kukkonen &
Marjo Kokko
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Heidi Kukkonen, Marjo Kokko
Opinnäytetyön nimi: NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OSALLISTUMISEN JA LUOVIEN TOIMINTOJEN NÄKÖKULMASTA, toiminnallinen päivä Pirilän toimintakeskuksessa
Työn ohjaajat: Kaisa Koivisto, Raija Rajala
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2012

Sivumäärä: 37 + 11

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa mielenterveyden edistämiseen liittyvä kirjallinen osallistumista ja vahvuuksia edistävä toimintapäivän malli, jota Pirilän toimintakeskus voi käyttää ja kehittää tulevaisuudessa yhteistyössä OAMK:n ja OSAO:n opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Toimintapäivän tavoitteena oli esittää päivän aikana sellaisia luovia toimintoja, joiden avulla on mahdollista ennalta ehkäistä mahdollisia mielenterveyteen liittyviä ongelmia ja kohdentaa huomio mielenterveyden ongelmakeskeisyydestä positiiviseen mielenterveyteen. Päivän tarkoituksena oli tuoda esille myös, kuinka arkipäivän asioilla voidaan edistää hyvää mielenterveyttä.

Opinnäytetyö toteutettiin pilottiprojektityönä Pirilän toimintakeskuksessa. Projektityön tarkoituksena oli toteuttaa toimintapäivä Pirilän nuorille opiskelijoille. Tavoitteena oli, että tulevaisuudessa OSAO:n ja OAMK:n opiskelijat yhdessä voisivat järjestää mielenterveyttä edistävän toimintapäivän vuosittain Pirilän toimintakeskuksen aloittaville opiskelijoille.

Osallistumista ja vahvuuksia edistävän mallin sisällön olemme keränneet toimintapäivän pohjalta, sekä koko projektin ajalta tiivistäen ne yhdeksi kokonaisuudeksi projektityön loppuvaiheessa. Mallin asiasisältö on rajattu ja ulkoasu laadittu selkeäksi, tiiviiksi ja mielenkiintoa herättäväksi. Mallista löytyvät keskeiset asiat helposti toimintapäivän järjestämiseen liittyen.

Asiasanat: positiivinen mielenterveys, nuorten mielenterveys, toiminnallinen tapahtuma, luovuus, mielenterveyden edistäminen.

ABSTRACT

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

Authors: Heidi Kukkonen, Marjo Kokko

Title of Thesis: Promoting Adolescents' Mental Health Through Participation and Creative Activities: Action Day in Pirilä Activity Center

Supervisors: Kaisa Koivisto, Raija Rajala

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012 Number of pages: 37 + 11

The idea for this bachelor's thesis project came from Pirilä Activity Center.

The purpose of this bachelor's thesis was to produce an action day model related to mental health to enhance participation and strengths of adolescents. The model is meant to be used and developed further by Pirilä Activity Center in co-operation with the students and teachers of Oulu University of Applied Sciences and Oulu Vocational College.

The goal of the day was to present creative actions that can be used to prevent mental health related problems and to direct the interest of the participants to positive mental health. Another goal of the day was to show the participants how everyday things can be used to help improve good mental health. The aim was to produce a model of the action day including all the important aspects for the planning and organizing the action day. The idea was to have the Oulu Vocational College and Oulu University of Applied Sciences students to organize the action day every year in the future.

The content for the action day model was collected during the pilot action day by summarizing the feedback of the day and the whole project into one single model. The theoretical content of the model is concise and the layout is designed to be simple, short and interesting.

Written and verbal feedback was collected from the participants of the day. According to the feedback the action day was considered important part of preventive mental health work. The action day model was considered to be a good basis for organizing the next action day.

Keywords: positive mental health, adolescents' mental health, creativity, mental health prevention, action day

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	7
2 NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OSALLISTUMISEN JA LUOVIA TOIMINTOJEN NÄKÖKULMASTA.....	9
2.1. Nuoruus	9
2.1.1 Nuoren kehitysteoria	9
2.1.2 Nuoruus kehitysvaiheena.....	10
2.1.3 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys	11
2.1.4 Persoonallisuuden rakentuminen.....	11
2.2. Mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyteen liittyvien vaikeuksien ennalta ehkäisy.....	12
2.2.1. Hyvä mielenterveys ja ennaltaehkäisy	13
2.2.2. Nuorten mielenterveysongelmien suojatekijät ja riskitekijät	14
2.2.3. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	16
2.2.4. Osallistuminen ja luovat toiminnot mielenterveyden edistämässä	18
3. MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINNALLINEN PÄIVÄ PIRILÄN TOIMINTAKESKUKSEEN PROJEKTITYÖNÄ	20
3.1. Projektityön tarkoitus ja tavoitteet	20
3.1.1. Projektin suunnittelu ja projektiorganisaatio	20
4. TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS	26
4.1. Lähihoitajaopiskelijoiden toimintapäivän rastien toteutus.....	27
5. MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINNALLISEN PÄIVÄN MALLI - VAHVUUKSIEN JA OSALLISTUMISEN NÄKÖKULMASTA	29
6. PALAUTTEIDEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
6.1 Pirilän opiskelijoiden palautteet.....	30
6.1.1. Yhteenveto palautteista.....	30
6.2.1 Yhteenveto palautteista.....	31
7. POHDINTA	33
7.1 Kehittämisideat ja jatkohaasteet	33
7.1.1. Omat oppimiskokemukset.....	34

LÄHTEET	36
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Mielenterveys on käsite, jota on aikojen saatossa pyritty määrittelemään lähinnä mielensairauden kautta. Itävaltalaisen lääkäri ja tutkija Sigmund Freudin (1856-1939) mukaan mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä työtä. Nykyään aikuisen ihmisen ajatellaan olevan mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään päivittäisistä toiminnoista suhteellisen itsenäisesti sekä solmimaan ihmissuhteita, joista osa on pitkäkestoisia ja emotionaalisesti merkittäviä. Ihminen kykenee kokemaan tunteita, suremaan ja ymmärtämään muita. Hän käyttäytyy eettisesti ja moraalisesti hyvin muita ihmisiä kohtaan. Mielellään terve ihminen kestää stressiä ja kykenee ratkaisemaan ongelmia ja vaikeita asioita. Mielenterveyden tila muuttuu ja vaihtelee elämäntilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Mielenterveyttä ei ole ongelmien ja vaikeuksien puuttuminen vaan ongelmista ja vaikeuksista selviytyminen. Mielenterveys siis vaihtelee yksilöstä toiseen ja myös yksilön elämässä eri aikoina. Mielenterveys ei siis ole pysyvä tila, eikä sitä voida määrittää tiukasti. Mielenterveys on jokaiselle ihmiselle erilainen ja ainutlaatuinen kokemus itsestään ja suhteistaan muihin sekä selviytymisestä elämässään. Mielenterveys laajana ja myönteisenä käsitteenä viittaa ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12-13.)

Tämä opinnäytetyö kohdentuu mielenterveys-käsitteeseen osallistumisen ja luovien toimintojen näkökulmasta. Mielenterveystyössä ja toiminnallisissa ryhmissä käytetään usein erilaisia luovan ilmaisun menetelmiä. Ryhmät voivat olla esimerkiksi keskusteluryhmiä, joihin voi liittyä erilaisia ilmaisun muotoja kuten musiikki, kuvataide, liikunta ja kirjoittaminen erilaisissa muodoissa. Näillä menetelmillä on todettu olevan yhteys mielenterveyden ylläpitämiseen ja mielenterveyteen liittyvien ongelmien hoitoon. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 111.)

Opinnäytetyömme on toteutettu projektityönä ja aiheena on ”NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OSALLISTUMISEN JA LUOVIENTOIMINTOJEN NÄKÖKULMASTA”. Projektityömme on tehty yhteistyössä Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikön ja Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kanssa Pirilän toimintakeskukseen (liite 1). Projektin tarkoituksena oli tuottaa toiminnallisen päivän malli, jota voidaan monistaa mielenterveyden ennaltaehkäisyssä myöhemmin toimintapäivien järjestämisen yhteydessä ja jota yhteistyökumppanit voivat hyödyntää sekä kehittää tulevaisuudessa. Suunnittelimme toimintapäivän yhdessä OSAO:n opiskelijoiden ja Pirilän toimintakeskuksen henkilöiden kanssa, toteutimme suunnitelman mukaisen päivän ja arvioimme toteutettua päivää osallistujien palautteiden perusteella. Tästä ko-

konaisuudesta tuotimme mielenterveyttä tukevan ja osallistumista ja vahvuuksia edistävän toimintapäivän mallin.

Valitsimme aiheen, koska mielenterveyden edistäminen ja tukeminen, mielenterveysriskien varhainen tunnistaminen ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy on todettu olevan merkittävää toimintaa ihmisten mielenterveyshäiriöiden kehittymisessä ja vaikeiden oireiden muodostumisessa. Erityisesti mielenterveyden edistämiseksi ihmisten omien vahvuuksien ja persoonallisten kykyjen löytymisen tiedetään toimivan puskureina mielenterveyshäiriötä vastaan. Projektityötä tehdessämme tutustuimme ajankohtaisiin tutkimuksiin ja etsimme teoretietoa nuorten mielenterveydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Samalla teimme projektisuunnitelman, toteutimme projektin ja arvioimme projektia yhteistyössä monialaisen tiimin ja lähihoitaja opiskelijoiden kanssa. Näin saimme myös oppia, miten organisoida ja johtaa isompaa kokonaisuutta tavoitteellisesti. Tulevina psykiatrisina sairaanhoitajina voimme hyödyntää opinnäytetyömme aikana saatua tietoa ja kokemusta projektityöskentelystä, joka helpottaa meitä ammattilaisena osallistumaan tulevaisuudessa mahdollisiin projektihankkeisiin.

2 NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN OSALLISTUMISEN JA LUOVIEN TOIMINTOJEN NÄKÖKULMASTA

Seuraavaksi kuvaamme nuoruutta, nuoruusikää kehitysvaiheena ja siihen liittyviä teoreettisia näkemyksiä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta sekä mielenterveyden riskien ennaltaehkäisyä nuoruusiässä.

2.1. Nuoruus

Nuoruusiäksi luokitellaan ikävuodet 13 - 21. Tämä ikävaihe kuuluu elämänkaaren ensimmäiseen kolmannekseen ja tämän jälkeen alkaa siirtyminen aikuisuuteen. Nuoruusiässä koetaan jo paljon sellaista, joka kasvattaa nuorta aikuistumiseen. Nuoruusiässä alkaa maailman avartaminen ja nuoren ihmisen olemuksessa ilmaantuu aikuisen tunne- elämän ja käyttäytymisen piirteitä. (Turunen 2005, 113.)

Nuoruudessa yksi keskeisimpiä asioita on myös nuoren minäkuvan kehitys, jolloin nuori muodostaa käsityksen omasta itsestään. Itsenäistymisessä nuori saa omaan elämään liittyvissä päätöksissä enemmän vastuuta. Nuori alkaa aikuistua valitsemalla roolimallejaan aikuisuuteen erilaisilla koulutus ja ammatinvalinta valinnoilla. Nämä roolivalinnat ohjaavat nuorta tiettyihin aikuisuuden rooleihin. Pohjaa aikuisuudelle luodaan työelämään siirtymisen, taloudellisen itsenäistymisen, parisuhteen solmimisen ja perheen perustamisen kautta. Ikään perustuvaa jakoa tärkeämpää on huomioda, että nuoren kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät vaihtelevat kehitykseltään yksilöllisesti. Suurin osa nuorista varttuu aikuiseksi ilman suurta kuohuntaa, mutta osalle nuorista muodostuu jonkinlainen kehitysrisi. Ihmisen kehityksen vaiheet eroavat erityisesti sen mukaan, minkälaisia odotuksia nuorella on rooleista, normeista ja odotuksista, joita kohdistetaan nuoriin yhteiskunnan ja erilaisten instituutioiden taholta. (Nurmi 2003, 256-259.)

2.1.1 Nuoren kehitysteoria

Psykososiaalista näkökulmaa edustava Erik H.Erikson korostaa sosiaalisen ympäristön ja yksilön itseä ja muita koskevien tulkintojen vuorovaikutusta identiteetin muodostamisessa. Nuoruusiän identiteetin rakentuminen tapahtuu seuraavien prosessien vuorovaikutuksessa: miten yksilö arvioi muita ja miten muut arvioivat yksilöä. Miten yksilö tulkitsee vuorovaikutustilannetta sekä, miten muut arvioivat yksilöä vuorovaikutustilanteessa. Miten yksilö kykenee hyödyntämään kulttuurinsa

sosiaalisia luokituksia ja arvoja muita arvioidessaan. Eriksonin mukaan identiteetin muodostuminen on nuoruusiän keskeinen kehitystehtävä, jonka ratkaisematta jättämisestä voi seurata rooli-hämmennys. Identiteetti ei rakennu kuitenkaan valmiiksi nuoruudessa, vaan se muotoutuu ja kehittyä läpi elämän. (Karrasch, Lindholm-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2011,101.)

Useimmat tukijat näkevät nuoruusiän vaiheena, jonka aikana yksilössä ja hänen suhteessa ympäristöön tapahtuu selkeitä laadullisia muutoksia. Jo olemassa olevaa muokataan ja rakennetaan uudellen ja samalla tässä syntyy jotain uutta jota aikaisemmassa kehitysvaiheessa eli lapsuudessa ei ole ollut olemassakaan. Kehitys nähdään laadullisena muutoksena siten, että edellinen kehitysvaihe on pohjana seuraavalle. Tämän perusteella ei ole enää mahdollista palata aiempaan kehitysvaiheeseen. (Karrasch,ym. 2011,100.)

Nuoruusikä on siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Kehityskulkua vievät eteenpäin monet muutokset, näitä muutoksia ovat: fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen, sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnan rakenteet. Nuori ohjaa yhä enenevässä määrin omaa kasvua ja kehitystä. Suuntaa elämälle antavat ystävät, harrastukset, koulutyö ja ammatinvalinnat sekä myöhemmässä elämässä läheinen ihmissuhde. Nuoruusiässä tehdyt valinnat luovat pohjaa sille elämäkululle, jonka nuori aikuisena elää. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124.)

Aiemmin nuoruus kuvattiin psykologisessa kirjallisuudessa kriisien ja myllerrysten ajaksi, millaisena se varmaankin monilla nuorilla esiintyy. Vanhempien ajattelutapa on muuttunut vuosien kuluessa, minkä vuoksi nuorten toiminta voi näyttää vanhemmista oudolta ja pelottavalta. Nykytutkimustieto osoittaa, että valtaosa nuorista ei käy läpi mitään erityistä kriisiä vaan kehitys on jatkuvaa ja asteittaista tai jopa ennustettavaa. Nuoruus on haavoittavaa aikaa, se tuo mukanaan monenlaisia vaikeuksia ja ongelmia esimerkiksi omaisuusrikollisuutta ja ongelmakäyttäytymistä. Aikuisuuteen siirtyessä monet näistä ilmiöistä vähenevät suurimmalla osalla nuorista. Vaikeudet jatkuvat usein nuorilla, joilla on runsasta alkoholinkäyttöä sekä rikollisuuskäyttäytymistä. (Nurmi, ym. 2006, 124.)

2.1.2 Nuoruus kehitysvaiheena

Murrosiän (voidaan kutsua myös toisella käsitteellä varhaisnuoruus) alku sijoittuu 13 -- 14 ikävuoteen, mutta ajankohta vaihtelee yksilöllisesti. On tyypillistä, että tytöt kehittyvät nopeammin kuin pojat. Murrosikä käsitteenä ei ole kovin täsmällinen, mutta se antaa kuitenkin ymmärtää, että kehityksessä tapahtuu jokin olennainen muutos. Fysiologisesti murrosiässä lapsi saavuttaa suku-

kypsyiden. Tämä merkitsee kehossa elintoimintojen ja ulkomuodon muutoksia. (Turunen 2005, 114.)

Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus (11 – 14 v.), keskinuoruus (n. 14 – 18 v.) ja myöhäisnuoruus (n. 19 – 25 v.). Varhaisnuoruudessa tyypillisiä asioita ovat kapinointi vanhempien ja muiden auktoriteettien vastaan sekä ystävyysuhteiden luominen ikäistensä kanssa. Keskinuoruudessa painottuvat identiteettikysymykset ja pyrkimys selkeyttää minäkokemuksia. Myöhäisnuoruudessa identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat ja nuori pohtii ja etsii omaa paikkaansa maailmassa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.)

2.1.3 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Biologisen kehityksen näkökulmasta murrosiästä käytetään usein sanaa puberteetti. Murrosiässä hormonien erityks lisääntyä ja kasvuhormonien erityks muuttuu ja nuori kasvaa fyysisesti yhtä nopeasti kuin varhaislapsuudessa ja kehittyä lopulta sukukypsäksi naiseksi ja mieheksi. Vuosisadan aikana murrosiän alkaminen on jonkin verran aikaistunut. Hormonaalisten muutosten seurauksena keho alkaa kehittyä aikuiseksi. Tytöillä rinnat ja kohtu alkavat kehittyä, sukupuolielimet kasvavat, lantio pyöristyy ja paino lisääntyä. Kuukautiset alkavat tavallisesti 13 ikävuoden iässä, mutta saattavat olla aluksi epäsäännölliset. Tytöt saavuttavat sukukypsyiden vähitellen. Pojilla kivekset ja penis kehittyvät, siemensyöksyt alkavat, ihokarvoitus lisääntyä, parta kasvaa ja tulee äänenmurros. Pojat ovat sukukypsiä heti siemensyöksyn alkamisen jälkeen. Tytöillä ja pojilla puberteetin aikana kainalo- ja häpykarvoitus kehittyvät ja hieneritys lisääntyä. Talierityksen lisääntyessä monilla nuorilla ilmenee aknea. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167.)

Lapsuuden aikana nuorelle on muodostunut käsitys siitä miltä, hän näyttää ja miten keho toimii. Kehossa tapahtuvien muutosten myötä nuorella herää, seksuaalisia tarpeita, jotka saattavat tuntua hämmentäviltä. Tuntemukset voivat vaihdella häpeästä itseihailuun. Kehon muuttuessa nuori tarkkailee kehonsa muutoksia ja on usein hyvin huolestunut havainnoistaan. Hän miettii usein, onko seksuaalisuuteen liittyvät havainnot olleet ollenkaan tavallisia. Useinmiten omaa ulkomuotoaan kohtaan tyytymättömyys on hetkellistä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168.)

2.1.4 Persoonallisuuden rakentuminen

Nuorelle kehityksen aikana tapahtuvat muutokset ovat hyvin mullistavia. Nuori etsii tarkoitusta elämälleen ja paikkaansa maailmassa. Tällöin ihminen käy läpi samanlaisia minuuteen liittyviä

prosesseja kuin lapsena ensimmäisten elinvuosien aikana. Psykkinen itsesäätely nuorella on hyvin erilaatuista kuin lapsena. Kehityshaasteena nuorelle ovat yksilöllisyyden ja erillisyyden löytäminen. Nuori opettelee selviytymään entistä itsenäisemmin uusista tilanteista ja hakee etäisyyttä vanhempiin. Etsiessään yksilöllisyyttä ja erillisyyttä nuori rakentaa itsetuntoa ja muodostaa käsitystä, siitä kuka hän on. Persoonallisuuden kehittymisessä puhutaan usein identiteetin etsimisestä. Identiteetti voidaan jakaa persoonalliseen ja sosiaaliseen identiteettiin esimerkiksi harrastus- tai ystäväryhmä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.)

2.2. Mielen terveys, mielen terveyden edistäminen ja mielen terveyteen liittyvien vaikeuksien ennalta ehkäisy

Mielen terveys on olennainen osa terveyttä, joka koostuu psykkinisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä toimintakyvystä. Mielen terveys on laaja käsite ja sitä on vaikea määritellä. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten yksilölliset tekijät (esimerkiksi perimä), sosiaaliset, vuorovaikutukselliset tekijät (esimerkiksi perhe ja ystävät), yhteiskunnan rakenteelliset tekijät (esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, työmahdollisuudet), kulttuuriset arvot (esimerkiksi miten Suomessa suhtaudutaan mielen terveyteen, mistä ihmisarvo muodostuu). Edellä mainitut tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Mielen terveys ei ole pysyvä, muuttumaton tila, vaan se vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17.)

Nykyään mielen terveys nähdään Suomessa sekä kansainvälisesti omana kokonaisuutena että voimavarana. Tällöin mielen terveys on elämän kivijalka ja näin ollen mahdollistaa elämän ilon ja toivon, tukee arjessa jaksamista ja auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. Positiivinen mielen terveys on meidän jokaisen ihmisen hyvinvoinnin perusta, toimintakykyä vahvistava tekijä ja luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Kun taas mielen terveysongelmien aiheuttamat taakat lisäävät inhimillistä kärsimystä, luovat huono-osaisuutta, syrjäyttävät ja heikentävät ihmisen toimintakykyä. (Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jorm 2005, 11-12.) Mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat ihminen itse, muut ihmiset ja olosuhteet. Mielen terveys rakentuu kehityksen myötä ja jokaiseen ikäkauteen sisältyy kehityksellisesti erotettavia elämänvaiheita. (Heiskanen, ym. 2006, 17.)

Mielen terveytyö voidaan jakaa mielen terveyden edistämiseen, mielen terveyteen liittyvien riskien ennalta ehkäisyyn ja mielen terveysongelmien hoitoon. Mielen terveytyössä korostuu ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävä työ, jossa keskitytään vahvuuksiin ja voimavaroihin, sekä

vahvistetaan pärjävyyttä ja lisätään suojaavia ulkoisia tekijöitä. Mielenterveystyön tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman varhain riskissä oleva ihminen. Riskitapauksissa annetaan psyykkistä ensiapua ja kriisihoitoa sekä kohennetaan mielenterveyttä. Mielenterveystyön yksi tärkeä osa on myös psyykkisen sairauden uusiutumisen ehkäiseminen ja potilaan elämänlaadun parantaminen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Scubert 2010, 16.)

Lastenpsykiatri ja tutkimusprofessori Tytti Solantaus kertoo internet artikkelissaan: Nuorten mielenterveyden edistäminen, Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen ”Olisi siis hulluutta jättää huolehtimatta kehityksen tukemisesta ja häiriöiden ehkäisemisestä ja jo syntyneiden häiriöiden hyvästä psykiatristen hoidosta lapsuudessa ja nuoruudessa.” Solantaus kertoo, että tutkimukset vakuuttavat siitä, että mielenterveyden ongelmia on mahdollista ehkäistä. (Solantaus 2010, 8.4.2011).

2.2.1. Hyvä mielenterveys ja ennaltaehkäisy

Huolehtimalla ja kiinnittämällä huomioita psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin edistät omaa mielen hyvinvointiasi. Hyvää mielenterveyttä voidaan tukea monilla arkipäiväisillä toimilla. Esimerkiksi pitämällä kiinni arjen rytmistä, huolehtimalla riittävästä levosta ja syömällä monipuolisesti. Mieleinen liikunta ja rentoutuminen arjessa mieleisellä tavalla tuottavat myös mielihyvää. Arjen askareita voivat olla esimerkiksi palapelin kokoaminen, ristikoiden täyttäminen, musiikin kuuntelu ja käsitöiden tekeminen. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen läheisten ja ystävien kanssa on todettu vaikuttavan hyvän mielenterveyden ylläpitämiseen. (Heiskanen ym. 2006, 27).

Lastenpsykiatri Solantaus käsittelee artikkelissaan mielenterveyden edistämistä ja riskien ennaltaehkäisyä käsitteellä promootio (kehityksen tukeminen) ja preventio (häiriöiden ehkäisy), edellä mainitut käsitteet ovat nousseet tutkimusten ja pohdinnan kohteeksi viimeisen kymmenen vuoden aikana. Artikkelia lukiessa esille nousee seuraavanlaisia syitä, miksi mielenterveyden edistäminen ja riskien ennaltaehkäisy ovat nousseet tutkinnan ja pohdinnan kohteiksi viime vuosien aikana.

- 1) Solantaus kertoo, että mielenterveys- ja päihdeongelmien yhteiskunnallinen taakka on lisääntynyt ja lisääntyy edelleen kokoajan. Pelkät hoitotoimenpiteet eivät ratkaise ongelmia

sen enempää yksilöiden kuin yhteiskunnankaan kannalta. Ongelmat ilmenevät esimerkiksi työkyvyttömyydessä, erilaisissa hoidoissa ja lääkkeiden käytössä.

- 2) Tutkimuksissa on tullut esiin, että lasten ja nuorten kehityksen ja mielenterveysongelmien merkitystä on alettu ymmärtää enemmän. Lasten ja nuorten kohdalla ei ole ollutkaan kyse pelkästään ohi menevistä kasvukivuista vaan ongelmista, jotka ovat aiheuttaneet kärsimystä sekä lapselle että nuorelle itselleen kuin hänen lähiympäristölleen. Ongelmat ovat voineet ohjata kehityksen kulkua vuosiksi eteenpäin.
- 3) Nykypäivänä on selvinnyt, että yli puolet aikuisten mielenterveyden häiriöistä on puhjennut jo ennen 14 ikävuotta, ja jopa ¾ ennen 25 ikävuotta. (Solantaus 2010, 8.4.2011).

2.2.2. Nuorten mielenterveysongelmien suojatekijät ja riskitekijät

Meillä jokaisella on sisäisiä ja ulkoisia mielenterveyttä suojaavia- ja riskitekijöitä. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä ja auttavat selviytymään elämän erilaisissa kriisitilanteissa, sekä vahvistavat elämäntilanteita ja toimintakykyä. Riskitekijät taas vaarantavat elämäntilanteiden jatkuvuutta ja turvallisuuden tunnetta sekä heikentävät terveyttä ja hyvinvointia ja voivat lisätä alttiutta sairastua. (Heiskanen, ym. 2005, 12).

<p>Sisäisiä suojaavia tekijöitä</p> <ul style="list-style-type: none"> - hyvä fyysinen terveys ja perimä - myönteiset varhaiset ihmissuhteet - riittävän hyvä itsetunto - hyväksytyksi tulemisen tunne - ongelmanratkaisutaidot - ristiriitojen käsittelytaidot - vuorovaikutustaidot - kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita - mahdollisuus toteuttaa itseään 	<p>Ulkoisia suojaavia tekijöitä</p> <ul style="list-style-type: none"> - sosiaalinen tuki, ystävät - oikeus kotiin - koulutusmahdollisuudet - työ tai muu toimeentulo - työyhteisön ja esimiehen tuki - kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet - turvallinen elinympäristö - lähellä olevat ja helposti tavoiteltavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät
<p>Sisäisiä riskitekijöitä</p> <ul style="list-style-type: none"> - biologiset tekijät esim. kehityshäiriöt, sairaudet 	<p>Ulkoisia riskitekijöitä</p> <ul style="list-style-type: none"> - erot ja menetykset - hyväksikäyttö ja väkivalta

- itsetunnon haavoittuvuus	- kiusaaminen
- avuttomuuden tunne	- työttömyys ja sen uhka
- huonot ihmissuhteet	- päihteet
- seksuaaliset ongelmat	- syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen
- eristäytyneisyys	- psyykkiset häiriöt perheessä
- vieraantuneisuus	- haitallinen elinympäristö

TAULUKKO 1. Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä (Heiskanen, ym. 2005, 13.)

Nuorten kasvun ja kehityksen tukemiseksi on luotava yhteiskunnan lainsäädännön ja politiikan avulla turvallinen mielenterveys- ja päihdeongelmien syntymistä ehkäisevä ympäristö. Kodin ja koulun välisten tukitoimenpiteiden tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja päihteettömyyttä. On tärkeää, että riskiryhmään kuuluvat nuoret tunnistetaan ja ohjataan tukitoimienpiiriin hyvissä ajoin. (Kuhanen ym. 2010, 36.)

Oireileviin nuoriin ja heidän elämäntilanteeseensa olisi kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Osalla nuorista oireilu saattaa ilmentää myös vakavampaa psyykkistä kuormittuneisuutta ja stressiä. Päihteiden käyttö ja kouluvaikeudet voivat heikentää nuorten mahdollisuuksia tulevaisuudessa sijoittua hyvin koulutus- ja työmarkkinoilla. Jotta kehityksen riski- ja syrjäytymispolut voitaisiin katkaista riittävän varhaisessa vaiheessa, tulisi terveydenhuollossa, koulussa ja sosiaalityössä antaa erityistukea oireileville, erilaisista vaikeuksista kärsiville nuorille. Perheen vaikeudet ja pahoinvointi, kuten taloudelliset ongelmat, työttömyys, asumiseen liittyvät ongelmat, riittävä vanhempien mielenterveyden häiriöt voivat ilmetä nuorilla psyykkisinä oireina. (Huurre & Aro, 24.9.2011.)

Huonoista lähtökohdista huolimatta monet nuoret pärjäävät hyvin. Hyvät suhteet vanhempiin, sisaruksiin, kavereihin ja opettajiin ovat hyvin merkittäviä suojaavia tekijöitä nuoren elämässä. Hyvä koulumenestys ja itsetunto sekä sosiaaliset ja selviytymistaidot toimivat suojaavina tekijöinä, jottei ongelmia kehity myöhemmässä iässä. Suojaavat tekijät perheessä, koulussa, toveripiirissä ja laajemmassa ympäristössä auttavat ja kannattelevat nuorta pärjäämään tulevaisuudessa. (Huurre & Aro, 24.9.2011.)

Seuraavana käymme läpi mahdollisia nuorilla ilmeneviä mielenterveyden riskitekijöitä pohjautuen nuorille suunnattuun THL:n terveystutkimukseen, Oulun läänin yläluokkalaisten hyvinvoinnista. Terveystutkimus on tehty peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten oppilaille 2003-2009 välisenä aikana. Tutkimuksessa käsitellyt kokonaisuudet ovat elinolosuhteet, kouluolosuhteet, terveystottumukset, terveysosaaminen ja oppilashuolto. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2010, 19.1.2011.)

Tutkimusta käsiteltäessä kiinnitimme erityisesti huomioita nuorten elinolosuhteisiin ja heidän terveyteen, mutta myös muut asiat ovat tärkeitä. Nuorten elinolosuhteista ilmenee, että nuorista 21 prosenttia asuu muualla kuin ydinperheessä, 30 prosenttia vastanneista kertoo, että vähintään yksi vanhempi on ollut työttömänä vuoden aikana, 9 prosenttia vastanneista kertoo, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää, 20 prosenttia vastanneista on kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana ja 19 prosenttia vastanneista on tehnyt toistuvia rikkeitä vuoden aikana. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2010, 19.1.2011).

Terveystutkimuksessa korostuu nuorten viikottainen päänsärky, jota on kaikista vastanneista 32 prosentilla ja tästä tyttöjen osuus on jopa 42 prosenttia. Niska- tai hartiakipu esiintyy viikottain 38 prosentilla tytöistä. Terveystutkimuksessa käy ilmi myös koulu-uupumus, jota esiintyy 13 prosentilla vastanneista. Keskivaikeaa- tai vaikeaa masentuneisuutta esiintyy vastanneista 13 prosentilla ja näistä 10 prosentilla on lääkärin toteama pitkäaikais sairaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin lait. 2010, 19.1.2011.)

2.2.3. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

Yhteisöllisillä ja vuorovaikutuksellisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus mielenterveyteen, kuten perheeseen, ystäviin, harrastuksiin ja työhön. Ihmisen tarpeisiin kuuluu tarve kokea yhteisöllisyyttä sekä tulla kuulluksi ja hyväksytyksi ja päästä osallistumaan yhteisön toimintaan yhtenä jäsenenä. Yhteisöön kuuluminen lisää mielenterveyden voimavaroja ja hyvinvointia. (Fogelholm, Huuhka, Reinikkala & Sundman 2011,112-113.)

Perhe antaa nuorelle tukea arjen toimissa jaksamiseen ja selviytymiseen. Perheen antama sosiaalinen ja emotionaalinen tuki on tärkeää mielenterveydelle. Ystävillä ja sosiaalisilla verkostoilla on myös tärkeä merkitys mielenterveydelle. Ystävyys-suhteissa nuori voi kertoa mieltä askaruttavasti asioista ja vaihtaa ajatuksia muiden kanssa sekä saada palautetta, neuvoa ja kannustusta. (Fogelholm ym. 2011,112-113.)

Ravitsemuksen on todettu ensisijaisesti vaikuttavan fyysiseen terveyteen. Oikeanlainen ja säännöllinen ravitsemus auttaa stressin hallinnassa, se tuo iloa ja elämyksiä ja sen kautta luodaan ja ylläpidetään ystävyyssuhteita. Merkittävä osa ravitsemuksen terveysvaikutuksista tulee psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista. (Fogelholm, ym. 2011, 132).

Liikunta on tärkeä paitsi fyysiselle terveydelle, mutta myös psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta. Liikunnan avulla voidaan purkaa stressiä tai ainakin vähentää sitä. Liikuntaa on myös käytetty lievän masennuksen hoidossa. Aivoissa syntyy liikunnan aikana mielihyvän hormoneja eli endorfiineja. Liikunta tuottaa iloa ja nautintoa sekä tukee sosiaalisia suhteita. (Fogelholm, ym. 2011, 149-150.)

Päihteiden liiallisen käytön vaikutukset ilmenevät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina haittoina. Fyysiset haitat ilmenevät esimerkiksi pahoinvointina ja reaktiokyvyn ja liikkeiden hallinnan heikkenemisenä. Psyykkiset haitat voivat ilmetä arvostelukyvyn, havaintokyvyn, muistin heikentymisenä tai estojen vähentymisenä. Sosiaalisina haittoina päihteiden käyttö voi ilmenetä erilaisena ongelmakäyttäytymisenä sekä ihmisten välisinä ristiriitoina. (Fogelholm ym. 2011, 97.)

Taiteen on todettu estävän yksinäisyyttä, parantavan elämänhallintaa ja edistävän yhteisöllisyyden kokemusta. Taidekasvatus on tärkeää, sillä sen kautta opitaan käsittämään, käsittelemään ja sietämään avoimia ja monimutkaisia ilmiöitä ja ristiriitoja. Taiteen avulla voidaan harjaannuttaa erottelukykä ja taltuttaa pelkoja. Tutkimusten mukaan taide edistää terveyttä. (Eväsoja 3/2010, 7.9.2012). Kuvataiteessa ydistyvät kuvallinen ilmaisu ja terapiallinen prosessi. Kuvataide opettaa eri asitien käyttöä ja voi auttaa parempaan itsetuntemukseen, empatiaan ja tunteiden ymmärtämiseen. Kuvataidemuotoja ovat maalaus, piirustus, savityöt ja valokuvaus. Kuvataide terapiaa toteutetaan yksilönä tai ryhmässä. (Iivanainen & Syväoja 2008, 440.)

Musiikkia käytetään yhtenä hoidollisena työvälineenä taiteen ohella. Musiikki sopii kaikenikäisillä ja erilaisissa hoitotilanteissa. Musiikki stimuloi aisteja, vaikuttaa tahdosta riippumattomaan hermostoon sekä herättää tunteita ja ajatuksia. Musiikin avulla voidaan vähentää masennusta, parantaa elämänlaatua, lisätä itsenäisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä sekä purkaa ja käsitellä tunteita. Musiikki parantaa mielialaa ja kohentaa hyvinolon tunnetta. Näin ollen se lisää myös muiden hoitomuotojen, kuten osastohoidon tehokkuutta. (Iivanainen & Syväoja 2008, 440-441.)

2.2.4. Osallistuminen ja luovat toiminnot mielenterveyden edistämässä

Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus jonkilaiseen luomiseen ja luovuuden tasoon. Luovat kyvyt tulevat esiin meidän jokaipäiväisessä arkielämässä muun muassa kokeiluna, keksimisenä, tutkimisena ja mielikuvituksena. Luovilla toiminnoilla ja itseilmaisulla on todettu kiistaton merkitys mielenterveyden tasapainottamisessa ja sitä uhkaavien kriisien ja häiriöiden ennalta ehkäisyssä. Luovien toimintojen kautta ihminen pystyy lievittämään jännityksiä ja vaimentavan tuhoamisen virikkeitä. Sillä voidaan ratkaista minän sisäisiä ristiriitoja ja auttaa luomaan sisäistä tasapainoa. Luovat toiminnot kehittävät mielikuvitusta ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. (Sillanpää 2003, 11.11.2012).

Luovat toiminnot ovat kautta aikojen toimineet mielenterveyden lähteenä. Esimekrikisi fantasialla, päiväuneksinnalla ja mielikuvitus- matkoilla pystyy hetkeksi irtautumaan arjen ankeasta todellisuudesta. Myös leikin, leikinlaskun ja huumorin on todettu auttavan sosiaalisessa kanssakäymisessä. Mielenterveystyössä käytetään luovia toimintoja yhtenä osana hoitoa ja terapiaa. Luovia toimintoja sovelletaan ennakkoluulottomasti ilman suuria tavoitteita yksilön omat lähtökohdat, rajoitukset ja edellytykset huomioon ottaen. Tavallisimmin luovuutta käytetään ryhmä-toimintoina, jolloin ryhmän yhteishengellä, keskinäisellä solidaarisuudella ja kiinteydellä on suuri merkitys hoidon saavuttamiseksi. Luovat toimintojen kautta pyritään myös itsetunnon kohottamiseen. Luovuusterapiassa ei niinkään kiinnitetä huomioita tulosten tasoon vaan ensisijaiset tavoitteet ovat terapeutteja. (Sillanpää 2003, 11.11.2012.)

Lastenpsykiatri Sisko Salo-Chydenius kertoo artikkelissaan toiminnallisista ja luovista menetelmistä, joita käytetään esimerkiksi päihdehoidossa ja kuntoutuksessa muiden kuntotusmuotojen rinnalla. Luovia menetelmiä ovat kuvallinen ilmaisu eli piirustus, maalaus ja muovailu, valokuvaus tai videointi, musiikin aktiivinen kuuntelu, laulaminen ja soittaminen, kirjallisuus (tarinoiden, satujen, runojen, elämäkertojen, kokemuksien kirjoittaminen ja lukeminen), tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät (rooliharjoitukset, dramatisointi ja leikilliset tehtävät). (Salo-Chydenius 2010, 23.5.2012.)

Menetelmien avulla voidaan auttaa löytämään sanoja ja muotoa sellaisille ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Tarkoituksena on helpottaa vuorovaikutusta ja päästä tutkimaan lähemmin päihteiden käyttöä, päihdehistoriaa, elämäntilannetta ja -historiaa, erilaisia riskitilanteita, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Erityisen tärkeää

on oma kuvaus ja määrittely ongelmista ja kärsimyksestä. Samanaikaisesti tarkastelun kohteena ovat voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hallinnan ja selviytymisen keinot. Hoitaja pyrkii luovien ja ilmaisevien toimintamuotojen avulla aikaansaamaan vastavuoroisen dialogin. (Salochydenius 2010, 23.5.2012).

Kuntouttavassa mielenterveystyössä on käytetty perinteisesti erilaisia ryhmiä. Toiminnallisilla ryhmillä onkin keskeinen toimintatapa. Kuntouttavassa hoitotyössä kiinnostus on siirtynyt perinteisistä ryhmäterapeuttisista tekniikoista kuntoutumista tukevaan psykoedukatiiviseen ryhmätoimintaan eli voimara- ja ratkaisukeskeiseen terapiaan. Ryhmien taustalla on tällöin oireiden hallintaan keskeyttävien ryhmien ja sosiaalisten taitojen harjoittamiseen tarkoitettujen ryhmien toimintakulttuuri. Ryhmässä voidaan harjoitella yksilöllisesti oireiden hallintaa ja sosiaalisia taitoja. (Kuhanen. ym. 2010, 111).

3. MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINNALLINEN PÄIVÄ PIRILÄN TOIMINTAKESKUKSEEN PROJEKTITYÖNÄ

3.1. Projektityön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän projektityön tarkoituksena oli tuottaa mielenterveyttä edistävä toiminnallisen päivän malli Pirilän toimintakeskukseen Kempeleeseen. Malli tuotettiin yhteistyönä projektityyppisesti. Toimintapäivän tavoitteena oli tuottaa sekä tietoa, että toimintaa, joiden tiedetään tukevan ihmisten osallistumista, luovuutta, persoonallisia taitoja ja vahvuuksia. Osallistumisen, luovuuden, yhdessä toimimisen ja persoonallisten vahvuuksien on todettu lisäävän psykososiaalisia taitoja, joita ovat toimeen tuleminen muiden kanssa, ristiriitojen- ja ongelmatilanteiden ratkaisu ja selviytyminen elämän vaikeuksista. Toimintapäivän aikana järjestettiin erilaisia toiminnallisia tilanteita ja annettiin tietoa, miten mielenterveyttä voi lisätä ja edistää yhdessä muiden kanssa ja mistä saa myös asiantuntijatukea, jos kokee, ettei itse selviydy. Lisäksi toimintapäivän aikana korostettiin, minkä vuoksi hyvän mielenterveyden ylläpitäminen on tärkeää. Työssämme korostui nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, positiivinen ja vahvuuksiin perustuva kohtaaminen, suojaavien tekijöiden hahmottaminen, riskien tunnistaminen ja mielenterveys ongelmien ennaltaehkäisy. Lisäksi toimintapäivän suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin perusteella tuotettiin osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli, jota voidaan käyttää hyödyksi samantapaisten toiminnallisten ja / tai luovien tapahtumien järjestämiseksi.

Toimintapäivän aikana painottui mielenterveys, sosiaalinen kanssakäyminen, luovuus ja hyvinvointi. Toimintapäivän myötä nuoret saivat tietoa kuinka hakea apua ja mistä, erilaisissa mielenterveyttä horjuttavissa ongelmissa.

3.1.1. Projektin suunnittelu ja projektiorganisaatio

Tulostavoitteenamme oli organisoida toimintapäivä mielenterveyteen liittyen nuorille Pirilän toimintakeskukseen syksyille 2011. Päivän järjestämisessä meillä oli tavoitteena saada nuorille mahdollisimman paljon monipuolista tietoa erilaisista mielenterveyttä tukevista keinoista. Toimintapäivän tavoitteena oli tehdä yhteistyötä moniammatillisessa työryhmässä, johon kuuluivat Pirilän toimintakeskus, OSAO, Kontinkankaan yksikkö, OSAO Kempeleen yksikkö ja OAMK sosiaali- ja terveysalan yksikkö.

Välittömät	Keskipitkän aikavälin	Pitkän aikavälin
Pirilän toimintakeskuksen asiakkaat, henkilökunta ja muut nuoret saavat tietoa mielen-terveyden ylläpitämisestä ja ongelmien tunnistamisesta toiminnallisen päivän kautta.	Pirilän henkilökunta ja nuoret sisäistävät mielen-terveyden merkityksen yhtenä osana hyvään mielen-terveyteen.	Pirilän henkilökunta osaa hyödyntää aktiivisesti tulevas- sa toiminnassa yhteistyössä moniammatillisen työryhmän kanssa toimintapäivän jatku- vuudesta. OAMK; OSAKK: Kempeleen kunnan Pirilän toimintakeskus
Erilasilla teemoilla kootut rastit antavat nuorille tietoa miten erilaisella toiminnalla voivat ylläpitää terveyttä omien kyky- jen / taitojen mukaan.	Nuoret lähtevät ja tutustuvat omatoimisesti omien kykyjen /mieltymysten mukaan uusiin toiminnallisiin tapoihin joilla ylläpitävät hyvää mielen-terve- yttä. Tämä tavoite toteutuisi noin puolen vuoden sisällä.	Mahdollisimman nuoren in- nostus herää ja he löytävät omatoimisesti itselle mieluisen toiminta muodon jota toteutta- vat päivittäisessä elämässä. Tavoitteena on saada nuoret toteuttamaan tämän vuoden sisällä.
Toiminnallisen päivän organi- soijin saamme palautteen asi- an kiinnostavuudesta ja tar- peellisuudesta	Varmuus ohjaamiseen ja opettamiseen paranee ja so- siaalinen kanssakäyminen nuorten kanssa kehittyä, sekä opimme projektissa toimimaan yhtenä moniammatillisen työ- ryhmän jäsenenä ja organi- soimaan toimintapäivän.	Mahdollisesti tulevassa työ- elämässä voimme hyödyntää tietoa ja osaamme ohjata nuorta hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Sekä saamme ko- kemusta projektityön tekemi- sestä.

TAULUKKO 2. Toimintapäivän tavoitteet

Oppimistavoitteenamme oli kehittyä tekemään laaja-alaista projektityötä yhteistyössä moniammatillisten työryhmien kanssa. Tavoitteisiimme kuului sisäistää projektityöhön liittyviä eri vaiheita ja

periaatteita. Työmme tarkoituksena oli myös syventyä mielenterveyteen liittyviin tutkimuksiin ja teorian tietoon, joita voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme. Opinnäytetyön kautta saaduilla palautteilla ja kokemuksilla olemme valmiita osallistumaan tulevaisuudessa erilaisiin projekteihin ja nuorille suunnattuihin kehityshankkeisiin. Yhtenä laajana oppimistavoitteena meillä oli työmme kautta saada kokemusta ja varmuutta työskennellä ja ohjata nuoria mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Tavoitteenamme oli saada nuorten kiinnostus heräämään oman hyvän mielenterveyden ylläpitämiseen. Tavoitteenamme oli myös lisätä nuorten keskuudessa yhteisöllisyyttä ja vahvistaa / kehittää heidän vuorovaikutustaitojaan.

Tulostavoitteena oli toteuttaa onnistunut toimintapäivä, jonka perusteella tuotetaan mielenterveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli. Malli sisältää ne oleelliset ulottuvuudet, joita mielenterveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi voidaan toteuttaa itse yhdessä muiden kanssa muun muassa osallistumisen ja luovuuden näkökulmasta. Mallia voivat jatkossa hyödyntää sekä OSAO:n että OAMK:n opiskelijat suunnitellessaan ja toteuttaessaan toimintapäivää. Projektityömme tuloksena oli saada nuorille tietoon, kuinka tärkeää on hyvän mielenterveyden ylläpitäminen. Toiminnan tuloksena oli toteuttaa yhteistyökumppanien kanssa toimiva toimintapäivä Kempeleen nuorille yhdessä Oulun Seudun Ammattiopiston, mielenterveyteen suuntautuvien opiskelijoiden kanssa.

Opinnäytetyömme tuloksen pitkäikäisyyden varmistamiseksi annamme käyttöoikeuden Pirilän toimintakeskukselle, OSAO Kontinkankaan yksikölle ja OAMK sosiaali- ja terveystieteiden yksikölle. Työn tekijäoikeudet kuuluvat meille työn tekijöille OAMK:n opiskelijoille Marjo Kokolle ja Heidi Kukkoselle.

Projektin onnistuminen riippuu monista sisäisistä ja ulkoisista riskitekijöistä. Ulkoiset riskitekijät ovat tuotekehittelystä riippumattomia, esimerkiksi sairastumiset tai ohjeistuksien muuttuminen. Sisäisillä riskeillä tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka riippuvat tuotteen omasta rajauksesta ja toteutustavasta. Työmme tekemiseen ja sen toteutuksen kuului erinlaisia sisäisiä ja ulkoisieriskitejiä, jotka huomioimme työmme alkuvaiheessa. Riskitekijät olivat seuraavanlaisia:

- Projektin osallistuneiden sairastumiset
- Toisen opinnäytetyön tekijän poistuminen opinnäytetyöstä
- Työn aikatalutus (toiminnalliseen päivään ei tule kävijöitä)
- Yhteistyökumppani peruu sopimuksen

- Mahdolliset ATK- ongelmat, esimerkiksi työ häviää tietokoneelta tai muistitikulta

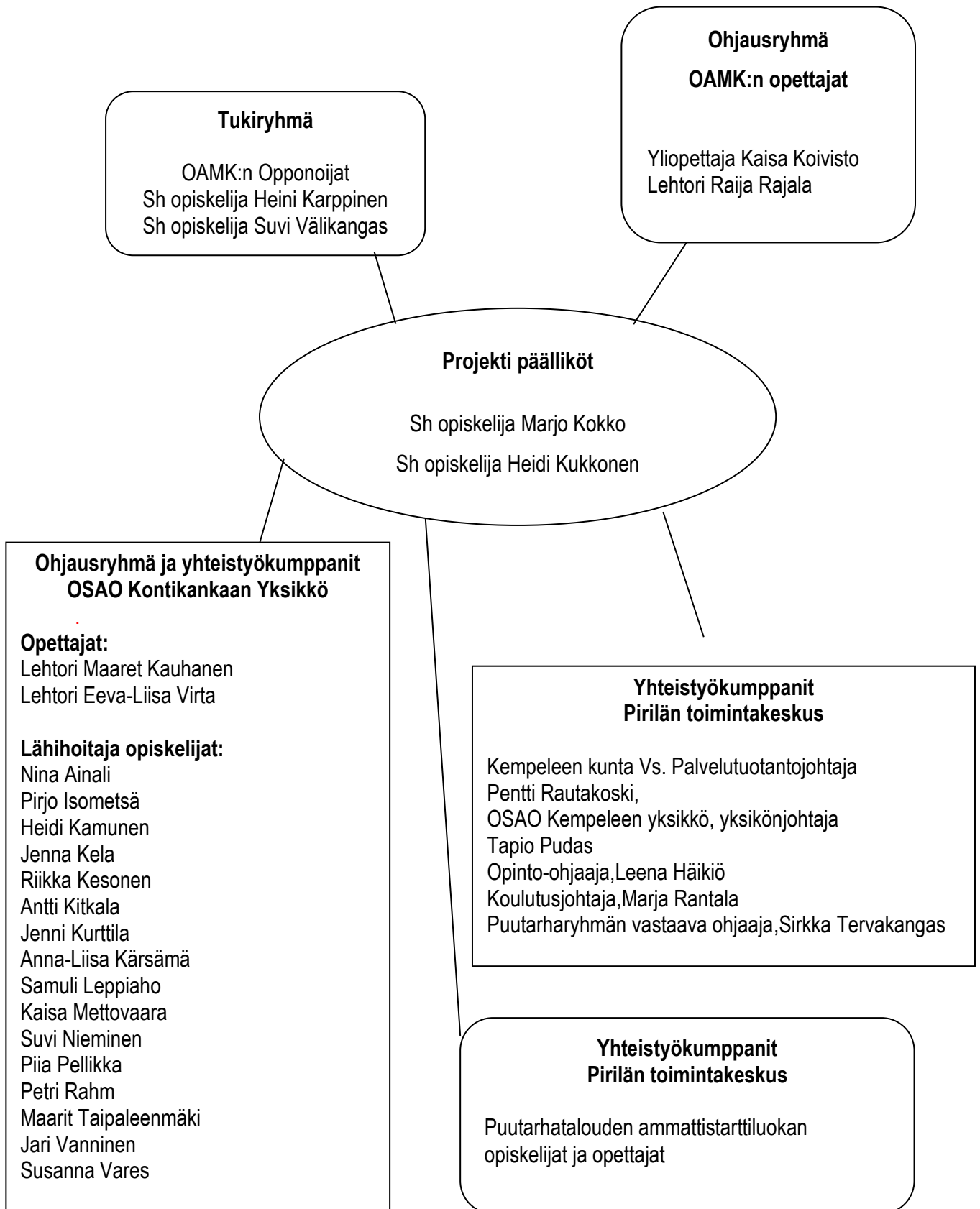
Projektityötä tehdessämme olemme tavanneet yhteistyökumppaneiden kanssa säännöllisin aikaväleihin, jolloin olemme suunnitelleet ja keskustelleet työn etenemisestä ja toimintapäivään liittyvistä asioista. Tapaamisiin osallistui projektiorganisaatioon kuuluvia henkilöitä. Organisaatiosta on esitetty kaavio seuraavalla sivulla. Yhteistyökumppaneiden kanssa tapamisimme kaiken kaikkiaan kuusi kertaa ennen toteutuspäivää, tapaamiset olivat Pirilän toimintakeskuksessa yhtä kertaa lukuunottamatta. Yhteistyökumppaneiden kanssa olimme myös sähköpostin välityksellä yhteydessä projektisuunnitelmaan liittyen.

Ensimmäinen tapaaminen yhteistyökumppaneiden kanssa oli 20.4.2011, jolloin esitimme alustavan suunnitelman toimintapäivän ideasta ja toteutuksesta. Tapaamiseen osallistui Pirilän toimintakeskuksen henkilökuntaa, OAMK:n opettaja ja opiskelijat. Toisella tapaamiskerralla 25.2.2011 kävimme läpi tarkempaa suunnittelua toimintapäivään liittyen sekä toisen yhteistyökumppanin (OSAO, Kontinkankaan yksikkö) osallitumisesta projektityöhön. Tapaamisessa olivat paikalla Pirilän toimintakeskuksen henkilökunta, OAMK:n opettaja ja opiskelijat sekä lisäksi OSAO:n opettaja ja kaksi opiskelijaa, jotka toimivat OSAO:n opiskelijoiden vastuuhenkilöinä projektityössä. Kolmannella tapaamiskerralla 20.9.2011 kävimme läpi yhteistyökumppaneiden kanssa toimintapäivän toteutukseen liittyvistä asioista, sekä selvitimme käytännön järjestelyitä kuka vastaa mistä mistäkin.

Neljännellä tapaamiskerralla tapasimme OSAO:n opiskelijoiden ja opettajan kanssa heidän koulun tiloissa Kansankadulla 27.9.2011, mukana tapaamisessa oli myös OAMK:n opettaja. Opiskelijat olivat saaneet ennakkoon sähköpostitse projektisuunnitelman luettavaksi. Tapaamisella jaettiin toimintapäivän rastien aihealueet ja rastien vastuuhenkilöt sekä OAMK:n opettaja ohjeisti OSAO:n opiskelijoita tarkemmin kuinka rastien teoriasisällöt tulisi rakentaa.

Viides tapaamiskerta oli 11.10.2011, jolloin kerroimme OSAO:n lähihoitajien kanssa Pirilän toimintakeskuksen opiskelijoille toimintapäivän tarkoituksesta ja toteutuksesta. Tapaamisen tarkoituksena oli myös saada ensikontakti toimintapäivään osallistuviin opiskelijoihin, jotta heillä olisi matalampi kynnys osallistua toimintapäivään. Samalla tapaamisella kävimme tutustumassa Pirilän toimintakeskuksen tiloihin OSAO:n opiskelijoiden kanssa.

Viimeisellä (kuudella tapaamiskerralla) 8.11.2011 esitimme Pirilän henkilökunnalle valmiin projektisuunnitelman. Toimintapäivän toteutimme 30.11.2011 projektisuunnitelmamme mukaisesti Pirilän toimintakeskuksessa yhteistyössä OSAO:n opiskelijoiden kanssa.



KAAVIO 1. Projektioorganisaatio

4. TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS

Toimintapäivä toteutettiin projektisuunnitelman mukaisesti 30.11.2011 kello 10-14. Ennen toimintapäivän alkua kokoonnuimme OSAO:n opiskelijoiden kanssa järjestelemään jokaisen rastin valmiiksi. Rastien aiheet olivat: Musiikki, taide, liikunta, ihmissuhteet, päihitteettömyys, infopiste ja ravinto ja mielihyvä. Toimintapäivän aikana meidän roolimme oli kierrellä eri rasteilla ja havainnoida, miten rastien toteutus onnistui. Lisäksi toimintapäivää oli havainnoimassa kaksi OSAO:n opettajaa ja yksi OAMK:n opettaja.

Toimintapäivä käynnistyi kun Pirilän opiskelijat ja opettajat saapuivat konekoulun tiloihin klo 10.00 alkuinfoon, missä jaoin Pirilän opiskelijat kuuteen eri ryhmään ja kahteen joukkoon. Infossa kerroimme heille päivän kulusta suunnitelman mukaisesti (liite 2) ja jokainen ryhmä sai aikataulutuksen, jonka mukaisesti päivä etenee ja Pirilän alueesta kartan missä rastit sijaitsevat. Jokaisella rasti paikalla oli myös OSAO:n opiskelijoilla rastien aikataulut ja tieto siitä, kuinka ryhmät kiertävät rasteja. OSAO:n opiskelijat olivat saaneet aikataulun pohjan ennen toimintapäivää, jotta tutustuvat päivän toteutuksen kulkuun ja osaavat ohjeistaa Pirilän opiskelijoita tarvittaessa.

Toimintapäivä toteutui kahdessa jaksossa, joiden välissä oli ruokailu. Ensimmäinen jakso oli kello 10-11.15, jolloin opiskelijat kiersivät kolme eri rastia. Jokaisella rastilla oli aikaa käytettävissä 15 minuuttia ja siirtymisiin rastien välillä oli varattu aikaa 5 minuuttia. Ensimmäinen jakso sujui ongelmitta ja opiskelijat olivat hyvin mukana rasteilla. Välissä kävimme syömässä ja samalla jokainen Pirilän opiskelija sai ravitsemusrastiin liittyen lapun, jonka he täyttivät. Tätä lappua vastaan he saivat päivän loputtua kahvin ja pullan (tällä varmistimme sen, että opiskelijat motivoituvat täyttämään lapun).

Toimintapäivän toisen jakson aloitimme kello 12.05. Pirilän opiskelijat lähtivät kiertämään ryhmässä rasteja suunnitelman mukaisesti kello 13.50 saakka. Kuitenkin toisella jaksolla tuli Pirilän opiskelijoilla ja OSAO:n opiskelijoilla epäselvyyttä, mihin rastille ryhmä menee seuraavaksi. Tämä oli alkanut hermostuttaa ja ärsyttää joitakin Pirilän opiskelijoita ja osa heistä ei tullut lainkaan lopuksi kahvitukseen ja palautteen antoon.

Toimintapäivän lopuksi menimme kaikki koulun ruokalaan, jossa käytiin läpi ravitsemusrastiin liittyviä asioita OSAO:n opiskelijoiden johdolla. Tämän jälkeen pyysimme kirjallisesti ja keskustelun kautta palautetta kaikilta päivään osallistuneilta. Palautteiden ja keskustelujen jälkeen kiitim-

me kaikkia osallistuneita päivästä ja siitä, että pääsimme suunnittelemaan pilottiprojektina toimintapäivää Pirilän koululle.

4.1. Lähihoitajaopiskelijoiden toimintapäivän rastien toteutus

Toimintapäivän rastien sisällöistä teimme OSAO:n opiskelijoille suuntaa antavan mallin siitä, mitä rastien sisällöissä tulisi käsitellä. OSAO:n opiskelijat etsivät omaan rastiin liittyen teoriatietoa, miten aihealue liittyy mielenterveyteen ja suunnittelivat niiden perusteella rastien sisällön.

Musiikkirastilla OSAO:n opiskelijat kertoivat ensin, millainen yhteys musiikilla on mielenterveyteen ja antoivat esimerkkejä, miten musiikkia voi hyödyntää päivittäisessä elämässä mielenterveyttä edistäen. Tämän jälkeen opiskelijat kuuntelivat erilaisia musiikki lajeja, joista heidän piti kirjoittaa paperille, millaisia tuntemuksia heillä tuli, kun he kuuntelivat kyseistä kappaletta.

Taiderastilla opiskelijat pääsivät tekemään itse konkreettisesti luovaa toimintaa. OSAO:n opiskelijat olivat tehneet ”elämänpuun” puunrunгон isolle paperille. Tähän puunrunkoon jokainen Pirilän opiskelija sai tehdä oman kädenjälkensä piirtämällä sen paperille ja koristelemalla kätensä halumallaan tavalla, niin, että se kuvaisi opiskelijan sen hetkistä mielialaa. Sen jälkeen käden jäljen sai halutessaan leikata ja kiinnittää ”elämänpuuhun”. Opiskelijoiden tehdessä kädenjälkiä OSAO:n opiskelijat keskustelivat Pirilän opiskelijoiden kanssa taiteen merkityksestä positiiviseen mielenterveyteen.

Liikuntarastilla käytiin aluksi läpi liikunnan merkitystä mielenterveyteen. Lisäksi rastilla käytiin läpi Kempeleen kunnan liikuntamahdollisuuksista ja opiskelijoiden kanssa keskusteltiin heidän liikuntatottumuksista. Liikuntasali oli hyvä ratkaisu tämänlaiselle rastille, koska se antoi mahdollisuuden pitää lopuksi kemppeijumpan. Rastin järjestäjä ohjasi keppijumpan musiikin tahdissa.

Kemppeijumpalla tarkoitetaan jumppaa, jossa apuvälineenä käytetään esimerkiksi harjanvartta keppinä. Jumpan tarkoituksena on tehdä musiikin tahdissa tai ilman erilaisia lihaskuntoharjoitteita ja erilaisia venytysliikkeitä. Kepin avulla jumpasta saadaan mielenkiintoisempaa ja liikkeitä tulee tehtyä paremmin ja monipuolisemmin kuin ilman keppiä.

Ihmissuhterastilla käytiin läpi teoriaa vuorovaikutukseen ja verkostoon liittyvistä asioista ja sitä, miten ne vaikuttavat yksilöllisesti jokaisen mielenterveyteen. Ohjaajat käyttivät asian havainnollistamiseksi heidän oma tekemäänsä julistetta, jossa ilmeni vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin

vaikuttavat tekijät. Lopuksi jokainen opiskelija teki oman verkostokartan ja sen jälkeen he keskustelivat siitä yhteisesti. Tarvittaessa Pirilän oppilaat saivat apua rastin järjestäjiltä verkostokartan täydentämisessä.

Päihderastille valittu paikka oli rauhallinen ja juuri sille rastille sopiva. Rasti toteutettiin kasvihuoneessa, missä tunnelma oli kuin olisi ollut puistossa kesäpäivänä. Ensin Pirilän opiskelijat saivat teoretietoa päihteiden merkityksestä ja haittavaikutuksista rastin pitäjän pienellä teoria osuudella. Tämän jälkeen heille annettiin lappu, jossa oli esitetty kysymyksiä päihteisiin liittyen. Kysymyksiin vastatessaan he kävivät samalla keskustelua päihteisiin liittyen keskenään ja rastin ohjaajien kanssa.

Infopisteellä oli kerätty erilaista tietoa, mitä terveystalvaeluja on Kempeleen kunnassa terveys, harastuksista Pirilässä ja kolmannen sektorin palveluista (liite 5). Jokainen opiskelija sai mukanaan esitteen, jonka rastinjärjestäjät olivat tehneet toimintapäivää varten. Rastilla keskusteltiin yleisesti terveystalvaeluista ja mielenterveyteen ja arkipäiväisiin toimintoihin liittyvistä asioista.

Mielihyvärastin toteutus ei tapahtunut rastien kiertojen aikana, vaan OSAO:n opiskelijat jakoivat ennen ruokailua jokaiselle päivään osallistuneelle monisteen ruokaympyrästä ja kyselyn ruokatuottumuksista. Lapussa oli lautasmalli, ruokaympyrä ja kerrottu lyhyesti suositusten mukaisista ruokailu tottu muksista. Mielihyvärastin sisällöstä ja ruokailu tottu muksista keskusteltiin yleisesti toimintapäivän lopussa ennen kahvitusta ja palautteiden antoa.

5. MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TOIMINNALLISEN PÄIVÄN MALLI - VAHVUUKSIEN JA OSALLISTUMISEN NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda ja tuottaa Pirilän toimintakeskukselle osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli toimintapäivään, jonka teemana oli nuorten mielenterveyden edistäminen osallistumisen ja luovien toimintojen näkökulmasta. Toimintamallin rakensimme lehtisen muotoon, jotta se olisi helppolukuinen ja siinä esiteltäisiin toimintapäivän suunnitteluun liittyvät pääkohdat sekä havainnoillistetaan niitä kuvien ja erilaisten kaavioiden avulla.

Osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli koostuu johdannosta, jossa käydään tiivistä läpi mallin tarkoitus ja toimintapäivä. Lisäksi mallissa ilmenee eri organisaatioiden päätehtävät projektia varten. Osallistumista ja vahvuuksia edistävissä mallissa esitellään jo toteutuneen toimintapäivän aikataulu, rastien aiheet ja palautelomakkeet. Osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli on opinnäytetyön lopussa liitteenä (liite 6).

5.1 Osallistumista ja vahvuuksia edistävän mallin laatuksiteerit

Opinnäytetyömme on toteutettu toteutusprojektityönä, jonka tavoitteena oli luoda ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus. Projektit ovat usein toistuvia tapahtumia, jotka järjestetään joka kerta omana projektinaan. Toteutusprojektin onnistumista voidaan arvioida vasta toteutumisen jälkeen, koska tilanteen tai tapahtuman palaute osallistujilta saadaan jälkikäteen. (Kettunen. 2009, 24-25.) Valitsimme projektimme toteutuksen toiminnallisen päivän, koska kohderyhmämme koostui suuriltaosin nuorista opiskelijoista. Mielestämme toiminnallisen tapahtuman kautta saamme nuoret kiinnostumaan ja innostumaan päivän tapahtumista paremmin.

Mallin asiasisällön olemme hyväksyttäneet sisällön ohjaajalla Kaisa Koivistolla. Mallin kieliasun olemme tarkastuttaneet Tuula Koskella ja Raija Rajalla. Mallin sisältö vastaa laadultaan asettamiamme opinnäytetyön tavoitteita. Osallistumista ja vahvuuksia edistävä malli on toteutettu ja tuotettu niin, että sitä voidaan jatkossa hyödyntää ja kehittää toimintapäivää varten.

Mallissa olemme käyttäneet hyödyksi toimintapäivänä otettuja valokuvia. Valokuvien avulla värityimme ja visualisoimme mallin toimivaksi ja ilmeikkääksi, jotta tulevilla toimintapäivän järjestäjillä olisi mahdollisimman tarkka kokonaiskuva toimintapäivästä. Toimintapäivän aikana otettuihin valokuviin olemme saaneet hyväksynnän päivään osallistuvilta oppilailta.

6. PALAUTTEIDEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Pirilän opiskelijoiden palautteet

Toimintapäivän päätteeksi pyysimme kirjallista palautetta päivään osallistuneilta Pirilän opiskelijoilta (liite 3). Palautteessa kysymykset kartoittavat toimintapäivän kiinnostavuudesta, hyödystä ja mahdollisia kehittämisideoita tulevaisuutta varten. Toimintapäivään osallistui Pirilän opiskelijoista noin 42, palautetta saimme 35 opiskelijalta kirjallisesti. Kävimme myös suullisesti palautteita läpi palautekeskustelun aikana kaikkien toimintapäivään osallistuneiden kanssa.

6.1.1. Yhteenveto palautteista

Toimintapäivän sisällöllinen osuus vastasi kahdenkymmenen neljän (24) opiskelijan kohdalla heidän odotuksiaan. Loput opiskelijoista (11) olivat sitä mieltä, että toimintapäivän sisältö ei vastannut ei heidän odotuksiaan. Yksi opiskelija oli jättänyt vastaamatta kysymykseen.

Vastanneista kaksikymmentäkolme (23) kokee saavansa toimintapäivän aikana riittävästi tietoa eri rasteilta mielenterveyteen liittyen. Opiskelijoista kolme (3) jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Muutaman vastanneen kohdalla toivottiin enemmän tietoa päihteistä, päihdekuntoutuksista ja hoitomahdollisuuksista. Myös taiderastilta tuli parissa vastauksessa esiin, että he olisivat kaivanneet enemmän tietoa taiteen merkityksestä mielenterveyteen. Lopuissa vastauksissa ilmeni, että jotain kaivattiin lisää, mutta opiskelijat eivät olleet osanneet nimetä, mistä olisivat halunneet enemmän tietoa.

Palautteiden perusteella ilmenee, että pääsääntöisesti taide-, liikunta- ja musiikkirastit olivat suosituimpia. Näillä rasteilla oli luovuuden merkitys huomioitu hyvin opiskelijoiden mielestä. Monella opiskelijalla oli kiinnostusta jo ennestään musiikkiin, liikuntaan ja taiteeseen ja tämä näkyikin lopulta siinä, mitkä rastit olivat kiinnostavampia.

Vastanneista yksitoista (11) opiskelijaa ei kokenut toimintapäivän antaneen heille vastauksia tai uusia ideoita, kuinka edistää ja ylläpitää mielenterveyttä. Kaksi vastanneista ei ollut vastannut lainkaan kysymykseen. Kaksikymmentäkaksi (22) vastanneista oli kokenut saavansa lisätietoa mielenterveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Joillekin vastanneista opiskelijoista päivän aikana oli tullut kerrattua tuttuja asioita, mutta he olivat kuitenkin kokeneet ne hyvänä asiana. Vasta-

uksista kävi myös ilmi opiskelijoiden herääminen siihen, kuinka tärkeää on pitää kiinni arkipäivän rutiineista.

Toimintapäivä olisi jatkossa tarkoitus toteuttaa myös Pirilän opiskelijoiden suunnittelemana ja toteuttamana yhteistyössä OAMK:n ja OSAO:n opiskelijoiden kanssa. Palautteiden perusteella suurin osa (22) opiskelijoista ei ole halukkaita osallistumaan toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Loput kolmesta (13) opiskelijaa olisivat halukkaita tulemaan mukaan toimintapäivän toteutukseen ja suunnitteluun.

Palautteista käy ilmi, että kahdellakymmellä yhdellä (21) opiskelijalla ei ole toimintapäivään liittyen mitään kehittämissideoita. Kolme (3) vastanneista on jättänyt vastaamatta kysymyksen.

Lopuissa yhdessätoista (11) palautteessa ilmenee, että rastit voisivat olla enemmän toiminnallisia ja rastien sisältö saisi olla myös enemmän suunnattu aikuisopiskelijoille. Nyt rastien sisältö oli palautteiden mukaan ollut enempi suunnattu nuorille (alle 20-vuotiaille). Toimintapäivän vetäjiltä toivottiin osassa opiskelijoiden palautteissa enemmän aktiivisuutta ja perehtymistä asiaan liittyen. Toimintapäivän kokonaisinformaatiosta kaivattiin myös enemmän tietoa ja mainostamista.

Kaikenkaikkiaan suurimmalle osalle vastanneista toimintapäivästä oli jäänyt hyvä kokonaisvaikutelma. Vastanneista yhdeksän (9) oli sitä mieltä, että päivä oli erinomainen kokonaisuudessaan. Neljä (4) vastanneista koki päivän hieman tylsäksi.

6.2 OSAO:n opiskelijoiden sekä Pirilän, OAMK:n ja OSAO:n opettajien palautteet

Toimintapäivän päätteeksi pyysimme kirjallista palautetta myös Pirilän henkilökunnalta, OSAO:n Kontinkankaan yksikön opiskelijoilta, opettajilta ja OAMK:n ohjaavalta opettajalta (liite 4). OSAO:n opiskelijat olivat toteuttamassa ja suunnittelemassa toimintapäivää meidän kanssamme ja opettajat olivat havainnoimassa päivän kulkua. Kaiken kaikkiaan toimintapäivään osallistui opiskelijoita ja opettajia yhteensä kaksikymmentäseitsemän (27) ja näistä neljältätoista (14) antoi palautetta toimintapäivään liittyen.

6.2.1 Yhteenveto palautteista

Valitsimme palautteeksi kirjallisen palautelomakkeen, mihin olimme tehneet kysymyksiä toimintapäivään liittyen. Palautelomakkeen kysymykset asetimme niin, että niihin olisi mahdollisimman helppoa ja yksinkertaista vastata. Mielestämme kirjallisella palautteella saamme enemmän pa-

lautetta ja palaute on laadullisempaa kuin pelkästään suullinen palaute. Kirjalliseen palautteeseen on helpompi vastata ja tuoda esille hyvät ja huonot puolet asioista, sillä palautteen saa tehdä nimettömänä. Toimintapäivän päätteeksi kaikilla päivään osallistuneilla oli myös mahdollisuus antaa palautetta suullisesti. Suullinen palaute jäi kuitenkin melko niukaksi, jolloin huomasimme palautelomakkeen tärkeyden.

Palautteiden perusteella toimintapäivän toteutus oli onnistunut hyvin. Puutteita ilmeni päivän suunnittelun osalta, olisi toivottu enemmän yhteisiä aikoja OAMK:n (Heidi Kukkonen ja Marjo Kokko) ja OSAO:n opiskelijoiden välillä. OAMK:n opiskelijoiden tekemään päivän aikataulusuunnitelmaan oltiin tyytyväisiä, mutta joillekin aikataulutus oli tuntunut vaikealta ja epäselvältä.

Palautteissa käy ilmi, että toimintapäivän järjestämisessä haastavinta oli nuorten kanssa kommunikointi ja vuorovaikutus sekä rastiryhmien hallinta. Muutaman palautteen kohdalla ilmeni, että toimintapäivän informaatio toteutuksen ja suunnittelun osalta oli puutteellista. Tiedon etsiminen omien rastien sisältöön liittyen OSAO:n opiskelijat olivat kokeneet helpoksi.

Tulevaisuudessa toimintapäivälle olisi hyvä ottaa mukaan suunnitteluun ja toteutukseen Pirilän nuoria. Useassa palautteessa ilmenee, että jatkossa toimintapäivän ohjeistus ja toimintavat tulisi kertoa ja informoida selvästi kaikille osapuolille. Joissakin palautteissa otettiin esiin, että jatkossa olisi hyvä merkitä ryhmät esim numeroilla tai hihanauhoilla, jotta rasteilla kierto toteutuisi sujuvammin.

Palautteissa ilmenee, että omien rastien suunnittelussa OSAO:n opiskelijat olivat saaneet hyvin uutta tietoa asiaan liittyen. Kolme vastanneista ei ollut vastannut lainkaan kysymykseen. Joissakin palautteissa nousi esiin hyvin se, kuinka opiskelijat olivat alkaneet miettiä yleensäkin syrjäytymistä ja mielenterveyden tärkeyttä arkipäivän rutiineissa.

Toimintapäivän tärkeys nousi esiin palautteissa moneen kertaan ja ehdotettiin, että kyseinen toimintapäivä olisi hyvä järjestää heti alkusyksystä, kun uusia opiskelijoita on tullut Pirilään. Tälläisellä toimintapäivällä on kaiken kaikkiaan merkitystä myös opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Toimintapäivä nähtiin myös mielenterveyttä tukevana ja ennaltaehkäisevänä. Muutamissa palautteissa ilmenee, että suunnittelua ja toteutusta tulisi kehittää lisää tulevaisuudessa. Palautteissa käy ilmi myös, että opetusmenetelmänä toimintapäivä koettiin hyvänä vaihteluna normaaliin opiskeluun verrattuna. Palautteen antaneet olivat kokeneet päivän mielekkääksi ja hyödylliseksi.

7. POHDINTA

7.1 Kehittämisideat ja jatko-asteet

Projektityömme luotettavuutta on rakennettu yhdessä OSAO:n opiskelijoiden, opettajien ja OAMK:n opettajan kanssa perehtymällä ja etsimällä tietoa mielenterveyteen liittyvistä ajankohtaisista asioista. Riittäväällä teoretiedolla pyrimme takaamaan luotettavaa ammatillista osaamista nuorten kanssa toimiessa toimintapäivän aikana.

OSAO:n opiskelijoilta saadun palautteen perusteella jatkoa ajatellen olisi hyvä varata enemmän yhteisiä aikoja toimintapäivän suunnitteluun ja sisällön tarkasteluun OAMK:n opiskelijoiden kanssa. Nopean aikataulumme suhteen asiat sujuivat mielestämme hyvin OSAO:n opiskelijoiden kanssa, mutta jatkossa olisi hyvä jo alussa tehdä tarkka aikataulusuunnitelma kaikkien yhteistyötapaamisten suhteen.

Opinnäytetyömme toteutettiin pilottiprojektina, jonka tarkoituksena oli tuottaa toimintapäivälle mallipohja, jota jatkossa hyödynnetään ja kehitetään toimintapäivän suunnittelussa. Jatkossa tarkoituksena olisi tehdä yhteistyötä myös Pirilään toimintakeskuksen nuorten kanssa niin, että heidän opiskelijat osallistuvat toimintapäivän toteutukseen. Teimme alustavan kyselyn toimintapäivään osallistuneille nuorille halukkuudesta järjestää toimintapäivää tuleville uusille opiskelijoille. Halukkaita opiskelijoita olisi useampikin, mutta on otettava huomioon nuorten kanssa yhteistyön sujuminen ja aikataulutus. Nuorten kanssa kommunikointi ja vuorovaikutus olivat haastavinta, mitä OSAO:n opiskelijat nostivat esiin palautteissa. Tästä voimme päätellä, että nuorten kanssa täytyy tehdä enemmän yhteistyötä, jolloin vuorovaikutus ja kommunikointi onnistuvat.

Jatkossa toimintapäivän suunnittelussa tulisi ottaa huomioon toimintapäivään osallistuneiden opiskelijoiden ikäjakauma. Palautekeskustelussa ilmeni, että osa opiskelijoista olikin vanhempia, jolloin toimintapäivä oli heidän mielestään suunnattu enemmän nuoremmille, kuin tämän kehitysvaiheen jo ohittaneille. Kuitenkin vanhempienkin osallistujien mielestä toimintapäivä oli kaikenkaikkiaan ajankohtainen ja hyvä sisällöltään.

Mielestämme toimintapäivä sujui hyvin ilman isompia ongelmia, pienemmiltäkin ongelmilta vältyttäisiin jatkossa, kun kaikki toimintapäivän toteutukseen osallistuneet perehtyisivät huolellisemmin päivän suunnitelmaan ja aikatauluun. Tapaamiset yhteistyötahojen kanssa olivat tarpeellisia ja

niitä oli riittävästi, mutta tulevaisuudessa yhteistyön määrää olisi lisättävä, jos Pirilän toimintakeskuksen opiskelijat osallistuvat päivän toteutukseen yhteistyössä OSAO:n ja OAMK:n opiskelijoiden kanssa. Jatkossa olisi hyvä jo ensimmäisillä tapaamiskerroillasopia Pirilän vastuusta huolehtia tarvittavat tarvikkeet ja ruokailut / kahvitukset toimintapäivää varten ja informoida niistä vastuuhenkilöille. Nyt tarvikkeiden hankinnassa ei ollut ongelmia, mutta ruokailut OSAO:n ja OAMK:n opiskelijoiden kohdalla olivat epäselviä. Jouduimme selvittämään ruokailuun liittyviä asioita vielä toimintapäivänä.

Toimintapäivään osallistuneilta opettajilta saimme hyvää palautetta päivän tarpeellisuudesta ja onnistumisesta. Mielestämme olisi hyvä, jos jatkossa projektiorganisaatioon kuuluvat yhteistyöhenkilöt kiertäisivät myös toimintapäivän rasteja näkemällä, millainen toimintapäivä toteutukseltaan on. Näin he voisivat myös osallistua paremmin palautteen antoon, jonka perusteella jatkossa toimintapäivän kehittämisessä tulisi esille heidän näkemyksensä.

Toimintapäivän info-rastin tarkoituksena oli tuoda Pirilän opiskelijoille tietoa erilaisista mielenterveyden palveluista Kempeleen kunnan sisällä, sekä mitä erilaisia palveluja ja toimintaoja Pirilän toimintakeskuksessa on saatavilla. Inforastin henkilöt olivat tehneet rastille erinomaisen tiedotteen ja mielestämme Pirilän olisi hyvä ottaa kyseinen tiedote käyttöön (liite 5).

7.1.1. Omat oppimiskokemukset

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektityönä yhteistyökumppaneiden kanssa. Me toimimme projektissa projektipäällikköinä, jolloin tehtäväämme kuului toimintapäivän suunnittelu ja toteutus yhteistyössä osallistuvien tahojen kanssa. Projektipäällikköinä oleminen oli meille molemmille ensimmäinen kerta ja saimmekin huomata työmme aikana, kuinka vaativaa on olla projektin pääroolissa. Suunnitelman ja toteutuksen luominen on ollut yllättävän raskasta ja aikaa vievää, sillä olimme vastuussa aikataulun pitämisestä ja toimintapäivän toteutumisen onnistumisesta. Vaikka projektityö on ollut välillä raskasta ja aikataulutusten sovittelu on ollut haastavaa, olemme oppineet projektityön kautta paljon uusia asioita ja saaneet kokemusta projektityössä työskentelystä tulevaa ammattiamme varten.

Projektityön tekeminen on lisännyt valmiuksiamme projektityöskentelyyn. Olemme saaneet perehtyä projektityöskentelyn eri vaiheisiin ja vaatimuksiin. Yhtenä osana projektityötä kuului suunnitella toimintapäivä, johon saimme apua lähihoitajaopiskelijoilta ja OAMK:n opettajalta.

Projektityön teimme parityöskentelynä, mikä toikin mukanaan omat haasteensa. Koimme kuitenkin, että yhteistyömme sujui hyvin ja aikataulujen sopiminen ei tuottanut ongelmia ja työskentely oli joustavaa molemmin puolin. Kokemuksemme mukaan voimme sanoa, että parityöskentely on kuitenkin meille molemmille parempi vaihtoehto työskentelytavaksi kuin yksilötyöskentely. Parityöskentelyllä voimme kehittää vuorovaikutus- ja projektityöskentelytaitojamme. Lisäksi opimme työskentelemään erinlaisten yhteistyötahojen kanssa ja johtamaan vastuullisesti OSAO:n opiskelijoiden toteuttamaa toimintapäivää.

Opinnäytetyötä tehdessämme meillä on ollut mahdollisuus myös kehittyä kirjoittajina. Olemme oppineet parantamaan tiedonhakutaitojamme ja etsimään lisätietoa aikaisempia projekti- ja tutkimustöitä hyödyntäen. Opinnäytetyön eri vaiheissa olemme perehtyneet kirjallisuuden ja tutkimustietojen kautta nuorten kasvuun ja kehitykseen, mielenterveyteen sekä mielenterveyden ennaltaehkäisyyn luovien ja toiminnallisten toimintojen kautta.

Opinnäytetyöskentelystämme saimme valmiuksia tulevaan työhömmme psykiatrisina sairaanhoitajina, jolloin työskentelymme tulee olemaan suurelta osin moniammatillisessa työryhmässä, jossa erityisesti yhteistyö korostuu. Opinnäytetyön alkuvaiheessa teimme valmistavan seminaarin, jota varten otimme selvää yleisimmistä nuorten mielenterveyden häiriöistä. Mielenterveyden häiriöiden tuntemus auttaa meitä tulevaisuudessa arvioimaan potilaan hoidon tarvetta, suunnittelemaan ja toteuttamaan potilaan hoitoa. Opinnäytetyömme kautta olemme lisänneet tietämystämme mielenterveydestä, jotta osaamme tulevina psykiatrisina sairaanhoitajina ennaltaehkäistä mieleneterveyden ongelmia hoitotyössä.

Kaikenkaikkiaan opinnäytetyön tekeminen projektityönä on ollut meille todella mielenkiintoinen ja haastava kokemus. Työmme loppupuolella olemme havainneet, kuinka vaativassa roolissa olemme olleet ja kuinka isoa työryhmää olemme vetäneet. Mielestämme olemme onnistuneet projektityössämme todella hyvin.

LÄHTEET

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P. & Sundman, T. 2011. Lukion terveystieto 3, terveys ja tutkimus. Helsinki: WSOYpro.

Eväsoja, M. 3/2010. Tieteessä tapahtuu. Taiteet terveyden, hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistäjä. Hakupäivä 7.9.2012. <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/2742/2514>

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto oy.

Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. 2005. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.

Huurre, T. & Aro, H. 2007. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, nuoruusiän hyvinvoinnin erot vaikuttavat aikuisikään saakka. Hakupäivä 24.9.2011. http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_1_2007/nuoruusian_hyvinvoinnin_erot_vaikuttavat_aikuisikaan_saakka

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi

Karrasch, M., Lindholm-Yläne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T. & Tynjälä, P. 2011. Lukion psykologia 2. Keuruu

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WSOYpro.

Kornqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007 1. Painos. Kehityspsykologia, matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Scubert, C. 2010. Mielenterveys-hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nurmi, J-E. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehä. 2003. Helsinki: WSOY.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen. H., Lyytinen. P., Pulkkinen. L., Ruoppila. I. 2006 1. Painos. Ihmisen psykologinen kehitys.Helsinki: WSOY oppimateriaalit oy.

Salo-Chydenius, S. 2010. Päihdelinkki, toiminnalliset ja luovat mentelmät. Hakupäivä 23.5.2012.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Sillanpää, P. 2003. Luova kirjoittaminen ja kirjallisuusterapia. Hakupäivä 11.11.2012.
<http://www.oamk.fi/~pesillan/kirjoitus/luovuus.htm>

Solantaus, T. 2010. Duodecim, nuorten mielenterveyden edistäminen.. Hakupäivä 8.4.2011.
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f698852174/tyttisolantaus-artikkeli.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, kouluterveyskysely. 2010. Hakupäivä 19.1.2011.
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/52FB4207-36FB-4827-B2D338B954D262BA/0/oulunl2009pk.pdf>

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus oy



OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS

I Toimijat		
Tekijä I (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Marjo	Kokko
	Osoite	Sähköpostiosoite
		o9koma00@students.oamk.fi
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
	044-9910 667	Hoitotyön ko.
Tekijä II (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Heidi	Kukkonen
	Osoite	Sähköpostiosoite
		o9kuhe00@students.oamk.fi
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
	040-7040 541	Hoitotyön ko.
Tekijä III (Opiskelija)	Etinimi	Sukunimi
	Osoite	Sähköpostiosoite
	Puhelinnumero	Koulutusohjelma
Toimeksi- antaja I	Organisaation nimi	
	Pirilän toimintakeskus	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Pentti Rautakoski / palvelutuotantopäällikkö	Piriläntie 155, 90440 Kempele
	Puhelin	Sähköposti
	050-5681 909	pentti.rautakoski@kempele.fi
Toimeksi- antaja II	Organisaation nimi	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Puhelin	Sähköposti



Toimeksi- antaja III	Organisaation nimi	
	Työn ohjaaja/yhteyshenkilö	Osoite
	Puhelin	Sähköposti
Oulun seudun ammatti- korkeakoulu I	Yksikön nimi	
	Oulun seudun Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö	
	Ohjaava opettaja	Osoite
	Kaisa Koivisto	Professorintie 5, 90220 Oulu
Puhelin	Sähköposti	
010 27 22484 / 050-4008 782	kaisa.koivisto@oamk.fi	
Oulun seudun ammatti- korkeakoulu II	Yksikön nimi	
	Oulun seudun Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö	
	Ohjaava opettaja	Osoite
	Raija Rajala	Professorintie 5, 90220 Oulu
Puhelin	Sähköposti	
	raija.rajala@oamk.fi	
Oulun seudun ammattikorke- koulu III	Yksikön nimi	
	Ohjaava opettaja	Osoite
	Puhelin	Sähköposti
Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu	Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on Tekijällä. Ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön laadunvarmistamiseen ohjaukseen.	
	Toimeksiantaja sitoutuu antamaan Tekijän käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat julkiset tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Jos opinnäytetyön tekeminen edellyttää salassa pidettävien tietojen tarkastelemista, laaditaan siitä tarvittaessa erillinen salassapitosopimus.	
Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus	Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuustalossa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö raportoidaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseukseen (http://www.theseus.fi) tai Oulun seudun ammattikorkeakoulun Intraan. Opinnäytetyötoimijat päättävät raportointitavan opinnäytetyön valmistuttua.	
	Tekijä, Toimeksiantaja ja Ohjaava opettaja sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.	
II Suunnitelma		
Opinnäytetyö	Aihe/työnimi	
	Nuorten mielenterveyden edistäminen osallistumisen ja luovien toimintojen näkökulmasta, toiminnallinen päivä Pirilän toimintakeskuksessa	
	Kehittämisen-/tutkimustehtävän tavoite ja tulos	



Toimintapäivän tavoitteena on tuottaa sekä tietoa, että toimintaa, joiden tiedetään tukevan ihmisten osallistumista, luovuutta, persoonallisia taitoja ja vahvuuksia. Osallistumisen, luovuuden, yhdessä toimimisen ja persoonallisten vahvuuksien on todettu lisäävän psykososiaalisia taitoja, joita ovat toimeen tuleminen muiden kanssa, ristiriitojen- ja ongelmatilanteiden ratkaisu ja selviytyminen elämän vaikeuksista.

Toimintapäivän aikana korostetaan, minkä vuoksi hyvän mielenterveyden ylläpitäminen on tärkeää. Työssämme korostuu nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, positiivinen ja vahvuuksiin perustuva kohtaaminen, suojaavien tekijöiden hahmottaminen, riskien tunnistaminen ja mielenterveys ongelmien ennaltaehkäisy.

Projektin päämääränä on antaa tietoa Pirilän toimintakeskuksen toiminnoissa osallistuville nuorille erilaisista mahdollisuuksista, millä hoitaa ja ylläpitää hyvää mielenterveyttä.

Tulostavoitteina on toteuttaa onnistunut toimintapäivä, jonka perusteella tuotetaan mielenterveyden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi malli. Mallia voivat jatkossa hyödyntää sekä OSAO:n että OAMK:n opiskelijat suunnitellessaan ja toteuttaessaan mielenterveys päivää. Projektityömme tuloksena on saada nuorille tietoon kuinka tärkeää on hyvän mielenterveyden ylläpitäminen.



	Keskeiset menetelmät	
	Toimeksiantaja maksaa opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle työn tekemisestä	<input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei
	Opinnäytetyölle on nimetty ohjaajaksi työelämän edustaja	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
	Toimeksiantaja hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
	Tarkempi selvitys opinnäytetyösuunnitelmassa <u>15.11.2011</u>	
Allekirjoitus	Hyväksyn opinnäytetyön toteutuksen ja ohjauksen Toimijat ja Suunnitelma –kohdissa esitetyllä tavalla.	
	Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Ohjaavan opettajan I allekirjoitus <i>[Signature]</i>
	Päivämäärä _____.20____	Ohjaavan opettajan II allekirjoitus
	Päivämäärä _____.20____	Ohjaavan opettajan III allekirjoitus
III Sopimusehdot		
Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin	Valitaan A, B, C tai D.	
	A <input type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (ei muunteluoikeutta) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelijalle).	
	Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita. Toimeksiantajalla ei ole oikeutta muuttaa opinnäytetyötä ilman Tekijän lupaa. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.	
	Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____20____ saakka.	
	Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.	
B <input checked="" type="checkbox"/> Käyttöoikeuden luovutus (sisältää muunteluoikeuden) Tekijänoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluu opinnäytetyön Tekijälle (Opiskelijalle).		
Tekijä myöntää Toimeksiantajalle rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään aineistoon. Toimeksiantaja saa valmistaa opinnäytetyöstä kopioita, esittää ja näyttää aineistoa ja levittää opinnäytetyöstä tehtyjä kappaleita sekä tehdä siihen levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset. Muusta käytöstä on sovittava erikseen kirjallisesti.		
Toimeksiantaja ei voi siirtää tämän sopimuksen mukaista käyttöoikeutta kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeus on voimassa _____20____ saakka.		
Tekijä luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.		
C <input checked="" type="checkbox"/> Taloudelliset tekijänoikeudet luovutetaan kokonaan toimeksiantajalle Tekijä (Opiskelijalla) luovuttaa Toimeksiantajalle kaikki opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin liittyvät taloudelliset tekijänoikeudet. Toimeksiantajalla on oikeus luovuttaa tämän sopimuksen mukaiset oikeudet edelleen kolmannelle osapuolelle. Tekijää kuulematta ja tehdä levittämisen ja yleisön saataville saattamisen kannalta tarpeelliset muutokset.		
Oikeus siirtoon sisältyy, mutta ei rajoitu, kaikki oikeudet muuntaa, välittää, esittää julkisesti ja levittää tallennetta, siirtää se toiselle medialle ja valmistaa kopioita (myös otteita) esittämistä, myyntiä, vuokraamista tai muuta levittämistä varten hyödyntämällä sähköistä, analogista- tai digitaalitekniikkaa, cd- ja dvd-formaatteja, multimediaa, printtimediaa, tietoverkkoja ja videovuokrausjärjestelmiä ja muita vastaavia teknologisia ratkaisuja jakelutavasta riippumatta.		
Tekijä vakuuttaa, että hänellä on oikeus luovuttaa kaikki edellä mainitut oikeudet, ja että kyseiset oikeudet eivät Tekijän parhaan tiedon mukaan loukkaa kolmannen osapuolen oikeuksia.		
Toimeksiantaja luovuttaa Oamkille rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin ilman erillistä korvausta. Käyttöoikeus sisältää oikeuden säilyttää opinnäytetyö ja siihen liittyvä materiaali sekä käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.		
D <input type="checkbox"/> Tekijänoikeuksista sovitaan erikseen Tekijä ja Toimeksiantaja ovat sopineet opinnäytetyön ja sen tulosten tekijänoikeuksista luovuttamisesta seuraavaa:		



Korvaukset	Valitaan E, F tai G. E <input type="checkbox"/> Korvauksena tehdystä työstä ja/tai tekijänoikeuksien luovuttamisesta Toimeksiantaja maksaa Tekijälle _____ € korvauksen _____,20 _____ mennessä. F <input type="checkbox"/> Korvauksesta on sovittu erikseen. G <input checked="" type="checkbox"/> Tekijälle ei makseta korvauksia tehdystä työstä eikä tekijänoikeuksien luovuttamisesta. Työsuhde Mahdollisesta työsuhteesta Toimeksiantaja ja Tekijä sopivat erikseen. Opinnäytetyötä tekevät opiskelijat ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän/Oulun seudun ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä, mikäli heillä ei ole työsuhdetta opinnäytetyön Toimeksiantajaan.												
Opinnäytetyön kustannukset	Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat Toimeksiantaja ja Tekijä keskenään. Ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.												
Allekirjoitukset	Olemme sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta tässä sopimuksessa sovitulla tavalla. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on <u>31.3</u> 2012. <table border="1" data-bbox="343 795 1343 1128"> <tr> <td data-bbox="343 795 845 851">Päivämäärä <u>21.11.2011</u></td> <td data-bbox="845 795 1343 851">Tekijän / (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Ulla Kolassa</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 851 845 907">Päivämäärä <u>21.11.2011</u></td> <td data-bbox="845 851 1343 907">Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Heidi...</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 907 845 963">Päivämäärä _____,20____</td> <td data-bbox="845 907 1343 963">Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 963 845 1019">Päivämäärä <u>21.11.2011</u></td> <td data-bbox="845 963 1343 1019">Toimeksiantajan I allekirjoitus <i>...</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 1019 845 1075">Päivämäärä _____,20____</td> <td data-bbox="845 1019 1343 1075">Toimeksiantajan II allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td data-bbox="343 1075 845 1128">Päivämäärä _____,20____</td> <td data-bbox="845 1075 1343 1128">Toimeksiantajan III allekirjoitus</td> </tr> </table>	Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Tekijän / (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Ulla Kolassa</i>	Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Heidi...</i>	Päivämäärä _____,20____	Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus	Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Toimeksiantajan I allekirjoitus <i>...</i>	Päivämäärä _____,20____	Toimeksiantajan II allekirjoitus	Päivämäärä _____,20____	Toimeksiantajan III allekirjoitus
Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Tekijän / (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Ulla Kolassa</i>												
Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Tekijän II (Opiskelijan) allekirjoitus <i>Heidi...</i>												
Päivämäärä _____,20____	Tekijän III (Opiskelijan) allekirjoitus												
Päivämäärä <u>21.11.2011</u>	Toimeksiantajan I allekirjoitus <i>...</i>												
Päivämäärä _____,20____	Toimeksiantajan II allekirjoitus												
Päivämäärä _____,20____	Toimeksiantajan III allekirjoitus												

Kello	OSAO:n opiskelijat	OAMK:n opiskelijat	Pirilän opiskelijat
9.00 - 9.45 Yhteensä: 45 min	Valmistelevat rastit valmiiksi toimintapäivän toteutusta varten	Seuraavat, että kaikki valmistuvat ajallaan	
9.50 – 10.00 Yhteensä: 10 min	Kokoonnutaan Konekoulun tiloihin aloitusta varten. Saavat jokaiselle rastille Pirilän toimintakeskuksen pohjapiirroksen, johon on merkitty jokaisen rastin paikka ja kiertosuunta.	Kertovat kaikille toimintapäivän tarkemmasta aikataulusta ja päivän kulusta, missä järjestyksessä rastit kierretään, sekä opiskelijat jaetaan ryhmiin.	Tulevat kuuntelemaan Konekoulun tiloihin aloitus infon toimintapäivään liittyen.
10.05 – 11.15 Yhteensä: 1 h 10 min	Toteuttavat rasteja Pirilän opiskelijoille	Kierretään rasteilla ja havainnoidaan rasteilla tapahtuvia asioita. Kirjoitetaan muistiinpanoja päivästä tulevaa raporttia varten.	Kiertävät 3 rastia (1 rasti 15 min jossa siirtymät rastien välillä 5 min), jonka jälkeen ruokailu.
11.15 - 12.00	Ruokailu ja rasti 7	Ruokailu ja rasti 7 havainnointi	Ruokailu ja rasti 7
12.05 – 13.20 Yhteensä: 1 h 15 min	Toteuttavat 3 rastia Pirilän opiskelijoille	Kierretään rasteilla ja havainnoidaan rasteilla tapahtuvia asioita. Kirjoitetaan muistiinpanoja päivästä tulevaa raporttia varten.	Kiertävät 3 rastia (1 rasti 15 min jossa siirtymät rastien välillä 5 min), jonka jälkeen ruokailu.
13.25 – 13.50 Yhteensä: 25 min	Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, jossa tarjolla kahvi / tee tarjoilu ja samalla täytetään palaute lomake ja keskustellaan päivän tapahtumista	Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, jaetaan jokaiselle osallistujalle palaute lomakkeet jotka he täyttävät meille samalla kun nauttivat kahvista / teestä. Samalla myös keskustellaan päivän tapahtumista. Me kokoamme lähtiessä palaute lomakkeet kaikilta osallistujilta.	Siirrytään viimeiselle (palaute) rastille, jossa tarjolla kahvi / tee tarjoilu ja samalla täytetään palaute lomake ja keskustellaan päivän tapahtumista
13.50-14.15 Yhteensä: 25 min	Siivotaan päivän jäljet pois rasteilta	Autetaan laittamaan paikat kuntoon.	Saavat lähteä jatkamaan omia askareita.

- Toimintapäivän rastien toteutuksesta vastaavat ennalta sovitut OSAO:n lähihoitaja opiskelijat, joista tarkempi lista sivulla 20. OAMK:n opiskelijat Kokko Marjo ja Kukkonen Heidi toimivat päivän vastuuhenkilöinä. He kiertävät päivän aikana eri rasteilla seuraten, miten toiminta sujuu, sekä havainnoivat rasteilla tapahtuvia toimintoja. Myös OSAO:n ja OAMK:n opettajat tulevat seuraamaan miten toimintapäivä sujuu.
- Pirilän opiskelijat jaetaan alku infossa ryhmiin ja kahteen joukkoon. Joukko 1 kulkee ensimmäisen jakson aikana ennen ruokailua rasti 1,2 ja 6. Joukko 2 kulkee rasti 3, 4 ja 5. Välissä käydään ruokailussa jossa toimii samalla rasti 7 (ravinto ja mielihyvä). Ruokailun jälkeen vaihdetaan joukkojen kiertosuunnat toisinpäin, eli joukko 1 menee rasteille 3,4 ja 5 ja joukko 2 rasteille 1,2 ja 6. Viimeisenä kaikki tulevat rastille 7 takasin joka toimii palautte rastina myös.
- Kaiken kaikkiaan toiminta päivän kesto on 4 h 5 minuuttia ja lisäksi on 45 minuutin ruokatauko.

**PALAUTELOMAKE PIRILÄN OPISKELIJOILLE
TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUMISESTA**

LIITE 3

1. Vastasiko toimintapäivä sisällöltään odotuksiasi?

KYLLÄ

EI

2. Olisitko toivonut jostain enemmän tietoa? Mistä?

3. Mikä rasti jäi erityisesti mieleen? Miksi?

4. Antoiko toimintapäivä vastauksen sinulle, kuinka voit edistää ja ylläpitää omaa hyvää mielenterveyttä? Opitko uusia asioita joilla voit vaikuttaa mielenterveyteesi?

5. Olisitko jatkossa halukas tulevina vuosina osallistumaan toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen?

KYLLÄ

EI

6. Olisiko sinulla jotain kehittämissideoita toimintapäivälle? Mitä?

7. Millainen kokonaisvaikutelma sinulle jäi toimintapäivästä?



**PALAUTELOMAKE OSAO:N KONTINKANKAAN
YKSIKÖN OPISKELIJOILLE JA PIRILÄN HENKILÖKUNNALLE
TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELUSTA JA TOTEUTUKSESTA**

LIITE 4

1. Miten toimintapäivän suunnittelu ja toteutus mielestäsi toteutui?

2. Mikä toimintapäivän järjestämisessä oli helppoa tai mikä tuntui haastavalta?

3. Mitä asioita tulisi kehittää mahdollisille tuleville toimintapäiville?
Ideoita miten toimintapäivän voisi toteuttaa tulevaisuudessa?

4. Tuliko sinulle toimintapäivän aikana uutta tietoa tai ajatuksia mielenterveyteen liittyen?
Mitä?

5. Koetko toimintapäivän tulevaisuudessa tarpeelliseksi? Miksi?

Päivä onnistui mielestäni, ympyröi:



PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI JA LÄHIMMÄISISTÄSI



OPIKELIJA- TERVEYDENHUOLTO

Terveystenhoitaja

Terveystenhoitaja on Pirilässä kestoviikkoinen.
Ajanvaraus etukäteen numerosta **08 5587 2155**
Puhelintunti **terkkarille**, on joka päivä klo **11.30-12.30**.

Sairaanhoitaja

Opiskeluterveydenhuollon sairaanhoitaja
Kempeleen terveyskeskuksessa joka päivä klo **8.30-12.00** ilman ajanvarausta.

Lääkäri

Opiskeluterveydenhuollon lääkäri,
terveyskeskuksessa.
Ajan lääkäriille saa yleensä 1-2 viikossa.
Alle 18 v käynti on maksuton.
Terveyskeskuksen numero on **08 5587 2100**



HARRASTUKSET LIITE 5 PIRILÄSSÄ

Pirilän lasten- ja nuortentalo

Piriläntie 155, 90440 Kempele (OSAO:n
ammattiopiston alueella, **Jääpöytä** / D-rakennus)

Maanantai klo 16.00 - 20.00

Wanhojen, ilta vain **15-18-vuotiailla**.

Toustei klo 16.00 - 20.00

Avoimet **ovet**, Talopöytä klo 18

Toustei klo 16.00 - 20.00

Avoimet **ovet**, Bingo.

Teeaterit klo 18

Perjantai klo 16.00 - 20.00

Avoimet **ovet**.

Nuorisotalot tarjoavat monipuolista ohjattua vapaa-
ajantoimintaa. Talot ovat nuorten
kohtaamispaikkoja, joissa voi pelata pingistä,
biljardia, **pleikkaria** ym. pelejä tai vain lueskella
nuorisolehtiä ja tavata kavereita.

KEMPELEEN TERVEYSPALVELUT

Mielenterveys toimisto

Mielenterveys toimistoon opiskelija usein menee terveydenhoitajan tai lääkärin lähettämänä. Ajan voi varata myös itse [puh.050.4636 385](tel:0504636385) ma-pe klo 11.30 - 12.30.

Kempeleen terveyskeskus
mielenterveys toimisto
PL 21, 90441 Kempele

Kriisityöryhmä

Kuntalaiset voivat soittaa päivystysnumeroon ikällisten onnettomuus- tai kriisitilanteiden jälkeen arkisin kello 9 - 13.

Puhelin [050.4636 385](tel:0504636385)

Muina aikoina kriisityössä päivystää [QVSA](tel:083156707) psykiatrisen poliklinikka puh. [08 3156 707](tel:083156707) tai [08 3156 714](tel:083156714)

HARRASTUKSET KEMPELEESSÄ

Seutunappi

Oulun seudun ja [Qulunkaaren](http://www.seutunappi.fi) nuorten tieto- ja neuvontapalvelu internetissä. Seutunapista löydät kuntasi ajankohtaiset tapahtumat nuorille ja luotettavaa tietoa elämän eri alueilta.

www.seutunappi.fi

Kansalaisopisto

Kansalaisopisto järjestää erilaisia kursseja esim. musiikkiin, kuvataiteeseen ja liikuntaan liittyen. Kursseihin voi tutustua ja niihin voi ilmoittautua netissä osoitteessa:

www.opistopalvelut.fi/kempele/

Kempeleen kotisivut

Kempeleen kunnan kotisivujen asukkaalle osiosta löydät kunnan palveluja sekä eri harrastus mahdollisuuksia.

www.kempele.fi

KOLMANNEN SEKTORINPALVELUT

RED64

Redi 64 on avohoitoyksikkö alle 29-vuotiaille päihteiden käyttäjille ja peliriippuvaisille sekä heidän läheisilleen.

Päivystysvastaanotto

[Mäkelininkatu](http://www.makelinkatu43.fi) 43, 3. krs.

Ma-pe klo 8-11.30

Postiosoite: PL 8, 90015 Oulun kaupunki
p. 044 703 6160

Kriisipuhelin

[puh. 01019 5202](tel:010195202)

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välittömää keskustelua apua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen.

Lasten ja nuorten puhelin

puh. 116 111

Mannerheimin lastensuojeluliiton puhelin, jonne soittaminen on maksutonta. Voit kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa sinua mieltäytävästä asiasta.