



Inka Keränen ja Iisa Kinnunen

Vertaisryhmä nuorten naisten hyvinvoinnin tukena koronapandemian aikana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

19.5.2022

Tekijä	Keränen Inka & Kinnunen Iisa
Otsikko	Vertaisryhmä nuorten naisten hyvinvoinnin tukena koronapandemian aikana
Sivumäärä	37 sivua + 4 liitettä
Aika	19.5.2022
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Mai Salmenkangas Lehtori Jukka Törnroos
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten naisten hyvinvoinnin tukeminen koronapandemian aikana. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi työelämäkumppanin, Nicehearts ry:n Vantaan Tyttöjen Tilan kanssa toteutettu nuorille naisille suunnattu ryhmä. Ryhmän tavoitteena oli edistää osallistujien hyvinvointia yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemusten sekä hyvinvoinnin pohdinnan ja hyvinvointia tukevien harjoitusten kautta. Ryhmä tarjosi nuorille naisille turvallisen tilan, jossa pohtia omaa hyvinvointia sekä hyvinvoinnin edistämisen keinoja. Vantaan Tyttöjen Tilan näkökulmasta ryhmän tavoitteena oli tavoittaa uusia nuoria naisia sekä kiinnittää aiemmin Tyttöjen Tilan toiminnassa mukana olleita nuoria naisia takaisin toimintaan. 18–28-vuotiaille naisille suunnattu hyvinvointiryhmä kokoontui neljästi helmikuun 2022 aikana Zoom-videopuhelualustalla.</p> <p>Vantaan Tyttöjen Tilan ryhmät ovat avoinna 10–28-vuotiaille, mutta toimintaan osallistuu enemmän alaikäisiä tyttöjä. Hyvinvointiryhmä kohdennettiin täysi-ikäisille naisille, koska tavoitteena oli tukea juuri nuorten naisten hyvinvointia, ja Vantaan Tyttöjen Tila toivoi opinnäytetyöyhteistyön edistävän nuorten naisten tavoittamista toimintaan. Hyvinvointiryhmän osallistujien ikä rajattiin täysi-ikäisiin hypoteesilla, että nuoret naiset kokevat enemmän oman ikäisilleen suunnatun ryhmän houkuttelevammaksi. Hyvinvointiryhmässä käsiteltiin jokaisella tapaamiskerralla eri hyvinvointiin liittyvää teemaa, jotka valikoituivat kohderyhmälle suunnatun tarvekartoituskyselyn avulla. Teemoiksi muodostuivat mielen hyvinvointi, keho ja hyvinvointi, yksinäisyys sekä tulevaisuus ja haaveet. Ryhmätapaamisten sisältö koostui keskustelusta, pohdinnasta ja hyvinvointia tukevista harjoituksista.</p> <p>Hyvinvointiryhmä onnistui tavoittamaan nuoria naisia, jotka olivat nuorempina käyneet Vantaan Tyttöjen Tilan ryhmissä, mutta lopettaneet aikuistuuksaan. Hyvinvointiryhmään muodostui pieni, neljän naisen vakituinen kävijäryhmä, mikä edesauttoi turvallisemman tilan muodostumista. Lisäksi jokaisella ryhmäkerralla oli mukana osallistujia, jotka osallistuivat yhdestä kolmeen ryhmätapaamiseen. Kävijöiltä kerätty anonyymi palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista. Myös työelämäkumppanin mielestä ryhmä oli onnistunut, minkä osoituksena hyvinvointiryhmä lisättiin vakituisesti osaksi Vantaan Tyttöjen Tilan toimintakalenteria kevään 2022 ajaksi.</p> <p>Hyvinvointiryhmä onnistui tavoitteessaan nuorten naisten hyvinvoinnin tukemisessa koronapandemian aikana. Etätoteutus mahdollisti ryhmään osallistumisen nuorille, joille fyysiseen ryhmään osallistumiselle olisi ollut liian korkea kynnyks, ja vaikutti olevan kohderyhmälle sopiva toteutustapa. Jatkossa nuorten naisten hyvinvointia tukeviin palveluihin tulee panostaa, ja mahdollistaa kaikille nuorille erilaisiin ryhmätoimintoihin osallistuminen vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen mahdollistamiseksi. Verkkomuotoista nuorisotyötä tulee hyödyntää nykyistä laajemmin ja kehittää eteenpäin, koska verkkoympäristöt ovat nuorille ja nuorille aikuisille usein luonteva tapa etsiä tukea ja vertaisuuden kokemuksia.</p>	
Avainsanat	hyvinvointi, vertaistoiminta, naistyö, tyttötyö, sukupuolisensitiivisyys

Author	Inka Keränen & lisa Kinnunen
Title	Peer Group in Support for Young Women During the Covid-19-pandemic
Number of Pages	37 pages + 4 appendices
Date	08 May 2022
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Degree Programme in Social Services
Instructors	Mai Salmenkangas, Lecturer Jukka Törnroos, Lecturer
<p>The goal of this bachelor's thesis was to support the well-being of young women during the Covid-19-pandemic. In practice, the aim was to plan and execute a well-being-themed peer group for young women. The group was organized in collaboration with Nicehearts' Vantaa Girls' Space. The aim of the group was to offer a safe space for young women in which to reflect on their well-being and find means of cultivating it, as well as to provide sense of community and peer support to participants. The objective of the thesis for the working life partner was to attract new young women to the day-to-day operations of Vantaa Girls' Space, as well as to reintegrate young women who had previously participated in Vantaa Girls' Space groups but had since stopped. The well-being group for 18-28-year-old women gathered four times on the video communications platform Zoom during February 2022.</p> <p>Other Vantaa Girls' Space groups are open to 10-28-year-olds but are mostly frequented by underaged girls. The target demographics of the well-being group was limited to 18–28-year-olds with the assumption that young women would prefer to attend a group that consists of participants closer to their own age. The group meetings were comprised of reflection, discussion, and simple well-being-themed exercises. Each meeting had its own theme, which were mental health, body and well-being, loneliness, and future and dreams.</p> <p>The well-being group managed to reach young women, who had frequented Vantaa Girls' Space when they were younger. The group got a few permanent attendees, which was ideal in forming a safe space and creating an experience of peer support. Anonymous feedback collected from the participants was altogether positive. The working life partner was pleased with the outcome of the group, and it was integrated into the spring schedule of Vantaa Girls' Space, continuing after the thesis implementation.</p> <p>The well-being group succeeded in its goal of supporting the well-being of young women during Covid-19-pandemic. Implementing the group via video conference was suitable for the target demographics and enabled attendance of those for whom participating in person would have been too intimidating. In the future, effort should be put on providing services for every young person in need. Especially group-based activities should be more available for young women and young adults. Different types of online services should be implemented further in youth services, as online platforms are a natural, easily accessible way to seek support for many young persons.</p>	
Keywords	well-being, peer support, female-specific work, gender sensitivity

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nicehearts ry	3
2.1	Vantaan Tyttöjen Tila	4
2.2	Kohderyhmänä nuoret naiset	5
2.3	Turvallisemman tilan periaatteet	7
2.4	Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö	8
2.5	Vertaisuus	9
3	Nuorten naisten hyvinvointi	9
3.1	Nuorten hyvinvointi ja sen tutkimus	10
3.2	Nuorisotyö hyvinvoinnin tukijana	11
3.3	Hyvinvointia voimaantumisen kautta	13
3.4	Nuorten naisten hyvinvointi koronapandemian aikana	14
4	Hyvinvointiryhmän toteutus	17
4.1	Ryhmätoiminnan kuvaus	18
4.2	Ryhmäkertojen teemat ja tavoitteet	18
4.2.1	Mielenterveys ja mielen hyvinvointi	19
4.2.2	Keho ja hyvinvointi	20
4.2.3	Yksinäisyys	21
4.2.4	Tulevaisuus ja haaveet	22
4.3	Kohderyhmän tavoittaminen ja ryhmän mainostaminen	23
4.4	Hyvinvointiryhmän toteuttaminen etänä	24
5	Arviointi	25
5.1	Osallistujien palaute	25
5.2	Vantaan Tyttöjen Tilan arviointi	26
5.3	Itsearviointi	27
6	Pohdinta	29
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Alkukartoituskysely	
	Liite 2. Palautekysely	
	Liite 3. Hyvinvointiryhmän runko	

Liite 4. Hyvinvointiryhmän mainokset

1 Johdanto

Nuorten naisten hyvinvointi heikentyi koronapandemian aikana. Koronapandemiaan liittyvät suositukset ja rajoitukset, erityisesti etäopiskelu ja -työ, rajoittivat nuorten naisten elämää vähentäen sosiaalisten kontaktien määrää. Myös yhteydenpito sukulaisiin, ystäviin ja perheenjäseniin vähentyi monen nuoren aikuisen kohdalla. Samalla sosiaalipalveluiden, nuorisopalveluiden ja mielenterveyspalveluiden tarjonta muuttui etäpalveluiden käyttöönoton myötä ja erityisesti ryhmätoimintoja rajoitettiin tai keskeytettiin. Henkilökuntaa siirrettiin mielenterveyspalveluista muihin tehtäviin ja monet palvelut olivat kokonaan tauolla etenkin pandemian alussa. Nuorten aikuisten, etenkin nuorten naisten masentuneisuus, ahdistuneisuus, psyykkinen oireilu ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät merkittävästi koronapandemiaa edeltävään aikaan verrattuna. (Suvisaari ym. 2020: 19–21; Sarasjärvi & Vuolanto 79–81, 110–115; Salmela-Aro & Peltonen 2020; Karvonen 2022a; Karvonen 2022b; Lahtinen & Kauppinen & Haikkola 2021.)

Keskityimme opinnäytetyössämme nuorten naisten hyvinvoinnin tukemiseen, koska olemme itse nuoria naisia, ja koimme itse koronapandemian vaikutuksen hyvinvointiimme. Koettuun hyvinvointiin, eristäytyneisyyden tunteeseen, yksinäisyyteen ja mielenterveysongelmiin liittyvää keskustelua käytiin paljon myös omissa verkostoissamme koronapandemian aikana. Opinnäytetyöprosessia aloittaessamme syksyllä 2021 tyttöjen ja nuorten naisten heikentynyt hyvinvointi sekä heihin kohdistuvat sosiaaliset paineet näkyivät uutisotsikoissa (esim. Timonen 2021; Orjala 2021), ja myös koronapandemiaan liittymättömiä naisten hyvinvointiin vaikuttavia asioita oli useasti esillä sekä uutisissa että yhteiskunnallisessa keskustelussa esimerkiksi naisten kokeman syrjinnän ja ahdistelun, sekä naisiin kohdistuvan väkivallan uhan kautta (Sipilä 2021; Onali & Riihinen 2021; Parikka 2021).

Pandemian edetessä alettiin julkaista tutkimustietoa nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnin heikentymisestä koronapandemian aikana. Tutkimustuloksissa huomio kiinnittyi erityisesti hyvinvointieroihin naisten ja miesten sekä tyttöjen ja poikien välillä. Useissa tutkimuksissa havaittiin tyttöjen ja naisten hyvinvoinnin heikentyneen pandemian aikana poikien ja miesten hyvinvointia enemmän. (Lehtinen & Myllyniemi 2021; Karvonen 2022a; Lehtinen & Kauppinen & Haikkola 2021.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tulokset kertoivat erityisen hälyttävästi tyttöjen ja poikien välisistä hyvinvointieroista (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Halusimme tarkastella nuorten naisten hyvinvointia

tarkemmin ja tehdä oman osamme nuorten naisten hyvinvoinnin tukemiseksi opinnäytetyömme kautta.

Nuorten hyvinvoinnin heikkeneminen vaikuttaa pitkällä tähtäimellä sekä yksilöön että yhteiskuntaan, joten nuorten hyvinvoinnin tukeminen on erityisen tärkeää. Nuorten hyvinvoinnin tukemisessa korostuu varhaisen tuen merkitys ja ongelmien ennaltaehkäisy (Myllyniemi 2010: 48). Koronapandemian aikana varhainen tuki on entistä tärkeämpää nuorten heikentyneen hyvinvoinnin vuoksi. Erityisesti nuorille aikuisille suunnatut ryhmämuotoiset palvelut ovat kuitenkin usein puutteelliset. Oppivelvollisuuden piirissä olevien nuorten ja nuorten aikuisten palvelut eroavat toisistaan erityisesti vertaissuhteita tarjoavan toiminnan ja ryhmäprosessien tarjonnassa. Kouluikäisten nuorten kanssa ryhmämuotoista nuorisotyötä tehdään paljon, mutta nuorille aikuisille kunnalliset nuorisopalvelut tarjoavat ryhmätoimintaa lähinnä työllisyyspalveluissa. (Välimäki & Aaltonen & Kivijärvi 2020: 23.) Nuoret aikuiset ovat usein nivelvaiheessa toisen asteen opintojen päättyessä. Monet muuttavat ensi kertaa omilleen ja jäävät mahdollisesti työttömäksi tai ilman opiskelupaikkaa. Nämä ovat suuria muutoksia nuoren aikuisen elämässä, ja etenkin nuoren sosiaaliset verkostot muuttuvat merkittävästi ja riski yksinäisyydelle kasvaa. (Tiilikainen 2016: 132–139.) Erialaisten nuoriso- ja sosiaalipalveluiden tarjoama ryhmätoiminta voi olla monelle nuorelle aikuisille tärkeää, ja ainoa yhteisöllisyyden kokemus nuoren aikuisen arjessa. Vertaistoiminnassa nuoret saavat yhteisöllisyyden kokemuksen lisäksi sosiaalisia kontakteja, jotka vähentyivät koronapandemian aikana, ja ovat esimerkiksi työttömillä nuorilla aikuisilla usein puutteellisia.

Opinnäytetyömme työelämäkumppani on sukupuolisensitiiviseen tyttö- ja naistyöhön erikoistuneen Nicehearts ry:n Vantaan Tyttöjen Tila. Syksyllä 2021 myös Vantaan Tyttöjen Tilassa oli huomattu nuorten naisten tuen tarve koronapandemian aikana, mutta nuoret naiset kävivät Tyttöjen Tilan toiminnassa verrattain vähän. Tyttöjen tilasta toivottiin opinnäytetyöyhteistyön edistävän nuorten naisten osallistumista Tyttöjen Tilan toimintaan. Yhdistimme tavoitteemme nuorten naisten tavoittamisesta ja hyvinvoinnin tukemisesta suunnittelemalla nuorille naisille suunnatun ryhmän. Pilotoinme nuorille naisille¹ kohdennetun neljän kerran hyvinvointiryhmän, jonka jokaisella tapaamiskerralla

¹ Kun puhumme tekstissämme naisista, tarkoitamme kaikkia itsensä naiseksi määritteleviä, naiseutta kokevia ja ei-binäärisiä henkilöitä. Kunnioitamme jokaisen itsemäärittelyoikeutta omasta sukupuolestaan.

käsittelimme eri hyvinvointiin liittyvää teemaa. Nicehearts ry:n toimintaa ohjaavat sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä turvallisemman tilan periaatteet, ja samoja arvoja noudatamme opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme on monimuotoinen opinnäytetyö, jonka tuotos oli hyvinvointiryhmän suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyön työelämätarve ja tavoite oli saada nuoria naisia osallistumaan Tyttöjen Tilan toimintaan aiempaa enemmän, ja sitä kautta tukea nuorten naisten hyvinvointia koronapandemian aikana. Hyvinvointiryhmä oli suunnattu 18–28-vuotiaille naisille ja toteutimme sen verkkoryhmänä yhteistyössä Vantaan Tyttöjen Tilan kanssa. Etätoteutus sopi hyvin vallitsevaan koronatilanteeseen ja nuorten aikuisien kohderyhmälle. Opinnäytetyömme teoriapohja perustuu subjektiiviseen hyvinvointiin, Allardt'n tarveteoriaan ja nuorten naisten hyvinvointiin erityisesti koronapandemian aikana. Tarkastelemme myös vertaisuuden ja voimaantumisen merkitystä sekä nuorisotyön roolia nuorten naisten hyvinvoinnin tukemisessa.

Raportin alussa käymme läpi opinnäytetyön toimintaympäristöä esittelemällä työelämäkumppanin Vantaan Tyttöjen Tilan, nuorten naisten kohderyhmän sekä turvallisemman tilan periaatteet, sukupuolisensitiivisen sosiaalisen nuorisotyön ja vertaisuuden tukemisen. Kolmannessa luvussa tarkastelemme hyvinvointiteoriaa, nuorten hyvinvointia ja nuorisotutkimusta, nuorisotyön ja voimaantumisen roolia nuorten hyvinvoinnin tukemisessa, sekä nuorten naisten hyvinvointia koronapandemian aikana. Neljännessä luvussa esittelemme hyvinvointiryhmän toteutuksen vaiheet, ryhmäkertojen rakenteen ja ryhmässä käsiteltävät teemat. Viidennessä luvussa arvioimme hyvinvointiryhmän onnistumista, sen merkitystä ryhmän osallistujille ja Tyttöjen Tilalle sekä opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista. Lopuksi refleктоimme opinnäytetyön onnistumista tarkemmin, pohdimme opinnäytetyön merkitystä nuorisotyön kentälle ja sitä, miten nuorille naisille ja nuorille aikuisille kohdennettua työtä voisi jatkossa kehittää.

2 Nicehearts ry

Nicehearts ry on Vantaalla vuonna 2001 perustettu tyttö- ja naistoimintaa tuottava yhdistys, joka on erikoistunut sukupuolisensitiiviseen tyttö- ja naistyöhön. Sittenmin yhdistyksen toiminta on laajentunut Espooseen, Helsinkiin ja Lappeenrantaan. Nicehearts ry:n tavoitteita ovat tyttöjen ja naisten hyvinvoinnin ja voimaantumisen tukeminen sekä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Yhdistys pyrkii ehkäisemään tyttöjen ja naisten syrjäytymistä vahvistamalla heidän osallistumismahdollisuuksiaan ja auttamalla

oman paikan löytämisessä yhteiskunnassa. Näihin tavoitteisiin Nicehearts ry pyrkii käytännössä tarjoamalla erilaista ryhmätoimintaa ja mahdollistamalla tyttöjen ja naisten keskinäistä verkostoitumista sekä eri ikäisten ja kulttuuritaustaisten naisten kohtaamisia. Yhdistyksen toimintaa ohjaavia arvoja ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja ilo. (Nicehearts 2018a.)

Nicehearts ry:n käytännön toiminta kulminoituu eri kaupungeissa sijaitseviin yhteisötiloihin sekä Nicehearts ry:n itse kehittämien toimintamallien mukaan toimiviin ryhmiin. Nicehearts ry:n koordinoimat Me-talot sijaitsevat Lappeenrannassa ja Espoossa. Me-taloissa eri toimijat järjestävät alueen asukkaiden hyvinvointia edistävää avointa toimintaa. Niceheartsin kohtaamispaikka sijaitsee Vantaan Tikkurilassa, ja siellä toimii myös Vantaan Tyttöjen Tila. Lisäksi Vantaan toimipisteessä tarjotaan muun muassa palveluohjausta, tukea väkivallasta vapautumiseen ja vaikeita asioita käsitteleviä suljettuja WahvaNainen -ryhmiä. (Nicehearts 2018b.) Opinnäytetyön toteutamme yhteistyössä Vantaan Tyttöjen Tilan kanssa.

2.1 Vantaan Tyttöjen Tila

Vantaan Tyttöjen Tila toimii Nicehearts ry:n kohtaamispaikassa Tikkurilassa. Tyttöjen Tila on tyttöjen ja naisten oma tila, josta voi hakea tukea kasvuun, elämän vaikeisiin tilanteisiin ja saada vertaistukea. Tila tarjoaa nuorille turvallisen paikan vapaa-ajan viettoon yhdessä toimien ja keskustellen. Tyttöjen Tilassa järjestetään viikoittain kokoontuvia avoimia, 10–28-vuotiaille tytöille ja naisille suunnattuja ryhmiä. Suurin osa Vantaan Tyttöjen Tilan kävijöistä tulee ryhmien kautta. Syksyllä 2021 järjestettävät ryhmät olivat sateenkaarinuorille suunnattu Sateenkaariryhmä, poc-tytöille tarkoitettu Thursday Tea -ryhmä sekä kaikille avoin Avoin olohuone. Ryhmätoiminnan lisäksi Tyttöjen Tilassa tarjotaan yksilöohjausta, seksuaalineuvontaa ja tukea sosiaalisen median käyttöön liittyviin haasteisiin. Tyttöjen Tilaan kaikki ovat tervetulleita omana itsenään ja toiminnassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. (Nicehearts 2018c.) Tyttöjen Tilan kaikki ryhmät ovat avoinna 10-28-vuotiaille tytöille ja naisille, joten kalenterista puuttui ainoastaan täysi-ikäisille naisille suunnattu ryhmä. Opinnäytetyöyhteistyö paikkasi tätä aukkoa pilotoimalla vain täysi-ikäisille nuorille naisille tarkoitetun ryhmän Tyttöjen Tilassa keväällä 2022.

Avoin olohuone on Tyttöjen Tilan suosituimpia ryhmiä. Avoimeen olohuoneeseen on matala kynnyksellä tulla, ja suurin osa Tyttöjen Tilan uusista asiakkaista tulee mukaan toimintaan avoimen olohuoneen kautta. Ennen koronapandemiaa avoimessa olohuoneessa kävi viikoittain noin kaksikymmentä tyttöä ja nuorta naista. Koronapandemian

aikana pidetyissä ryhmissä viikoittaisia kävijöitä on ollut noin kymmenen. Ryhmätoiminnan kautta asiakkaat saavat kontaktin Tyttöjen Tilan ohjaajiin ja voivat tarvittaessa hakeutua yksilöohjaukseen. Esimerkiksi avoimeen olohuoneeseen osallistunut nuori voi varata ohjaajan kanssa yksilötapaamisen, jossa nuori voi keskustella ja saada tukea haluamaansa asiaan.

Koronapandemia vaikutti merkittävästi Vantaan Tyttöjen Tilan toimintaan. Pandemian alkaessa keväällä 2020 Tyttöjen Tilan toiminta siirrettiin etäyhteyksien päähän. Tyttöjen Tilan ryhmät toteutettiin etäalustoilla ja ohjaajat olivat tavoitettavissa etänä. Vuoden 2022 Tyttöjen Tilan kevätkausi aloitettiin sen hetkisten koronarajoitusten mukaisesti etätoimintana helmikuun alussa. Etäaikana sosiaalisen median rooli Tyttöjen Tilan toiminnassa korostui. Vantaan Tyttöjen Tilan tärkeimmät sosiaalisen median alustat ovat Instagram 1 930 seuraajalla ja Tiktok 8 775 seuraajalla (2.2.2022). Tyttöjen Tila hyödyntää sosiaalista mediaa toiminnasta tiedottamisessa sekä tiedonjaossa ja kasvatuksessa. Tyttöjen Tilan Instagramissa ja Tiktokissa julkaistaan esimerkiksi seksuaalikasvatuksellista tietoa lyhyinä videoina, jotka toimivat pieninä infopaketteina tietystä seksiin tai seksuaalisuuteen liittyvästä aiheesta. Lisäksi tileillä julkaistaan vinkkejä arjessa jaksamiseen sekä erilaisia yhteiskunnallisia ilmiöitä koskevia ja itsenäistä ajattelua herätteleviä julkaisuja. Vantaan Tyttöjen Tilan Instagram-tili oli keskeinen osa opinnäytetyömme ryhmätoiminnan markkinointia ja kohderyhmän tavoittamista. Tästä kerromme lisää luvussa 5. Opinnäytetyön toteutus.

2.2 Kohderyhmänä nuoret naiset

Opinnäytetyömme kohderyhmä oli 18–28-vuotiaat nuoret naiset. Valitsimme kohderyhmäksi nuoret naiset, koska olemme itse nuoria naisia, ja olimme opinnäytetyöprosessin alussa huolissamme nuorten naisten hyvinvoinnista. Koronapandemian hillitsemiseksi käyttöön otetut rajoitukset ja suositukset rajoittivat erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten elämää. Useiden tutkimusten mukaan erityisesti nuorten naisten, nuorten aikuisten ja opiskelijoiden hyvinvointi heikentyi koronapandemian aikana. Syksyllä 2021 opinnäytetyöprosessia aloittaessamme huomasimme, että tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvointi ja siihen liittyvät asiat olivat lähes viikoittain uutisissa jossain muodossa. Syksyn aikana julkaistiin useita tutkimuksia tukemaan havaintoa tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin heikentymisestä. Mediassa huomiota sai erityisesti syyskuussa 2021 julkaistut saman vuoden keväällä tehdyn kouluterveyskyselyn tulokset, joiden mukaan tyttöjen hyvinvointi on huomattavasti poikia heikompi. Kyselyn mukaan tytöt ovat poikia ahdistuneempia, yksinäisempiä ja vähemmän tyytyväisiä elämäänsä. Lisäksi lähes 40 % yläkoululaisista ja toisella asteella opiskelevista työistä kertoi kokeneensa seksuaalista

häirintää, kun poikien kohdalla vastaava luku oli 8 %. (Aalto-Setälä & Suvisaari & Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Näiden havaintojen valossa on tärkeää, että tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvointia tuetaan ja ongelmien kehittymistä ehkäistään. Nuorille naisille on hyvä olla tarjolla turvallisempia tiloja, joissa tytöt ja naiset voivat keskustella kokemuksistaan ja hyvinvointiinsa vaikuttavista asioista vertaisryhmässä. Naiserityisessä ryhmässä naiset voivat saada toisiltaan vertaisuuden kokemuksia. Vertaisryhmässä osallistujat ovat keskenään tasavertaisia, ja olennaista on luottamus ja vertaisten tarjoama tuki. Vertaisuuskokemus voi tuoda osallistujille osallisuuden tunnetta sekä kasvattaa sosiaalista pääomaa ja tukea voimaantumista. (Heinonen & Kiilunen & Vuorio: 2021: 21; Mikkonen & Saarinen 2018: 20–21.) Koimme tärkeäksi rajata hyvinvointiryhmän osallistujien iän täysi-ikäisiin naisiin. Muut Tyttöjen Tilan ryhmät ovat avoimna 10–28-vuotiaille tytöille ja naisille, mutta 18–28-vuotiaiden ryhmässä osallistujat ovat enemmän vertaisia keskenään heidän elämäntilanteidensa ollessa enemmän samankaltaiset. Oletimme, että osallistujien iän rajaaminen madaltaa täysi-ikäisten naisten osallistumisen kynnyistä ja houkuttelee mukaan enemmän nuoria naisia verrattuna ryhmään, jossa mukana olisi myös heitä huomattavasti nuorempia tyttöjä.

Osa käyttämistämme materiaaleista käsittelee opiskelijoiden hyvinvointia. Kohderyhmämme ei kuitenkaan rajaudu ainoastaan opiskelijoihin, vaan käsittää kaikki nuoret naiset. Nuorista aikuisista kuitenkin merkittävä osa on opiskelijoita. Vuonna 2015 helsinkiläisistä 20–24-vuotiaista naisista 46 % oli korkeakouluopiskelijoita, koko maassa 38 % (Helsingin kaupungin tietokeskus: 11). Hyödynsimme nuorten naisten tavoittamisessa ja toiminnan markkinoinnissa omia verkostojamme, joista suuri osa on opiskelijoita. Myös osa Vantaan Tyttöjen Tilan kävijöistä on opiskelijoita. Hyvinvointiryhmän osallistujista useat voivat siis olla opiskelevia nuoria naisia. Myös ikähaitari vaihtelee hyödyntämässämme materiaaleissa. Nuorisolaissa nuoriksi määritellään alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016) ja YK:n määritelmän mukaan 15–29-vuotiaat ovat nuoria. Käyttämässämme materiaaleissa ja tutkimuksissa nuoret kohderyhmänä on rajattu erilaisiin ikäryhmiin, kuten 15–25-vuotiaat, 13–21-vuotiaat tai 18–35-vuotiaat. Hyödynnämme kuitenkin näitä materiaaleja, koska kohderyhmämme, 18–28-vuotiaat naiset, osuvat niiden ikähaitariin.

2.3 Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisemman tilan periaatteet ovat keskiössä Nicehearts ry:n ja Vantaan Tyttöjen Tilan toiminnassa. Koska jokaiselle täysin turvallisen tilan takaaminen on vaikeaa, turvallisen tilan sijasta on alettu käyttämään turvallisemman tilan käsitettä. Turvallisemman tilan tarkoituksena on luoda turvallinen, kannustava ja osallistava ympäristö, jossa kaikki voivat osallistua toimintaan omana itsenään ilman pelkoa tuomitukseksi tai syrjityksi tulemisesta. Jokaisella osallistujalla, ei vain ohjaajilla, on vastuu turvallisen tilan luomisesta. Turvallisemmassa tilassa ei ole sijaa minkäänlaisille ennakkoluuloille. Rasismi, homo- tai transfobia, syrjintä, väkivalta tai muita sortava käytös tai kielenkäyttö eivät kuulu turvallisempaan tilaan. (Rikkinen 2021.)



Kuva 1. Vantaan Tyttöjen Tilan säännöt (Keränen 2021.)

Turvallisemmassa tilassa ei tehdä oletuksia osallistujien identiteetistä, historiasta, taustasta, kokemuksista tai elämäntilanteesta. Turvallisemmassa tilassa kunnioitetaan osallistujien mielipiteitä, ainutlaatuisuutta, koskemattomuutta ja oikeutta olla oma itsensä. Turvallisemmassa tilassa ei yleistetä, esimerkiksi oman kokemuksen ei oleteta vastaavan muiden kokemusta. Kaikille osallistujille annetaan tilaa osallistua tai olla osallistumatta haluamallaan tavalla. Osallistujia ei esimerkiksi painosteta puhumaan asioista, joista he eivät halua puhua. Lisäksi turvallisemmassa tilassa otetaan vastuu omasta toiminnasta, sanomisista ja tekemisistä. (Rikkinen 2021.)

Turvallisempi tila on käytännössä mieluisan ilmapiirin ja osallistujille turvallisen olon luomista. Tilaan voi esimerkiksi olla osittain rajoitettu pääsy henkilöiltä, jotka voivat tuntua osallistujille turvattomilta. Esimerkiksi sateenkaariryhmän osallistajat ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen edustajia. Tarkoitus on suojata osallistujia ennakkosenteilta sekä syrjivältä ja toiseuttavalta käytökseltä. Turvallisempaa tilaa luodaan myös takaamalla turvallinen ilmapiiri rajaamalla sovittuja sääntöjä noudattamattomat henkilöt toiminnan ulkopuolelle. Asiattomasta käytöksestä huomautetaan ja sitä rajataan. Tyttöjen Tilaa ohjaavina periaatteina turvallisemman tilan periaatteet ovat osana myös suunnittelemaamme hyvinvointiryhmää.

2.4 Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö

Vantaan Tyttöjen Tilan toiminnan perusta on sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä. Sosiaalinen nuorisotyö perustuu nuorten osallisuuden tukemiseen toiminnallisuuden ja yhdessä tekemisen kautta. Toiminta on ongelmia ennaltaehkäisevää ja nuorten positiivisia voimavaroja tukevaa. Työskentelytavat lähtevät nuorista itsestään, eli työssä käytetyt menetelmät ja käytännöt ovat nuorten elämässä olennaisia ja mielekkäitä. Sukupuolisensitiivinen ote sosiaalisessa nuorisotyössä tulee esiin, kun työssä huomioidaan sukupuolen merkitys ja vaikutus nuoren elämään. (Punnonen 2007: 523–525.) Sukupuolisensitiivisessä työssä tiedostetaan sukupuoleen liittyvät tarpeet ja mahdollisuudet sekä tuetaan nuorten kasvua oman sukupuolensa edustajina (Nivala & Ryyänen 2019: 247).

Sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä ymmärretään, että sukupuoli vaikuttaa siihen, miten nuorta kohdellaan, millaisia mahdollisuuksia hänellä on elämässään ja millaiset mahdollisuudet ovat häneltä poissuljettuja. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö on arvo, asenne sekä ajattelu- ja toimintatapa. Sukupuolisensitiiviseen sosiaaliseseen nuorisotyöhön ei kuulu sukupuolen häivyttäminen tai huomiotta jättäminen eikä ainoastaan sukupuolivähemmistöjen kanssa työskentely, asiantuntijälähtöisyys tai autoritäärisyys. (Loisto Settlementti a.)

Ammatillisena toimintana keskeisiä ominaispiirteitä ovat mm. heikommassa asemassa olevien ihmisten oikeuksien ja hyvinvoinnin edistäminen, yksilöllisten tarpeiden ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksien huomiointi, kontekstuaalisuus, kokonaisvaltaisuus, turvallisempi tila, dialogisuus, osallisuus ja matalakynnyksisyys sekä vapaaehtoisuus. (Loisto Settlementti a.)

Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö aloitettiin Suomessa vuonna 1998 Upea minä -tyttöhankkeessa, jonka myötä Helsinkiin perustettiin ensimmäinen Tyttöjen

Talo®. Käytännössä sukupuolisensitiivistä sosiaalista nuorisotyötä toteutetaan pääasiassa tyttöjen ja poikien tiloissa. Tällä hetkellä Suomessa sukupuolisensitiivistä sosiaalista nuoristyötä toteuttaa 14 järjestöä, joista yksi on Nicehearts ry. (Loisto Settlementti b.) Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys ovat kaikkea Nicehearts ry:n toimintaa ohjaavia arvoja sekä keskiössä sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä. Ne ovat siis läsnä myös opinnäytetyömme toteutuksessa.

2.5 Vertaisuus

Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta, joka syntyy ihmisten yhteisissä kokemuksissa ja elämäntilanteissa, kuten työssä, opiskelussa ja harrastuksissa. Vaikeissa elämäntilanteissa ja muutoksissa ihminen voi kaivata vertaistukea samankaltaisessa tilanteesta olevilta ihmisiltä. Vertaistuki on omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat itsensä ja muiden hyväksi. Vertaistoiminta on vertaistukea laajempi käsite, ja se käsittää kaiken vertaistukeen sisältyvän toiminnan. (Mikkonen & Saarinen 2018: 20.)

Vertaisuus on keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaraa, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Vertaisuuteen kuuluu keskinäinen tuki ja tukiverkosto. Vertaisuuden toteuttamiseksi tarvitaan luottamuksellinen ilmapiiri, joka mahdollistaa avoimen vuorovaikutuksen, omista kokemuksista kertomisen ja tunteiden ilmaisemisen sekä muiden kuulemisen. Yksi vertaisuuden ulottuvuuksista on ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki, johon suunnittelemamme ryhmän voi kategorisoida. Jos yksilö ei ole tilanteessa, jossa tarvittaisi ammattiapua, vertaisuus voi tuoda toivoa ja uusia näkökulmia sekä lohtua, tukea ja turvaa. Vertaisuuden kokemus myös ehkäisee ulkopuolisuuden tunnetta, joka auttaa yhteisöllisyyden kokemuksen muodostumisessa. (Mikkonen & Saarinen 2018: 20–23, 74.) Hyvinvointiryhmässä osallistujilla on mahdollisuus saada vertaisuuden kokemuksia. Varsinaisen vertaistuen kokemus voi syntyä vain pitkäjänteisemmässä toiminnassa esimerkiksi suljetussa ryhmässä, jossa osallistujat oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja muodostavat keskinäisen luottamuksen.

3 Nuorten naisten hyvinvointi

Hyvinvoinnille ei ole yhtä yhtenäistä määritelmää, vaan sen merkitys ja määritelmä riippuvat kontekstista, teoriapohjasta ja katsontakannasta. Hyvinvointiteoriat voidaan jakaa karkeasti subjektiiviseen hyvinvointiin eli yksilön omaan kokemukseen omasta hyvinvoinnista, ja objektiiviseen hyvinvointiin, joka perustuu erilaisiin hyvinvoinnin mittareihin.

hin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi käsittää aineellisen hyvinvoinnin, terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin, joka muodostuu siitä, mihin ryhmiin kuulumme ja mihin emme kuulu. Koettu hyvinvointi koostuu näistä ulottuvuuksista ja siitä, miten henkilö kokee niiden toteutuvan omalla kohdallaan. Koettuun hyvinvointiin kuuluu onnellisuus ja tyytyväisyys elämään, mutta se ei rajoitu niihin. (Karvonen 2018: 96; Matikainen 2020: 88.) Opinnäytetyömme hyvinvointikäsitys perustuu koettuun hyvinvointiin sekä Erik Allardtin tarveteoriaan.

Allardt loi 1970-luvulla tarveteorian, jossa hän jakoi hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Having käsittää esimerkiksi yksilön tulotason, työllistymisen, koulutuksen, terveyden, fyysiset tarpeet ja fyysisen hyvinvoinnin. Loving käsittää esimerkiksi kumppanuuden, kiintymyksen, kuulumisuuden tunteen ja solidaarisuuden. Ulottuvuuden keskiössä on yksilön yhteyden kokemus niihin ihmisiin ja ryhmiin, joista hän välittää. Allardtin teorian mukaan rakastamisen tarve täyttyy, kun ihmisellä on muita, joista välittää, jolloin painotus on rakkauden antamisella vastaanottamisen sijaan. Being liittyy esimerkiksi henkilökohtaiseen kasvuun, kasvun tarpeiden täyttymiseen, individuaatioon eli itsekseen tulemiseen sekä itsensä toteuttamiseen. (Allardt & Uusitalo 1972: 12.) Allardtin tarveteoria yhdistää hyvinvoinnin subjektiivisen ja objektiivisen näkökulman. Tarveteoriassa korostuu hyvinvoinnin arvoperustaisuus ja havainnollistuu hyvinvoinnin moniulotteisuus (Hirvilampi 2015: 30.) Opinnäytetyömme pyrkii vastaamaan nuorten naisten hyvinvoinnin loving-ulottuvuuteen eli yhteisyyssuhteiden tarpeeseen vertaisuuden kokemuksen kautta, sekä being-ulottuvuuteen oman hyvinvoinnin tarkastelun ja vahvistamisen kautta.

3.1 Nuorten hyvinvointi ja sen tutkimus

Lahtisen ja Myllyniemen (2021) mukaan nuorten hyvinvointi vaikuttaa pitkäkestoisesti ja laajasti sekä yksilöön että yhteiskuntaan, jonka vuoksi nuorten hyvinvoinnin tutkiminen ja tukeminen on tärkeää. Koronapandemia on entisestään korostanut nuorten hyvinvoinnin merkitystä, ja Nuorisotutkimusverkosto tutkii pandemian vaikutusta nuorten hyvinvointiin sille omistetussa tutkimushankkeessa. (Lahtinen & Myllyniemi 2021.)

Myllyniemen (2010) mukaan nuorten hyvinvointia on perinteisesti tarkasteltu tutkimuksessa aineellisen hyvinvoinnin ja instituutionaalisten kytkösten kautta syrjäytymisen näkökulmasta, ja terveys- sekä koulutuskysymyksenä. Viime vuosikymmeninä on havahduttu siihen, että hyvät elinolot tai aineellinen hyvinvointi eivät takaa hyvinvointia, vaan niin sanotuista hyvistä lähtökohdistakin tulevat nuoret voivat voida huonosti ja olla syr-

jäytymisriskissä. Nuorten hyvinvointia käsittelevä keskustelu on usein ongelmakeskeistä: hyvinvoinnin sijaan puhutaan pahoinvoinnista ja terveyden sijaan sairauksista. Nuorten hyvinvoinnin tukemisessa painopisteen tulisi olla varhaisessa tukemisessa ja ongelmien ennaltaehkäisyssä, joka on olemassa olevien ongelmien korjaamista tehokkaampaa. Nuorisopalveluiden tulisi keskittyä nuorten hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen ennen, kuin ongelmia ilmaantuu, tai niiden ollessa vielä pieniä (Myllyniemi 2010: 47–49.) Opinnäytetyömme oli tarkoitus vastata juuri tähän tarpeeseen nuorilla naisilla. Pyrimme edesauttamaan nuorten naisten hyvinvointia ongelmakeskeisen lähestymisen sijaan auttamalla heitä pohtimaan omaa hyvinvointiaan vertaisryhmässä. Hyvinvointiryhmämme kohderyhmänä olivat erityisesti nuoret, jotka haluavat vahvistaa hyvinvointiaan, mutta eivät ole erityisen tuen tarpeessa.

Nuorten hyvinvointia tarkastellaan usein sen kautta, onko nuorella koulutus- tai työpaikka. Myllyniemi (2010) pitää hyvinvoinnin tutkimista syrjäytymisen näkökulmasta ongelmallisena, koska useimmiten syrjäytyminen määritellään koulutus- tai työpaikan puutteeksi. Nuorten mukaan kuitenkin ystävien puute ja huono seura ovat suurimpia syitä syrjäytymiselle ja huonovointisuudelle. Nuorten hyvinvoinnille vapaa-aika on selkeästi työtä merkityksellisempää, kun vanhetessa työn merkitys kasvaa vapaa-ajan tullessa vähemmän tärkeäksi. (Myllyniemi 2010: 49–50.) Opinnäytetyömme avulla haluamme tarjota nuorille naisille mahdollisuuden osallistua positiiviseen ja vahvistavaan vapaa-ajan toimintaan.

Suomessa nuorten hyvinvointia tarkastellaan valtakunnallisesti joka toinen vuosi toteutettavan Kouluterveyskyselyn kautta. Kouluterveyskyselyn kohderyhmänä ovat kuitenkin pääasiassa alaikäiset koululaiset. Kyselyyn osallistuu peruskoulun 4., 5., 8. ja 9. vuosiluokat sekä toisen asteen 1. ja 2. vuoden alle 21-vuotiaat opiskelijat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.) Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kartoitetaan joka neljäs vuosi toteutettavassa Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa, jonka kohderyhmänä ovat alle 35-vuotiaat ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat (Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö). Nuorisotutkimusverkosto toteuttaa säännöllisesti nuorten elämään ja arkeen liittyviä ilmiöitä tarkastelevia tutkimuksia, kuten koronapandemian alettua aloitetun Tutkimus nuorten kokemuksista korona-aikana-tutkimushankkeen. Tarkastelemme näiden tutkimusten tuloksia luvussa 3.4.

3.2 Nuorisotyö hyvinvoinnin tukijana

Nuorisotyön tehtävä on nuorten yhteiskunnallisen toimintakyvyn kehittämisen sekä omaksi itseksi kasvamisen tukeminen. Nuorisotyön erityispiirre muuhun nuorten

kanssa tehtävään työhön verrattuna on nuorisotyön vapaaehtoisuus ja sijoittuminen nuorten vapaa-aikaan. Parhaimmillaan nuorisotyön lähtökohdat löytyvät nuorista itseltään sekä heidän tarpeistaan ja toiveistaan. Nuorisotyön on tarkoitus tarjota toimintaa, jossa nuoret saavat olla mukana itselleen mielekkäässä tekemisessä. Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta toiminnan keskiössä on yhteisöllisyys. Nuorten vertaissuhteiden ja dialogisen vuorovaikutuksen tukeminen vahvistaa nuorten yhteisöllisyyttä ja kasvun edellytyksiä. Ohjattu toiminnallinen nuorisotyö tähtää nuorten toimijuuden tukemiseen, yksilöllisen potentiaalin kehittämiseen ja itsensä toteuttamisen rohkaisemiseen erityisesti yhteisöllisen toiminnan kautta. (Nivala & Ryynänen 2019: 243–245.)

Nuorisolaissa on määritelty reunaehdot nuorisotyölle sekä valtion ja kuntien vastuulle nuorisotyössä. Nuorisolaissa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita. Nuorisolaissa nuorisotyö on määritelty kuntien vastuuksi, ja laissa määritellyjä nuorisotyön muotoja ovat etsivä nuorisotyö sekä nuorten työpajatoiminta. Etsivän nuorisotyön tavoite on avun tarpeessa olevien nuorten tavoittaminen ja palveluiden piiriin saattaminen. Työpajatoiminta tähtää nuorten koulutuksen loppuun saattamiseen ja työmarkkinoille pääsyyn valmennuksen avulla. (Nuorisolaki 1285/2016.) Nuorisotyön lähtökohdat ovat siis pitkälti nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä institutionaalisten kytkösten tukemisen avulla nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamisen sijaan. Lain mukaan kuntien on tehtävä tarvittaessa yhteistyötä sekä täydennettävä kunnan nuorisopalveluita tarvittaessa kolmannen sektorin tai yksityisten toimijoiden palveluilla. (Nuorisolaki 1285/2016.) Vantaan Tyttöjen Tila toimii yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa, tehden yhteistyötä erityisesti koulujen ja Vantaan nuorisopalveluiden kanssa.

Laissa mainittuja etsivää nuorisotyötä ja työpajavalmennusta voidaan kutsua yhteisesti kohdennetuksi nuorisotyöksi. Kohdennetun nuorisotyön tarkoitus on tukea työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria sekä ehkäistä syrjäytymistä. Kohdennettu nuorisotyö on suunnattu erityisesti yli 18-vuotiaille nuorille. Esimerkiksi jokaisesta maakunnasta löytyvät Ohjaamot kuuluvat kohdennetun nuorisotyön piiriin. Ohjaamoiden palvelut ja etsivä nuorisotyö keskittyvät useimmiten yksilöohjaukseen, kun taas työpajatoiminta on ryhmämuotoista. Huomionarvoista on, että alaikäisille nuorille suunnattu nuorisotyö on enimmäkseen ryhmätoimintaa ja kokonaisvaltaisempaa hyvinvoinnin tukemista, kun taas täysi-ikäisten nuorten nuorisotyö keskittyy nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja institutionaalsiin kytköksiin pääasiassa yksilöohjauksen avulla. (Välimäki & Aaltonen & Kivijärvi 2020: 28–31; Vauhkonen & Hoikkala 2020.)

Välimäen ym. tutkimuksen mukaan nuoret aikuiset kokivat ryhmätoiminnan nuorisotyössä tärkeäksi hyvinvoinnin tukemisen ja yksinäisyyden lievittämisen kannalta. Ryhmätoiminnassa nuoret saavat vertaisuuden kokemuksen muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ja mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Ryhmätoiminnan tuoma yhteisö voi parhaimmillaan paikata työ- ja opiskeluyhteisön puutteen. Kaikki ryhmätoimintaa kaipaavat nuoret eivät kuitenkaan pääse osallistumaan ryhmätoimintaan kunnan nuorisopalveluiden kautta. (Välimäki & Aaltonen & Kivijärvi 2020: 28–31.) Täten järjestö- ja yhdistystoiminnan rooli on tärkeä nuorten yksinäisyyden lievittämisessä ja hyvinvoinnin tukemisessa, jotta kaikilla nuorilla on halutessaan mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan. Järjestöillä ja yhdistyksillä on kuntia laajemmat mahdollisuudet järjestää juuri nuorten tarpeita palvelevaa nuorisotyötä, kuten Nicehearts ry:n harjoittama sukupuolisensitiivistä sosiaalista nuorisotyötä, ja järjestää erilaista ryhmätoimintaa.

3.3 Hyvinvointia voimaantumisen kautta

Voimaantumisen käsite on johdettu englanninkielisestä empowerment-käsitteestä. Englanninkieliselle termille ei ole löydetty yksimielisesti hyväksyttyä suomenkielistä vastinetta, ja termi voidaan voimaantumisen lisäksi kääntää esimerkiksi voimauttamiseksi, valtaistumiseksi, voimavaraistumiseksi ja sosiaaliseksi vahvistamiseksi, mikä kertoo empowerment-käsitteen monenlaisista merkityksistä ja tulkintoista. Voimaantumisen termiä käytetään usein sosiaalialan kentällä ja asiakastyössä, ja sosiaalipedagogiikan näkökulmasta voimaantuminen on asiakastyön keskeinen tavoite sosiaalityössä. (Nivala & Ryyänen 2019: 158–160.)

Voimaantumista voidaan tarkastella yksilön henkilökohtaisen voimaantumisen kautta tai rakenteellisia tekijöitä painottaen. Rakenteellisessa näkökulmassa korostetaan yhteiskunnan rakenteiden roolia yksilön haasteiden lähteenä. Voimaantumisella tarkoitetaan yhteiskunnallisesti heikossa tai alistetussa asemassa olevien ihmisten itsetunnon kohottamista ja oman tilanteen kehittämiseen kannustamista yhteiskunnallisen vaikuttamisen kautta. Tämä lähestymistapa juontaa juurensa 1960- ja 1970-luvun yhteiskunnallisiin ihmisoikeusliikkeisiin, kuten feminismiin toiseen aaltoon ja Yhdysvaltain kansalaisoikeusliikkeeseen. (Nivala & Ryyänen 2019: 158.)

Yksilön voimaantumista painottavassa näkökulmassa korostetaan yksilön vahvuuksia ja voimavaroja ja niiden valjastamista käyttöön. Yksilön voimaantumisen tukeminen keskittyy yksilön toimintakyvyn vahvistamiseen rakenteellisiin seikkoihin keskittymisen sijaan. Yksilön voimaantumisen näkökulmasta asiakastyössä keskiössä on, että yksilö

löytää voimavaroja itsestään ja ympäristöstään, ja voimavarojen kehittymistä ja hyödyntämistä tuetaan. Tärkeää on yksilön aktiivinen rooli oman elämänsä rakentajana ja päätöksien tekijänä, jotta hän voi nähdä itsensä merkityksellisenä oman elämänsä toimijana. Sekä Suomessa että kansainvälisesti empowerment-käsitettä käytettäessä yksilökeskeinen suhtautuminen voimaantumiseen on yleisempi. (Nivala & Ryyänen: 158, 198.) Tyttö- ja nais erityisessä työssä molemmat voimaantumisen näkökulmat ovat läsnä. Naistyön voidaan nähdä tähtäävän juuri naisten yhteiskunnalliseen voimaantumiseen ja yhteiskunnallisen aseman parantamiseen sekä yhteiskunnan naisten asemaa heikentävien rakenteiden murtamiseen. Toisaalta asiakastyössä tyttöjen ja naisten kanssa keskitytään yksilön vahvuuksien löytämiseen, yksilöllisten ongelmien ratkaisuun ja yksilön hyvinvoinnin tukemiseen sen hetkisessä ympäristössä.

3.4 Nuorten naisten hyvinvointi koronapandemian aikana

Koronavirus alkoi levitä nopeasti ympäri maailmaa helmikuussa 2020. Koronapandemian seurauksena Suomessa siirryttiin pitkälti etätyöhön ja -opetukseen ja osa palveluista suljettiin väliaikaisesti keväällä 2020 sekä uudestaan vuosien 2021 ja 2022 vaihteessa. Kirjoittaessamme opinnäytetyötä alkuvuodesta 2022 koronavirus vaikutti edelleen yhteiskunnan toimintaan. Lähes kahden vuoden aikana koronatilanne Suomessa ja sen myötä alueelliset ja valtiolliset rajoitukset ovat muuttuneet useaan otteeseen. Aloittaessamme opinnäytetyöprojektia syksyllä 2021 suuri osa rajoituksista oli purettu, ja tarkoituksena oli keskittyä nuorten naisten hyvinvoinnin tukemiseen koronapandemian jälkeisessä ajassa. Loppuvuodesta 2021 alkuvuoteen 2022 koronatartunnat kuitenkin levisivät räjähdysmäisesti Suomessa, ja monia sulkua, suosituksia ja rajoituksia otettiin uudestaan käyttöön vuoden vaihteessa. Muuttuvan koronatilanteen myötä opinnäytetyömme näkökulma vaihtui nuorten naisten hyvinvoinnin tukemiseen koronapandemian aikana.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen syksyllä 2020 julkaiseman raportin mukaan koronapandemia sekä siitä johtuvat rajoitukset ja suositukset vaikuttivat merkittävästi väestön hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja palveluiden käyttöön. Psykkinen oireilu lisääntyi pandemian aikana ikäihmisten ja terveyshuollossa työskentelevien henkilöiden lisäksi opiskelijoilla. Monet kokivat aiempaa enemmän yksinäisyyttä sosiaalisen kanssakäymisen vähennyttyä. Päihde- ja mielenterveyspalveluiden toimintaa supistettiin ja siirrettiin suurilta osin etäyhteyksien päähän. Henkilökuntaa siirrettiin mielenterveyspalveluista muihin tehtäviin, ja läheteiden saanti vaikeutui. Ryhmätoimintojen, kuten vertaisryhmien, toimintaa rajoitettiin, ja kriisipuhelimeen tulleet soitot lisääntyivät. Itsetuhoi-

suuteen liittyvät puhelut lähes kaksinkertaistuivat vuonna 2020 vuoteen 2019 verrattuna. Itsetuhoisuudesta puhuivat etenkin 18–29-vuotiaat naiset. (Suvisaari ym. 2020: 19–21.)

Keväällä 2020 suoritetun kansainvälisen opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen yhteydessä suoritettuun kyselyyn vastasi Suomesta 1064 opiskelijaa, joista 78 % prosenttia oli naisia ja 2 % muunsukupuolisia. Tutkimuksessa tutkittiin koronapandemian ensimmäisen aallon vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. 40 % vastaajista kertoi yhteydenpidon ystävien kanssa vähentyneen pandemian aikana verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. Vastaajista 18–21-vuotiailla yhteydenpito ystäviin oli vähentynyt eniten. Lähes puolet vastaajista koki olonsa masentuneeksi vähintään osan ajasta. Yli puolet vastaajista koki olonsa surulliseksi, ahdistuneeksi tai yksinäiseksi vähintään osan ajasta. (Sarasjärvi & Vuolanto 2021: 79–81, 110–115.)

Nuorisotutkimusverkoston Tutkimus nuorten kokemuksista korona-aikana -hankkeessa on elokuusta 2020 lähtien tutkittu pandemian vaikutusta 12–25-vuotiaisiin nuoriin. Nuorisotutkimusseura raportoi hankkeen tuloksista Poikkeusolot - nuorten arki koronan keskellä -kirjoitussarjassa. Syksyllä 2020 tehdyn kyselyn mukaan 15–25-vuotiaiden tyytyväisyys elämäänsä oli laskenut koronapandemian alettua alkuvuoden 2020 kouluarvosananasta 8,5 arvosanaan 8,0, joka on Lehtisen ja Myllyniemen mukaan merkittävä muutos, ja matalin mitattu elämäntyytyväisyys sitten vuonna 1997 aloitetun Nuorisobarometrin seurannan. Merkittävä havainto on myös sukupuolten ero elämäntyytyväisyydessä Koronapandemian aikana. Tyttöjen tyytyväisyys oli laskenut 0,7 ja poikien 0,4 arvosanan verran, tyttöjen elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 7,7 ja poikien 8,4. (Lehtinen & Myllyniemi 2021.)

Korkeakouluopiskelijoiden elämäntyytyväisyys oli nuorten keskiarvoa matalampi syksyllä 2020, yliopisto-opiskelijoiden 7,9 ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden 7,7 (Lehtinen & Myllyniemi 2021). Helsingin yliopiston opiskelijoista 28 % koki opiskeluintoa keväällä 2020, joulukuussa 2020 enää 17 %. Voimakasta opiskelu-uupumusta yliopisto-opiskelijoista koki keväällä 2020 18 % ja syksyllä 26 %. Ero on merkittävä vuosina 2008–2016 tehtyihin tutkimuksiin, joissa voimakkaasti uupuneita oli vain 7–10 % opiskelijoista. Etäopiskelu on lisännyt yksinäisyyttä, joka lisää uupumusta, joka puolestaan altistaa masennukselle. Salmela-Aron (2020) mukaan opiskelijoiden psykologiset perustarpeet eivät ole täyttyneet etäopiskelussa, ja niiden täyttymisestä huolehtiminen on tärkeää myös etäaikana uupumuksen ehkäisemiseksi. Psykologisia perustarpeita ovat kompetenssi, autonomia, yhteenkuuluvuus ja merkityksellisyys. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tutkii pandemian sukupuolittuneita vaikutuksia Koronakriisin vaikutukset sukupuolten tasa-arvoon Suomessa -hankkeessa, jossa tuotetaan tietoa koronapandemian vaikutuksesta sukupuolten tasa-arvoon, sekä koronaan liittyvän talouspolitiikan sukupuolittuneita vaikutuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Hankkeen alustavat tutkimustulokset esiteltiin webinaarissa helmikuussa 2022. Tulosten mukaan pandemian aikana 20–65-vuotiaiden ikäryhmässä psyykinen oireilu on lisääntynyt etenkin yksin asuvien naisten kohdalla. Koettu terveys heikkeni pandemian aikana etenkin ylimpään ja keskitason koulutusryhmään kuuluvilla sekä yksin asuvilla naisilla. (Karvonen 2022a.) Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen helmi-maaliskuussa 2021 kerätyn aineiston mukaan lähes puolet 18–34-vuotiaista perustutkintoa opiskelevista naisista koki kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Suurimmalla osalla kaikista korkeakouluopiskelijoista yhteydenpito sukulaisiin, ystäviin ja opiskelukavereihin oli vähentynyt koronapandemian aikana ja 63 %:lla yksinäisyyden tunne oli lisääntynyt. (Karvonen 2022b.)

Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksen mukaan koronapandemia näkyi nuorten hyvinvoinnissa etenkin lisääntyneinä yksinäisyyden kokemuksina. Tutkimuksessa kerättiin aineistoa syksyllä 2020 sekä keväällä 2021 ja tuloksia vertailtiin keskenään. 15–19-vuotiaiden ja 20–24-vuotiaiden tyttöjen ja naisten ikäryhmissä yksinäisyyden kokemukset olivat kaikkein yleisimpiä. Molemmassa ikäryhmissä yksinäisyyttä kokeneiden määrä oli lähes kaksinkertaistunut syksystä 2020 kevääseen 2021. Aineiston perusteella yksinäisyyden kokemukset vaikuttivat erityisesti vanhempiin nuoriin sekä itsenäistyviin ja itsenäistyneisiin nuoriin. (Lahtinen & Kauppinen & Haikkola 2021.) Myös Kanadassa tehdyn tutkimuksen mukaan 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten ikäluokka sekä naiset kokivat koronapandemian aikana yksinäisyyttä muita ihmisryhmiä todennäköisemmin (Wickens & McDonald & Elton-Marshall & Wells & Nigatu & Jankowicz & Hamilton 2021: 105). Wickens ym. (2021: 106) arvelevat, että erityisesti naisten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden kokemukset saattavat johtua fyysisen etäisyyden vaikutuksesta ihmissuhteiden laatuun ja juuri niihin ihmissuhteisiin, jotka ovat nuorille sekä naisille tärkeimpiä.

Näiden tutkimusten havaintojen valossa etenkin nuorten yksinäisyyden ehkäisy sekä sosiaalisten kontaktien lisääminen ja ylläpitäminen on tärkeää pandemian aikana ja sen jälkeen. Salmela-Aro (2020) painottaa opiskelijoiden yhteisöllisyyden, vertaistuen ja ystävien tarvetta sekä onnistumisen kokemuksia ilman suorittamista. Sosiaali- ja nuorisopalveluiden tulisi edistää nuorten aikuisten hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja yhteistoimintaa, mikä on ollut haastavaa pandemian aikana erityisesti kokoontumisrajo-

tusten vuoksi. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.) Pandemian myötä sosiaali- ja nuorisopalveluita tuottavien tahojen on täytynyt mukauttaa toimintaansa vallitseviin rajoituksiin ja suosituksiin sopiviksi, useimmiten etätoiminnan kautta. Työelämän todellisuutta muokailleen myös opinnäytetyön toteutus täytyi soveltaa koronatilanteeseen sopivaksi. Alkuperäisen suunnitelman mukainen Tyttöjen Tilalla toteutettava ryhmätoiminta vaihtui Zoom-alustalla toteutettavaksi etätoiminnaksi, ja näkökulma nuorten naisten hyvinvoinnin tukemisesta pandemian jälkeen vaihtui hyvinvoinnin tukemiseen pandemian aikana.

4 Hyvinvointiryhmän toteutus

Opinnäytetyömme tavoite oli nuorten naisten hyvinvoinnin tukeminen koronapandemian aikana ja sen jälkeen. Tavoitteen toteuttamiseksi suunnittelimme nuorille naisille suunnatun neljän tapaamiskerran verkkoryhmän, jossa käsitelimme hyvinvointiin liittyviä aiheita. Toteutimme ryhmän helmikuun 2022 aikana Zoom-videopuhelualustalla yhteistyössä Vantaan Tyttöjen Tilan kanssa. Ryhmän nimeksi tuli hyvinvointiryhmä, ja jokaisella ryhmäkerralla oli eri hyvinvointiin liittyvä teema. Hyvinvointiryhmä oli avoin ryhmä, joten osallistujilla oli mahdollisuus osallistua yhdelle tai useammalle tapaamiskerralle. Suunnittelimme jokaisen ryhmäkerran sisällön sen kertaisen teeman mukaisesti. Ryhmätapaamiset koostuivat yhteisestä pohdinnasta, keskustelusta ja hyvinvointia tukevista harjoituksista.

Vantaan Tyttöjen Tilasta toivottiin, että heidän toiminnassaan kävisi enemmän täysi-ikäisiä naisia. Etenkin koronapandemian aikana nuorten naisten tavoittaminen on ollut Tyttöjen Tilalle hankalaa. Rajasimme hyvinvointiryhmän kohderyhmän 18–28-vuotiaisiin, jotta nuoria naisia saataisi kiinnittymään enemmän Vantaan Tyttöjen Tilan säännöllisiksi asiakkaiksi. Tyttöjen Tilan muut avoimet ryhmät ovat auki 10–28-vuotiaille. Ikähaitari on laaja, ja esimerkiksi 25-vuotiaat ja 12-vuotiaat ovat keskenään erilaisissa elämäntilanteissa. Suuntaamalla hyvinvointiryhmän täysi-ikäisille naisille kohderyhmä on yhtenäisempi, ja kävijät voivat saada todennäköisemmin vertaisuuden kokemuksia. Oletimme myös, että kohderyhmän iän rajaaminen madaltaa nuorten aikuisten naisten kynnystä osallistua ryhmään.

4.1 Ryhmätoiminnan kuvaus

Toteutimme hyvinvointiryhmän helmikuussa 2022 torstai-iltapäivisin. Epävarman koronatilanteen vuoksi ryhmä järjestettiin kokonaisuudessaan etänä Zoom-alustalla. Etätoteutuksen tuoman mahdollisuuden myötä hyvinvointiryhmää mainostettiin myös Lappeenrannan Tyttöjen Tilan kävijöille, joka toimii myös Nicehearts ry:n alaisuudessa. Ryhmäkerrat olivat kestoltaan noin 60 minuuttia. Etätoteutuksen vuoksi päätimme pitää ryhmät kestoltaan suhteellisen lyhyinä, koska yli tunnin kestävät etäryhmät voivat olla osallistujille keskittymisen kannalta raskaita. Ryhmissä toimi ohjaajan roolissa meidän lisäksi Vantaan Tyttöjen Tilan työntekijä. Hän toimi kuitenkin lähinnä teknisenä tukena ja Vantaan Tyttöjen Tilan edustajana. Ryhmän varsinaisina ohjaajina ja suunnittelijoina toimimme itse.

Suunnittelimme ryhmälle rungon, jonka ympärille rakensimme jokaisen ryhmäkerran. Näin jokainen tapaaminen oli rakenteeltaan samanlainen. Tapaamisten alussa ohjasimme osallistujia asettumaan mukavasti, laittamaan kameran päälle ja asettumaan seuraavaksi tunniksi sopivaan mielentilaan ryhmään osallistumiselle. Ryhmien avoimen osallistumisen periaatteen vuoksi pidimme alkuun jokaisella kerralla esittelyhetken, jossa esittelimme lyhyesti itsemme, opinnäytetyömme ja Vantaan Tyttöjen Tilan, sekä kävimme läpi turvallisemman tilan periaatteet.

Hyvinvointiryhmän sisältö koostui jokaiseen teemaan liittyvästä ohjatusta keskustelusta, pohdinnasta sekä erilaisista hyvinvointia tukevista harjoituksista. Toteutimme keskustelun ohjauksen esittämällä teemaan liittyviä avoimia kysymyksiä ja ajatuksia, joiden kautta keskustelu lähti liikkeelle. Annoimme osallistujille tilaa ohjata keskustelua haluamaansa suuntaan keskustelun edetessä. Olimme varautuneet tarkentavilla pohdintakysymyksillä, joita hyödynsimme keskustelun sujuvuudesta riippuen. Osallistuimme myös itse keskusteluun, jos keskustelu ei tahtonut lähteä käyntiin. Loppuun varasimme aikaa yhteiselle pohdinnalle ja osallistujien kysymyksille. Pyysimme osallistujia täyttämään ryhmäkertojen lopuksi Google Forms -alustalle luomamme kyselyn, jossa pyysimme palautetta ja kokemuksia ryhmästä.

4.2 Ryhmäkertojen teemat ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli nuorten naisten hyvinvoinnin tukeminen. Kuten edellä on mainittu, etenkin nuorten kohdalla hyvinvoinnin tukemisessa korostuu ongelmien ennaltaehkäisy. Hyvinvoinnin ja siihen liittyvien asioiden pohtiminen ja vaaliminen on

siis olennaista jokaiselle, ei vain niille, joilla ongelmia esiintyy. Hyvinvointiryhmään olivat tervetulleita kaikki 18–28-vuotiaat nuoret naiset, ja valitsimme ryhmätapaamisten aiheiksi sellaisia hyvinvointiin liittyviä asioita, jotka mahdollisesti koskettavat tai ovat koskettaneet useita nuoria naisia jollain tavalla. Ryhmäkertojen lopulliset teemat valikoituivat kohderyhmälle lähetetyn tarvekartoituskyselyn avulla. Aiheet ovat myös koronapandemian aikana ajankohtaisia ja sellaisia, jotka ovat nousseet esiin nuorten hyvinvointitutkimuksissa. Ryhmätoiminnan tarkoitus oli antaa nuorille naisille turvallinen tila pohtia hyvinvointiin liittyviä aiheita vertaisryhmässä, tehdä hyvinvointia tukevia harjoituksia ja mahdollisesti herättää uusia ajatuksia hyvinvointiin liittyen. Tavoitteena oli auttaa osallistujia tarkastelemaan omaa hyvinvointiaan ja antaa heille välineitä oman hyvinvointinsa tukemiseksi arjessa myös ryhmän ulkopuolella.

4.2.1 Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

Nuorten naisten mielenterveysongelmat, kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus, yleistyivät pandemian aikana, mikä näkyy myös siinä, että tarvekartoituskyselyssämme mielenterveys oli ylivoimaisesti toivotuin aihe hyvinvointiryhmälle. Alkuvuodesta 2021 toteutetun Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan naispuoliset korkeakouluopiskelijat voivat miespuolisia opiskelijoita huomattavasti huonommin. 40 prosentilla naisopiskelijoista oli psyykkistä oireilua, kun miesopiskelijoista vastaava osuus oli 28 %. 15 %:lla naisopiskelijoista oli diagnosoitu masennus ja 16 %:lla ahdistuneisuushäiriö viimeisen vuoden aikana. Joka neljäs naisopiskelija ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. (Parikka ym. 2021.) Opiskelijoiden hyvinvointijärjestö Nyyti ry:n mukaan kyse ei ole vain koronapandemian vaikutuksesta opiskelijoiden mielenterveyteen, vaan mielenterveyden heikentymisen kehitys on ollut nähtävissä jo aiemmin. Pandemian aikana huonosti voivien opiskelijoiden määrä kuitenkin lisääntyi ja olemassa olevat mielenterveysongelmat syventyivät. Nyyti ry:n mukaan vertaistuki, kohtaamisen mahdollistaminen ja matalan kynnyksen tuki ovat olennainen osa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä. (Nyyti ry 2021.)

Julkisen terveydenhuollon mielenterveyteen liittyvien käyntien määrän lisääntyminen 15–29-vuotiaiden keskuudessa tukee havaintoa nuorten mielenterveyden heikentymisestä koronapandemian aikana. Marraskuusta 2020 lähtien nuorten mielenterveyden häiriöihin liittyvät käynnit perusterveydenhuollossa ovat lisääntyneet huomattavasti verrattuna kahteen edelliseen vuoteen. Samanlaista kehitystä ei ole todettu 30–65-vuotiaiden ikäryhmässä. Kehitykseen on voinut vaikuttaa myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden liittyminen Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) palveluiden piiriin vuoden 2021 alusta. (Kortelainen ym. 2021.) Toisaalta YTHS:n palveluiden saatavuus on

madaltanut ammattikorkeakouluopiskelijoiden kynnystä hakeutua terveydenhuollon palveluiden piiriin mielenterveysongelmien takia, mikä on mahdollistanut mielenterveysongelmien tilastoinnin.

Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin edistäminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisää tyytyväisyyttä elämään. Mielenterveyden edistäminen ja tukeminen on pitkälti terveydenhuollon ja yhteiskunnan rakenteiden vastuulla, mutta mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia voidaan tukea myös yksilötasolla ja omahoidolla. (Wahlbeck & Hannukkala & Parkkonen & Valkonen & Solantaus 2017.) Esimerkiksi HUSin tuottaman Mielenterveystalo.fi:n ja Mieli Suomen Mielenterveys ry:n -verkkosivuilla on useita erilaisia omahoito-oppaita ja harjoituksia eri mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden hoitoon, tukemiseen ja vahvistamiseen (Mielenterveystalo.fi; Mieli ry). Hyödynsimme Mieli ry:n harjoituksia ryhmäohjauksessa.

Ryhmäkerran tavoitteena oli saada osallistujia löytämään ja tunnistamaan pieniä keinoja, joilla mielen hyvinvointia voi omatoimisesti edistää arjessa. Ryhmätapaamisen ohjatussa keskustelussa keskustelimme asioista, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin arjessa. Kysyimme osallistujilta asioista, jotka vahvistavat tai heikentävät mielen hyvinvointia jokapäiväisessä elämässä. Puhuimme lisäksi omista voimavaroista mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja omien onnistumisten tunnistamisen tärkeydestä. Ohjattuna harjoituksena oli Mieli ry:n ajatusten seuraaminen, ja jatkossa hyödynnettäväksi harjoitukseksi ja materiaaliksi jaoimme mielenterveyden käsi -julisteen, joka auttaa tunnistamaan mielenterveyteen vaikuttavia asioita eri osa-alueista, joihin kukin voi itse vaikuttaa. Näitä osa-alueita ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus.

4.2.2 Keho ja hyvinvointi

Tarvekartoituskyselyssämme kehon suhde hyvinvointiin oli toiseksi toivotuin aihe. Kehon hyvinvoinnilla on keskeinen rooli kokonaisvaltaisessa koetussa hyvinvoinnissa. Liikunnan terveysvaikutukset ovat yleisesti tunnettuja ja liikunnan on todettu olevan yhteydessä myös mielen hyvinvointiin. Voidaan todeta, että liikunnan lisääminen korreloi psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisen kanssa. Opinnäytetyömme näkökulman kannalta olennaista on erityisesti huomio siitä, että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olennaista ei ole liikunnan suorittaminen tai suorituksen taso, vaan liikkujan subjektiivinen kokemus liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin sekä kunnon ja suorituskyvyn kohenemiseen. (Svennevig 2003: 32.) Liikunnan lisäksi valitsimme ryhmäkerran aiheeksi min-

duflessin kehon hyvinvoinnin tukijana. Mindfulnessilla eli tietoisien läsnäolon harjoittamisella on monenlaisia hyötyjä koetulle hyvinvoinnille. Tietoinen läsnäolo on hetkessä olemista ja havainnoimista sekä myötätuntoa itseä ja ympäristöä kohtaan sellaisenaan, vailla arvottamista tai vertailua. Tietoinen läsnäolo voi auttaa lieventämään stressiä sekä ahdistus- ja masennusoireita. (Raevuori 2016.)

Ryhmäkerran tavoitteena oli edesauttaa osallistujien myönteistä suhdetta liikkumiseen ja omaan kehoon. Näimme tarpeen lempeälle puheelle kehosta ja liikkumisesta, koska liikuntaan ja omaan kehoon liittyy usein paineita ja odotuksia sekä negatiivisia mielikuvia. Rakensimme ryhmäkerran sisällön liikunnan ja rentoutumisen suhteen ympärille, ja käsitelimme aihetta kehopositiivisella otteella. Kehopositiivisuuteen liittyy ajatus siitä, että kaikki kehot ovat hyviä sellaisenaan, ja korostimme tätä keskusteluissa ja harjoituksissa. Käsitelimme kehon fyysistä terveyttä ja sen edistämistä osana hyvinvoinnin kokonaisuutta, emme niinkään ainoana väylänä kohti hyvinvointia. Korostimme myös liikkumista itseisarvona ja sitä, kuinka tärkeää on löytää itselle sopiva, hyvältä tuntuva tapa liikkua sen sijaan, että liikkuminen koetaan suorituksena. Kaikenlainen liike on hyödyllisempää, kuin kokonaan liikkumatta jättäminen ja tärkeintä on löytää itselle mieluinen liikkumisen muoto, jolloin liikunta on nautinnollista (Huttunen 2018). Tietoiseen läsnäoloon liittyen ohjasimme osallistujille tietoisien venyttelyn harjoituksen, jossa tietoiseen läsnäoloon yhdistyy lempeä liike ja kehon tuntemusten havainnointi.

4.2.3 Yksinäisyys

Kuten edellä mainitsimme, yksinäisyys lisääntyi koronapandemian aikana etenkin nuorten aikuisten ja nuorten naisten kohderyhmissä. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus siitä, että ihmiseltä puuttuu haluamansa sosiaaliset suhteet. Se voi tarkoittaa myös olemassa olevien ja haluttujen sosiaalisten suhteiden laadun ja määrän välistä eroavaisuutta. Yksinäisyys ei ole yhtä kuin sosiaalinen eristäytyneisyys ja henkilö, jolla on vain vähän sosiaalisia suhteita tai ne ovat huonolaatuisia, ei välttämättä koe oloaan yksinäiseksi. (Tanskanen & Anttila 2016: 2042.) Juntilan (2016) mukaan läheinen kiintymys toiseen ihmiseen sekä verkostoon kuuluminen ovat ihmisen perustarpeita. Jos nämä tarpeet eivät täyty, ihminen kokee yksinäisyyttä. (Juntila 2016: 52–53.) Allardtin tarveteorian mukaan yksinäisyyden voidaan katsoa olevan loving-ulottuvuuden täyttymyksen puutetta, kun yksilön yhteyden tarve ei täyty.

Tiilikaisen (2016) tutkimuksen mukaan monet kokevat yksinäisyyttä juuri varhaisaikuisuudessa, jotkut ensimmäistä kertaa elämässään. Etenkin opiskelun aloittaminen voi olla yksinäistä aikaa. Opintojen aloittaminen uudella paikkakunnalla tai opiskelijajuhlien

väliin jättäminen voivat aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia ja porukan ulkopuolelle jäämistä. Varhaisaikuisuudessa monet myös muuttavat ensi kertaa asumaan yksin, joka voi konkretisoida yksinäisyyden kokemusta. Varhaisaikuisuus voi olla myös aikaa, jolloin ihminen sairastuu masennukseen tai syömishäiriöön. Etenkin nuorten naisten kokemuksissa heidän ystäviensä on ollut vaikea ymmärtää sairautta, jolloin mielenterveysongelmat ovat etäännyttäneet heitä ystävistään aiheuttaen yksinäisyyttä. (Tiilikainen 2016: 132–139.)

Yksinäisyyden yleisyydestä huolimatta siitä puhutaan avoimesti melko vähän. Yksinäisyyden kokemuksiin voi liittyä häpeää etenkin nuorena aikuisuudessa, kun sosiaalisiiin suhteisiin liittyy paineita ja odotuksia. Ryhmäkerran tavoitteena oli edesauttaa avointa keskustelua yksinäisyydestä, ja näin purkaa siihen liittyvää häpeää ja stigmaa. Ryhmätapaamisessa lähestyimme yksinäisyyden aihetta varovasti, tiedostaen ja sanoittaen osallistujille kyseessä olevan vaikea aihe. Toimme esiin, että kuitenkin suurin osa nuorista naisista on kokenut yksinäisyyttä etenkin koronapandemian aikana. Keskustelimme ryhmässä yksinäisyyden kokemuksista sekä yksinäisyyden vaikutuksesta arkeen ja hyvinvointiin. Lisäksi keskustelimme yksinäisyyden ja yksin olemisen eroista, erilaisista sosiaalisista tarpeista ja ihmissuhteiden laadun ja määrän vaikutuksesta yksinäisyyden kokemukseen. Esiin nousi myös koronapandemian vaikutus yksinäisyyteen ja sosiaalisen median rooli sekä yksinäisyyden kokemuksen lievittäjänä että aiheuttajana. Ryhmäkerran ohjattuna harjoituksena oli HelsinkiMission yksinäisyyden kehä, jonka avulla suhtautumista yksinäisyyden tunteen laukaiseviin tilanteisiin voi yrittää muuttaa.

4.2.4 Tulevaisuus ja haaveet

Nuorten unelmat heijastelevat heidän arvojaan, jotka puolestaan vaikuttavat elämäntavoitteeniin. Aapola-Kari & Wrede-Jäntti (2017) tarkastelivat nuorten unelmia vuoden 2016 Nuorisobarometrin aineiston avulla. 15–29-vuotiaiden nuorten unelmat ovat enimmäkseen perinteisiä aikuisuuteen ja turvallisuuteen liittyviä haaveita. Nuorten yleisimmät tulevaisuuden toiveet liittyivät yleisyysjärjestyksessä työhön, ammattiin ja toimeentuloon, perheeseen ja parisuhteeseen, matkusteluun ja ulkomailla asumiseen, omaan taloon tai asuntoon sekä omaan ja läheisten terveyteen. Tulevaisuuteen liittyy myös pelkoja. Nuorten pelot ovat enimmäkseen tunnepohjaisia ja turvattomuuden kokemusta sekä pelkoja heijastelevia. Nuorten yleisimmät pelot yleisyysjärjestyksessä liittyivät työttömyyteen, omaan ja läheisten terveyteen, talouteen, yksinäisyyteen ja ympäristöön. Kaiken kaikkiaan nuoret kuitenkin näkivät tulevaisuuden valoisana: 83 % vastaajista suhtautui tulevaisuuteensa erittäin tai melko optimistisesti. (Aapola-Kari & Wrede-Jäntti

(2017: 162–167.) Yleisimmät asiat, joita nuoret halusivat saavuttaa 35 ikävuoteen mennessä olivat läheiset ystävät, henkinen tasapaino, itseä kiinnostava työ, toisten auttaminen ja pysyvä työsuhde (Myllyniemi 2017: 37).

Ryhmäkerran tavoitteena oli auttaa osallistujia saamaan voimaa omista unelmistaan ja näkemään mahdollisuudet oman tulevaisuuden rakentamisessa. Ryhmätapaamisessa keskustelimme haaveista, unelmista ja niiden suhteesta nykyhetkeen. Keskustelimme haaveilun ja unelmoinnin positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista hyvinvointiin nykyhetkessä, sekä menneisyydestä ja jo saavutetuista unelmista. Harjoituksina toteutimme rentoutusharjoituksen ja kaksi harjoitusta, joissa osallistujat refleктоivat jo toteutuneita unelmiaan sekä elämänsä positiivisia asioita, joista he eivät luopuisi haaveiden vuoksi. Ryhmätapaamiseen vaikutti jonkin verran samana päivänä (24.2.2022) alkanut Ukrainan sota. Pyrimme pitämään tunnelman ja aiheet mahdollisimman myönteisinä, mutta vallitseva tunnelma oli melko melankolinen, kun sodan uhka tuntui Suomessa lähemmältä kuin vuosikymmeniin.

4.3 Kohderyhmän tavoittaminen ja ryhmän mainostaminen

Vantaan Tyttöjen Tilan henkilökunnan mukaan nuorten naisten ikäryhmä on vaikeasti tavoitettava kohderyhmä. Nuorten naisten saaminen osallistumaan Tyttöjen Tilan ryhmiin oli haastavaa etenkin koronapandemian aikana, minkä vuoksi ryhmissä käy enemmän alaikäisiä tyttöjä. Tyttöjen Tilan kannalta olisi ihanteellista, jos hyvinvointiryhmä aktivoisi nuoria naisia käymään säännöllisemmin Tyttöjen Tilan toiminnassa. Nuorten naisten tavoittamisessa meillä oli etuna, että olemme itse kohderyhmään kuuluvia nuoria naisia. Verkostomme koostuvat laajasti nuorista naisista, ja Tyttöjen Tila toivoi meidän hyödyntävän omia verkostojamme toiminnan markkinoinnissa.

Toteutimme opinnäytetyöprosessin alussa tarvekartoituskyselyn ryhmän teemojen välittämiseksi. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista on suunniteltu tarkoituksena edistää sosiaalipalveluiden asiakaslähtöisyyttä (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812 § 1). Asiakaslähtöisyys tarkoittaa asiakkaan osallistamista osaksi palveluiden suunnittelua ja toteutusta (THL 2020). Asiakaslähtöisyyden toteutumiseksi teimme tarvekartoituskyselyn Google Forms -alustalla toiminnan suunnittelun tueksi. Kyselyn avulla selvitimme, mitä hyvinvointiin liittyviä teemoja asiakasryhmän edustajat mieluiten käsittelisivät, jos he osallistuisivat suunnittelemamme kaltaiseen ryhmätoimintaan. Annoimme vaihtoehdoksi 11 hyvinvointiin liittyvää aihetta, joista vastaajat valitsivat yhdestä neljään itseään eniten kiinnostavaa aihetta. Jaoimme kyselyä omissa verkostoissamme kohderyhmään kuuluville tutuillemme, ystävillemme

ja opiskelutovereillemme, ja saimme 18 vastausta. Eniten ääniä kyselyssä saivat mielenterveys, keho ja hyvinvointi, yksinäisyys sekä tulevaisuus ja haaveet, jotka valikoituivat ryhmätoiminnan aiheiksi.

Mainostimme toimintaa Vantaan Tyttöjen Tilan sosiaalisen median kanavissa, erityisesti Instagramissa. Teimme yhteistyössä Tyttöjen Tilan kanssa hyvinvointiryhmän mainokset (liite), jotka julkaistiin Vantaan Tyttöjen Tilan ja Lappeenrannan Tyttöjen Tilan Instagram-kanavilla. Lisäksi ryhmää mainostettiin Vantaan Tyttöjen Tilan Facebook-sivustolla sekä Nicehearts ry:n verkkosivulla. Hyödynsimme markkinoinnissa mahdollisuutta jakaa Instagram-julkaisuja eri käyttäjien tarinat- eli Stories-osiossa. tarinat ovat näkyvillä 24 tuntia, ja niihin voidaan jakaa muiden käyttäjien julkaisuja. Tyttöjen Tilan yhteistyökumppanit jakoivat hyvinvointiryhmän mainosta Vantaan Tyttöjen Tilan Instagram-tililtä omilla tarinoissaan. Julkaisuja jaettiin eteenpäin arviolta 10 kertaa, joten julkaisemamme Hyvinvointiryhmän mainos saavutti suhteellisen suuren yleisön. Tyttöjen Tilan verkostojen lisäksi markkinoimme Hyvinvointiryhmää myös omilla kanavissamme. Lisäksi Vantaan Tyttöjen Tilan työntekijä mainosti ryhmää henkilökohtaisesti yksityisviestein Tyttöjen Tilan olemassa oleville asiakkaille.

4.4 Hyvinvointiryhmän toteuttaminen etänä

Loppuvuodesta 2021 koronapandemia kiihtyi toistamiseen, kun omikron-virusmuunnos alkoi levitä Suomessa. Sen myötä asetettiin uusia rajoituksia ja suosituksia, ja alkuvuodesta 2022 lähes kaikki nuorten aikuisten ryhmä- ja harrastustoiminta oli tauolla tai etäyhteyksien päässä. Suositusten kehitys helmikuun 2022 aikana oli epävarmaa, joten päätimme yhdessä Vantaan Tyttöjen Tilan kanssa toteuttaa hyvinvointiryhmän kokonaan etänä. Vaihtoehtona olisi ollut aloittaa ryhmä etätoteutuksena ja siirtää ryhmä mahdollisuuksien mukaan lähitoteutukseksi Vantaan Tyttöjen Tilaan helmikuun aikana. Koimme kuitenkin, että osallistujien ja ryhmän suunnittelun kannalta oli selkeämpää, että jokainen ryhmäkerta toteutettiin etätoteutuksena.

Tiedostimme, että sekä etä- että lähitoteutuksessa on omat etunsa ja haasteensa. Lähitoteutuksen etuina ovat korkeampi yhteisöllisyyden kokemus ja mahdollisesti sujuvampi keskustelu. Lähitoteutuksen haasteena on kuitenkin fyysiseen paikkaan sidottu ryhmä, mikä saattaa karsia osallistujia, joille Vantaan Tyttöjen Tila ei ole helposti saavutettavissa. Lähitoteutukseen osallistumiseen on myös korkeampi kynnys, mikä voi vaikeuttaa etenkin ahdistusta kokevien nuorten osallistumista. Etätoiminnan haasteita puolestaan ovat tekniset haasteet, kun Zoom-alustan käyttö ei välttämättä ole kaikille

osallistujille tuttua. Videopuhelu viestintävälineenä voi tuntua osallistujille vieraalta. Etätapaamisessa keskustelua ei välttämättä synny yhtä helposti kuin fyysisessä tapaamisessa, eikä keskustelu ole ehkä yhtä sujuvaa. Etätapaamisessa yhteisöllisyyden kokemus ei ole välttämättä yhtä vahva kuin fyysisessä tapaamisessa, ja fyysisen läsnäolon kokemus jää puuttumaan. Etätoiminnan etuja ovat matalampi kynnyks osallistumiselle ja mahdollisuus osallistua itselleen sopivasta paikasta. Etäryhmään pystyy osallistumaan myös henkilöt, joille Vantaan Tyttöjen Tilan sijainti ei ole sopiva, tai joita paikan päälle tuleminen ahdistaa liikaa. Etäryhmään osallistuminen vie myös vähemmän aikaa, kun siirtymiin ei kulu aikaa. Tämä voi sopia juuri nuorten aikuisten ikäryhmälle, joista monet opiskelevat tai käyvät työssä.

5 Arviointi

Arvioimme hyvinvointiryhmän onnistumista ja opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista omasta, osallistujien sekä Tyttöjen Tilan näkökulmasta. Hyvinvointiryhmään osallistui useimmiten 4–5 osallistujaa. Ryhmälle muodostui pieni vakiokävijäryhmä, kun neljä osallistujaa osallistui lähes jokaiseen ryhmätapaamiseen. Lisäksi mukana oli useimmiten joitakin satunnaisia kävijöitä, jotka osallistuivat yhteen tai kahteen ryhmäkertaan.

5.1 Osallistujien palaute

Pyysimme jokaisen ryhmäkerran lopussa palautetta osallistujilta anonyymisti Google Forms -kyselylomakkeen kautta. Hyvinvointiryhmän osallistajat olivat keskiössä ryhmässä ja sen onnistumisessa. Opinnäytetyömme tavoite on nuorten naisten hyvinvoinnin tukeminen, joten osallistujien antama palaute oli merkityksellistä opinnäytetyön vaikuttavuuden arvioinnin kannalta. Keräsimme palautteen Google Forms -kyselyllä, johon annoimme osallistujille linkin jokaisen ryhmäkerran lopuksi. Kysyimme lomakkeessa seuraavat kysymykset.

- Koetko, että ryhmään osallistuminen oli hyödyllistä?
- Koetko ryhmässä käsitellyt aiheet oleellisiksi hyvinvoinnin edistämiseksi?
- Oliko keskustelun ohjausta mielestäsi sopivan verran?
- Olivatko harjoitteet mielestäsi hyödyllisiä?
- Onko jotain, mitä olisimme voineet tehdä toisin?
- Muuta palautetta tai terveisiä

Saamamme palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Kyselylomakkeen kautta vastauksia tuli yhteensä yhdeksän. 89 % osallistujista koki ryhmässä käsitellyt aiheet oleelliseksi hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Osallistajat kokivat, että keskustelun ohjausta oli riittävästi, ja ohjatut harjoitukset koettiin hyödyllisiksi. Vapaassa palautteessa harjoitukset saivat runsaasti positiivista palautetta. Harjoituksia kuvailtiin muun muassa tervetulleeksi tauoksi arjesta, muistutuksena pysähtyä ja ottaa taukoa ja välineenä pohtia omaa elämää normaalia enemmän. Palautelomakkeen vapaan palautteen kenttään saimme seitsemän positiivista palautetta. Palautteissa kuvattiin ryhmän positiivista energiaa ja mahdollisuutta pysähtyä ja rentoutua. Ohjausta keuhuttiin ja ohjaajien kerrottiin tuntuvan läheisiltä ja ilmapiirin turvalliselta. Palautteissa näkyi etenkin osallistujien arvostus viikoittaista ryhmää kohtaan. Kyselylomakkeen lisäksi osallistajat antoivat palautetta suoraan ryhmätapaamisten aikana ja niiden jälkeen Tyttöjen Tilan työntekijälle. Eräs osallistuja kertoi, että on kiva, että nuorille aikuisille on oma ryhmä. Toinen kertoi, että ryhmä järjestettiin hyvään aikaan omaan elämäntilanteeseen nähden, kun olo tuntui yksinäiseltä.

5.2 Vantaan Tyttöjen Tilan arviointi

Tyttöjen Tilan työntekijä, joka osallistui jokaiseen ryhmäkertaan, antoi palautetta hyvinvointiryhmästä ja sen onnistumisesta työelämäkumppanin näkökulmasta. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi arvioimme yhdessä työntekijän kanssa ryhmätapaamisen onnistumista osallistujien näkökulmasta. Samalla saimme palautetta ryhmäkerran onnistumisesta. Hyvinvointiryhmän lopuksi pyysimme kirjallisen arvion hyvinvointiryhmän onnistumisesta kokonaisuudessaan. Pyysimme palautetta ryhmän onnistumisesta, etätoteutuksen vaikutuksesta ryhmään, ryhmän merkityksestä Tyttöjen Tilalle sekä ryhmän vaikutuksesta nuorten naisten hyvinvoinnin tukemiseen, voimaantumiseen ja vertaisuuden kokemukseen.

Tyttöjen Tilan työntekijä kuvasi hyvinvointiryhmää erittäin onnistuneeksi. Ryhmässä käsiteltävät teemat olivat hänen mukaansa tärkeitä ja osallistujia puhuttelevia. Saimme kiitosta etenkin vaikeiden asioiden puheeksi ottamisesta. Kaksi Tyttöjen Tilan työntekijää luonnehtivat etenkin yksinäisyyttä aiheeksi, jota harvoin käsitellään vastaavissa ryhmässä. Yksinäisyyden nostaminen yhden ryhmätapaamisen aiheeksi oli heidän mukaansa rohkeaa ja tärkeää yksinäisyyden normalisoimiseksi. Saimme kehuja hyvinvointiryhmän huolellisesta suunnittelusta ja keskustelun rytmittämisestä harjoitusten avulla. Työntekijä piti etätoteutusta jopa parempana vaihtoehtona kuin lähitoteutusta, koska etäyhteyksien avulla ryhmään osallistui nuoria, jotka eivät todennäköisesti olisi

osallistuneet lähitoteutukseen. Ryhmänohjauksellisista taidoistamme saimme palautetta, että olemme innostuneita aiheesta ja sitoutuneita ryhmän ohjaamiseen ja tämä on myös näkynyt tavassamme kohdata osallistujia kutsuvasti ja lempeästi. Tyttöjen Tilan työntekijä arvioi hyvinvointiryhmän olleen tärkeä erityisesti nuorten naisten vertaisuuden kokemuksen osalta. Ryhmässä nuoret jakoivat avoimesti omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan, mikä edisti vertaisuuden kokemuksen syntymistä. Vaikka ryhmään osallistuneet nuoret naiset olivat keskenään erilaisissa elämäntilanteissa, tuli ryhmässä esiin useita heitä yhdistäviä asioita.

Tyttöjen Tilan työntekijä piti hyvinvointiryhmää erityisen merkityksellisenä Vantaan Tyttöjen Tilan näkökulmasta. Hänen mukaansa nuorten naisten ryhmälle on ollut selkeä tarve ja onnistuimme vastaamaan tarpeeseen niin, että palvelimme sekä nuorten naisten että Tyttöjen Tilan tarpeita. Työntekijän mukaan onnistuimme valitsemaan nuoria puhuttelevia aiheita, mikä näkyi erityisesti ryhmän osallistujamäärässä. Nuoret naiset ovat haastavasti tavoitettava kohderyhmä, mistä huolimatta jokaiselle ryhmäkerralle osallistui useita nuoria naisia. Hyvinvointiryhmään osallistui useita vanhoja Tyttöjen Tilan kävijöitä, jotka eivät enää muuten osallistuneet Tyttöjen Tilan ryhmiin. Tyttöjen Tilan työntekijä uskoo ryhmän osallistujien ikähaarukan rajaamisen täysi-ikäisiin naisiin motivoineen naisia osallistumaan hyvinvointiryhmään. Ryhmän kautta yksilötyöhön hakeutumisen kynnyks madaltui, mikä näkyi lisääntyneinä yhteydenottoina Tyttöjen Tilan ohjaajiin. Erityisenä osoituksena ryhmän onnistumisesta työntekijä kiinnitti huomiota siihen, että osallistujia on ollut heti ensimmäisestä kerrasta saakka, ja osa osallistujista sitoutui osallistumaan jokaiseen ryhmäkertaan. Tämä kertoo hänen mukaansa huomattavasta tarpeesta nuorten naisten ikäryhmälle kohdennetusta toiminnasta, sillä hänen mukaansa ryhmillä usein kestää muutaman viikon, että osallistujat löytävät toiminnan pariin.

5.3 Itsearviointi

Opinnäytetyömme toteutus oli erittäin onnistunut. Jokaiseen hyvinvointiryhmän tapaamiseen osallistui useita nuoria naisia, jotka antoivat ryhmästä positiivista palautetta. Tyttöjen Tilan työntekijän mukaan ei ole tavatonta, että uuden ryhmän alkaessa osallistujia ei juuri ole ensimmäisillä kerroilla, mutta hyvinvointiryhmässä oli alusta asti useita osallistujia. Ryhmälle muodostui pieni vakiokävijäryhmä. Kävijät kertoivat koronapandemian vaikuttaneen sosiaaliseen elämään ja osa kävijöistä oli työttömiä, joten hyvinvointiryhmä toimi väylänä päästä säännöllisesti juttelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista muiden oman ikäisten kanssa. Ryhmän edetessä osallistujat olivat avoimempia ja itse

ohjaajina olimme rennompia, ja muokkasimme ryhmän toteutusta aiempien ryhmäkertojen mukaan. Ryhmäkerrat eivät aina menneet suunnitelmien mukaan, emmekä usein ehtineet keskustella kaikista suunnittelemissamme aiheista. Tämän voi tulkita positiivisesti niin, että keskustelu on edennyt omalla painollaan, ja että toimimme tilanteen mukaan sen sijaan, että olisimme olleet uskollisia suunnitelmalle.

Osallistujien palautteiden perusteella myös hyvinvointiryhmän tehtävä osallistujien hyvinvoinnin tukijana onnistui. Ryhmän pitkäaikaisia vaikutuksia osallistujiin on tässä vaiheessa mahdoton arvioida, mutta eräs osallistuja antoi palautetta, että ryhmässä käytetyistä harjoituksista on ollut hyötyä myös muussa arjessa. Ihanteellista olisi, jos osallistujat saivat ryhmästä ajatuksia ja keinoja hyvinvoinnin edistämiseen pitkällä tähtäimellä vertaisuuden kokemuksen lisäksi. Kolmas ryhmäkerta, jolloin aiheena oli yksinäisyys, nousi esiin erityisen onnistuneena. Turvallisemman tilan luominen oli onnistunut, kun osallistujat kertoivat rohkeasti ja avoimesti kokemuksistaan. Tällä kerralla myös erityisesti vertaisuuden kokemus tuntui merkitykselliseltä.

Hyvinvointiryhmän toteutuksen kehityskohteina voidaan pitää ryhmäkertojen pituutta. Ryhmäkerroille oli varattu aikaa tunti, ja useaan otteeseen ryhmä venyi yliajalle. Ryhmälle olisi voinut varata pidemmän ajan, jotta toteutus olisi pysynyt varatun ajan sisällä. Ajan ylittyminen oli usein seurausta nuorten aktiivisesta osallistumisesta ja keskustelusta, joten koimme asian kuitenkin positiivisena ilmiönä. Myös ryhmän markkinointiin olisi voinut panostaa enemmän. Nuorten naisten kohderyhmä on vaikeasti tavoitettavissa, ja suurin osa osallistujista tuli hyvinvointiryhmään Tyttöjen Tilan työntekijän henkilökohtaisten yhteydenottojen kautta. Panostimme itse ryhmän markkinointiin sosiaalisessa mediassa, jonka kautta ryhmään tuli ainakin yksi osallistuja, joka ei ollut aiemmin käynyt Vantaan Tyttöjen Tilan toiminnassa. Luultavasti kasvokkain tapahtuvan tiedottamisen kautta ryhmä olisi voinut tavoittaa useamman kävijän. Kuitenkin koronapandemiaan liittyvät rajoitukset rajoittivat tiedottamista kasvokkaisten kohtaamisten kautta. Opinnäytetyön toteutuksen jälkeen, hyvinvointiryhmän jatkuessa kevään aikana hyvinvointiryhmä on kerännyt uusia sitoutuneita kävijöitä, kun ryhmästä on voitu tiedottaa kasvokkain muissa Tyttöjen Tilan ryhmissä.

Jäimme pohtimaan, miten hyvinvointiryhmän kohderyhmän rajaaminen on vaikuttanut osallistujamäärään. On mahdollista, että ryhmään olisi tullut enemmän osallistujia, jos kohderyhmänä olisi ollut esimerkiksi 16–28-vuotiaat tytöt ja naiset. Kohderyhmän laajentaminen olisi voinut tuoda ryhmään enemmän osallistujia, mutta nuorempien osallistujien osallistuminen ryhmään olisi mahdollisesti myös vaikuttanut keskustelun avoi-

muuteen. Ryhmän osallistajat olivat pääsääntöisesti lähempänä 20 ikävuotta, mikä näkyi myös keskustelussa. Osallistajat puhuivat avoimesti omista kokemuksistaan, ja heillä oli myös samankaltaisia ikään ja elämäntilanteeseen liittyviä kokemuksia. Suurin osa osallistujista oli valmistunut toisen asteen opinnoista, ja he kävivät tai olivat käyneet läpi aikuistumiseen liittyviä kokemuksia. Jos ryhmässä olisi ollut mukana 16–17-vuotiaita tyttöjä, ilmapiiri ei olisi ehkä ollut yhtä avoin ja osallistujien vertaisuuden kokemus ei välttämättä olisi ollut yhtä vahva.

Erityisenä opinnäytetyön ja hyvinvointiryhmän onnistumisen indikaattorina on se, että Vantaan Tyttöjen Tila haluaa jatkaa hyvinvointiryhmää opinnäytetyön toteutuksen jälkeen osana viikoittaista toimintaansa. Tyttöjen Tilan toiveena oli, että opinnäytetyömme edistää nuorten naisten kohderyhmän osallistumista Tyttöjen Tilan toimintaan aiempaa enemmän. Tämän tavoitteen täyttymisestä kertoo se, että hyvinvointiryhmään osallistui nuoria naisia, jotka olivat jääneet pois Tyttöjen Tilan muusta toiminnasta sekä nuoria naisia, jotka eivät aiemmin olleet osallistuneet Tyttöjen Tilan toimintaan. Opinnäytetyön työelämätarve ja sen tehtävä työelämää palvelevana projektina on näin täyttynyt.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoite oli nuorten naisten hyvinvoinnin tukeminen koronapandemian aikana. Kiinnostuimme nuorten naisten hyvinvoinnista aiheena oivallettuamme, että nuorten aikuisten ikäryhmälle on tarjolla verrattain vähän pelkästään heille kohdennettua ryhmätoimintaa. Kuitenkin tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin heikentyminen näkyy sekä tutkimuksissa että omissa havainnoissamme. Nuorten aikuisten nuorisotyö koostuu enimmäkseen työllistymisen tukemisesta ja yksilötyöstä, vaikka nuoret aikuiset kaipaavat enemmän ryhmätoimintaa (Välimäki 2020: 30–31). Nuorille naisille suunnattu hyvinvointiryhmä opinnäytetyön tuotoksena oli sekä omien että Vantaan Tyttöjen Tilan havaintojen ja tarpeiden valossa luonteva toteutustapa.

Hyvinvointiryhmän kautta onnistuimme aktivoimaan nuoria naisia Tyttöjen Tilan säännölliseen toimintaan aiempaa paremmin. Aikaisemmin Tyttöjen Tilan toiminnassa mukana olleet sekä uudet osallistajat ottivat aktiivisesti osaa ryhmään, ja osa myös löysi ryhmän myötä tiensä Tyttöjen Tilan ohjaajien tarjoamaan yksilöohjaukseen. Ryhmään osallistui nuoria naisia, jotka eivät useampaan vuoteen olleet osallistuneet Tyttöjen Tilan toimintaan. Ilmeisesti ryhmän osallistujien rajaaminen täysi-ikäisiin naisiin edesauttoi ryhmään osallistumista. Tyttöjen Tila jatkoi hyvinvointiryhmän toteutusta opinnäyte-

työprosessin päätyttyä vastauksena ikäryhmän tarpeeseen ja kysyntään. Ryhmän toteutus etäyhteyksillä oli toimiva ja etätoteutusta jatkettiin ryhmän jatkuessa. Opinnäytetyön tekijöistä toinen suorittaa kevään 2022 aikana viimeisen työelämäharjoittelun Tyttöjen Tilassa, ottaen hyvinvointiryhmän vastuulleen toisen Tyttöjen Tilan työntekijän kanssa. Opinnäytetyömme tuotoksena Tyttöjen Tila sai toimivan ryhmämallin ja aktiivisen asiakasryhmän ikäryhmästä, joka on muutoin ollut vaikeasti tavoitettavissa.

Hyvinvointiryhmä onnistui odotettua paremmin, ja siihen osallistui odotettua enemmän nuoria naisia. Kohtasimme ennen hyvinvointiryhmän toteutusta epäilyjä siitä, saammeko ryhmään osallistujia, koska nuoria naisia on ollut vaikea saada osallistumaan Tyttöjen Tilan ryhmiin. Ilmeisesti juuri ryhmän suuntaaminen pelkästään täysi-ikäisille naisille edesauttoi ryhmään osallistumista, kuten oletimme. Myös osallistujat kertoivat, että on kiva, että täysi-ikäisille on oma ryhmänsä. Ilmeisesti etätoteutus edesauttoi ryhmään osallistumista, mikä oli positiivinen yllätys. Etätoteutuksen kautta ryhmään pystyivät osallistumaan nuoret, jotka eivät olisi pystyneet tulemaan paikan päälle ja ne, joille perinteiseen lähiryhmään osallistuminen olisi tuntunut liian ahdistavalta. Etätoteutukseen sai osallistua pitämällä kameran ja mikrofonin kiinni, mikä madalsi joidenkin osallistujien kynnystä osallistua. Hyvinvointiryhmällä oli merkitys myös Vantaan Tyttöjen Tilalle. Hyvinvointiryhmä vastasi Vantaan Tyttöjen Tilalla esiintyneeseen täysi-ikäisten nuorten tarpeeseen saada omaa, heille kohdennettua avointa ryhmätoimintaa. Hyvinvoinnin tukemisen kannalta ryhmätoiminta itsessään on tärkeää, eikä ryhmällä välttämättä tarvitse olla hyvinvointiteemaa. Hyvinvointi on usein sivutuote, joka tulee yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemuksien myötä juuri yhdessä tekemisen ja yhteistoiminnan kautta.

Hyvinvointiryhmän runkoa ja toteutustapaa voisi hyödyntää laajemminkin nuorille aikuisille ja nuorille naisille kohdennetuissa ryhmissä. Suunnittelemamme runko osoittautui verkkoryhmässä toimivaksi, ja etenkin erilaisten harjoitusten integroiminen osaksi ryhmää oli hyvä ratkaisu keskustelun rytmittämisen ja osallistujien hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Fyysisissä ryhmissä keskustelun ohella on usein jonkinlaista toimintaa, mikä ei verkkoryhmässä ole samalla tavalla luontevaa. Ohjatut harjoitukset toimivat näin toiminnan korvaajina ja ryhmän rytmittäjänä niin, että ryhmätapaaminen ei koostu ainoastaan keskustelusta. Verkkoryhmissäkin voi kuitenkin hyödyntää erilaisia yhteistoiminnan ja esimerkiksi verkkopelien mahdollisuuksia kohderyhmästä ja ryhmän teemasta riippuen.

Opinnäytetyömme myötä on selvää, että nuorille aikuisille tarvitaan enemmän matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Nuorille aikuisille tarjotut

ryhmät ovat usein tietyille ryhmälle suunnattuja vertaisryhmiä, kuten sateenkaariryhmät, erilaiset tukiryhmät ja nuorten äitien ryhmät, jolloin kevyttä tukea tarvitsevat tai tiettyihin ryhmiin kuulumattomat jäävät kokonaan ilman toimintaa. Nuorten aikuisten tavoittaminen on vaikeaa, mutta palveluita ja ryhmätoimintaa ei tulisi jättää tarjoamatta sen takia. Välimäen ym. (2020: 28–29) tutkimuksen mukaan jotkut nuorisotyöntekijät ovat turhautuneet siihen, että hyvinkin suunniteltuihin ryhmiin ei ole osallistunut nuoria aikuisia. Nuoret kuitenkin kaipaavat ryhmätoimintaa ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Nuorisotyön haasteena on nuorten tarpeita ja toiveita palvelevan toiminnan järjestäminen, ja nuorten saaminen osallistumaan toimintaan sen perustuessa vapaaehtoisuuteen. Nivalan ja Ryytäsen (2019: 245) mukaan nuorisotyön keskiössä tulee olla nuorten toiveet, joten nuorisotyöntekijöiden tulisi keskittyä asiakaslähtöisyyteen ja nykyistä perusteellisempaan nuorten toiveiden kartoittamiseen, ja toiminnan suunnitteluun niiden pohjalta.

Välimäen ym. tutkimuksessa nousi esiin nuorisotyöntekijöiden vastahakoinen suhtautuminen verkkoalustojen hyödyntämiseen etenkin ryhmämuotoisen nuorisotyön mahdollistamisessa. Kuitenkin nuoret aikuiset kokivat verkkososiaalisuuden ja verkossa tapahtuvan ryhmätoiminnan tärkeäksi ja hyväksi mahdollisuudeksi vertaissuhteiden luomiseen. (Välimäki & Aaltonen & Kivijärvi 2020: 29–32.) Verkkomuotoista ryhmätoimintaa hyödynnetään nuorisopalveluissa nykyisellään vain vähän. Verkkopalveluita tarjotaan aiempaa enemmän, mutta enimmäkseen kyse on erilaisista chat-palveluista ja yksilöohjauksesta. Koronapandemian aikana suurin osa nuorisopalveluista siirtyi verkkoon, mutta pandemian aikainen verkkotoiminta on pitkälti lopetettu normaalien toimintojen jatkamisen jälkeen. Viime vuosien aikana etenkin sosiaalista mediaa on alettu hyödyntämään enemmän erilaisista toiminnoista tiedottamiseen ja nuorten tavoittamiseen. Palveluiden markkinointia on alettu tuomaan enemmän sinne, missä nuoret viettävät aikaa, mutta itse palveluiden ja juuri ryhmätoimintojen tarjoamiseen verkkoalustoja tulisi kehittää.

Opinnäytetyön myötä totesimme verkkomuotoisen ryhmätoiminnan toimivan hyvin nuorten aikuisten kohderyhmälle. Koronapandemian myötä pitkän etäopiskelun ja -työskentelyn kautta nuoret aikuiset ovat jo tottuneet videopuheluihin, ja verkkoalustat ovat muutenkin nuorille aikuisille tuttuja paikkoja. Nuorilla aikuisilla voi olla huomattavasti matalampi kynnys osallistua verkkoryhmään omasta kodistaan verrattuna fyysiseen ryhmään, jossa ei välttämättä tunne ketään muita. Verkkoryhmään osallistuminen vie vähemmän aikaa kuin fyysiseen toimipaikkaan matkustaminen, ja verkkoalustalla keskustelusta voi poistua tarvittaessa milloin vain ilman kiusallisuutta. Keskusteluun voi osallistua videopuhelualustalla myös ilman videoyhteyttä, vaikka chatin kautta. Verkkoryhmien lisäksi nuorten aikuisten palveluissa voisi hyödyntää jonkinlaista hybridimallia.

Fyysisen ryhmän lisäksi tarjolla voisi olla verkkokeskustelualusta, jossa sekä olemassa olevat että mahdollisesti uudet kävijät voisivat keskustella keskenään ja ammattilaisten kanssa. Myös itse verkkoryhmän voisi toteuttaa Välimäen ym. tutkimuksen mukaisesti osittain moderoituna anonyyminä verkkokeskusteluna, jossa nuoret voisivat keskustella anonyymisti työntekijän moderoidessa keskustelua säännöllisesti (Välimäki & Aaltonen & Kivijärvi 2020: 27).

Kaiken kaikkiaan verkkoalustat tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia nuorisotyön kentälle, jotka ovat nuorten aikuisten kohdalla aliedustettuja. Lähtökohtana tulisi olla itse kohderyhmän toiveiden ja tarpeiden huomioonottaminen sen sijaan, että keskitytään työntekijöiden mukavuusalueelle. Tosiasia on, että nuoret ja nuoret aikuiset viettävät runsaasti aikaa verkossa. Samalla nuorten aikuisten ja nuorten naisten hyvinvointi heikentyy, joten heille tulisi tarjota palveluita mahdollisimman monella tavalla ja mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Nuorten aikuisten yksinäisyys lisääntyy ja yhteisöllisyyden kokemuksia tulisi mahdollistaa ja tukea eri tavoin, joista verkkoalustojen mahdollisuuksia tulisi hyödyntää entistä enemmän. Kenenkään ei tulisi jäädä ilman tarvitsemaansa tukea, koska itselle sopivaa palvelua tai tuen muotoa ei ole tarjolla.

Lähteet

Aalto-Setälä, Terhi & Suvisaari, Jaana & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kiviruusu, Olli 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 18.1.2022.

Aapola-Kari, Sinikka & Wrede-Jäntti, Matilda 2017. Perinteisiä toiveita, nykyhetken kiinnittyviä pelkoja – nuoret pohtivat tulevaisuutta. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.) Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. 159–175. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf>. Viitattu 21.2.2022.

Hagfors, Robert & Kajanoja, Jouko 2011. Hyvän kehän teoria. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus 169–190.

Heinonen, Veera & Kiilunen, Liisa & Vuorio, Anna 2021. Nais erityinen vertaistuki – NOVAT-ryhmät naisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Nieminen, Pinja & Lahikainen, Eve (toim.) Vertaistuen moninaisuus. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021. Helsinki: Kansalaisareena. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf>. Viitattu 19.1.2022.

Helsingin kaupungin tietokeskus. Korkea-asteen koulutus Helsingissä. Tilastoja 2017: 4. <https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_01_20_Tilastoja_4_Ranto.pdf>. Viitattu 19.1.2022.

Hirvilampi, Tuuli 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. Helsinki: Kela.

Huttunen, Jussi 2018. Terveysliikunta – Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Helsinki: Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934#s2>> Viitattu 21.2.2022

Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 52–69.

Karvonen, Sakari 2022a. Sukupuolten väliset terveys- ja hyvinvointierot koronakriisin aikana. Finsote-tutkimuksen alustavien tulosten esittely Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Koronakriisin vaikutus sukupuolten tasa-arvoon -webinaarissa 3.2.2022. Helsinki.

Karvonen 2022b. Koronapandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden koulunkäyntiin, terveyteen ja hyvinvointiin eri sukupuolilla. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tulosten esittely Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Koronakriisin vaikutus sukupuolten tasa-arvoon -webinaarissa 3.2.2022. Helsinki.

Kortelainen, Mika & Hägg, Milla & Saxell, Tanja & Sääksvuori, Lauri & Valkonen, Antti & Siikanen, Markku & Rantakaulio, Helena & Salo, Jussipekka 2021. Koronapandemia

ja mielenterveyserot eri sosioekonomisissa ryhmissä. Helsinki GSE Tilannehuone. <<https://www.helsinkigse.fi/corona/koronapandemia-ja-mielenterveyserot-eri-sosioekonomisissa-ryhmissa/>>. Viitattu 18.1.2021.

Lahtinen, Jenni 2020. Miten palvelut onnistuivat vastaamaan lasten ja nuorten tarpeisiin korona-ajan poikkeustilanteessa? Nuorisotutkimusseura. <<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/uutiset/2310-miten-palvelut-onnistuivat-vastaamaan-lasten-ja-nuorten-tarpeisiin-korona-ajan-poikkeustilanteessa>>. Viitattu 10.1.2022.

Lahtinen, Jenni & Kauppinen, Eila & Haikkola, Lotta 2021. Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. Nuorisotutkimusseura. <<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>>. Viitattu 14.12.2021.

Lahtinen, Jenni & Myllyniemi, Sami 2021. Nuorten tyytyväisyys elämään korona-ajan ensimmäisen puolen vuoden aikana. Nuorisotutkimusseura. <<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma70>>. Viitattu 24.1.2022.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Annettu Helsingissä 22.9.2000. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#a30.12.2014-1313>>. Viitattu 1.12.2021.

Loisto Settlementti a. Sukupuolisensitiivisen sosiaalisen nuorisotyön perusteet. <<https://loistosetlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/perusteet/>>. Viitattu 7.12.2021.

Loisto Settlementti b. Toimijat. <<https://loistosetlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/toimijat/>>. Viitattu 7.12.2021.

Matikainen, Janne 2020. Sosiaalisen identiteetin näkökulma vuorovaikutukseen. Prologi – Puheviestinnän vuosikirja 2020. 88–94.

Mielenterveystalo.fi. Omahaito. <<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx>>. Viitattu 8.2.2022.

Mieli ry. Vahvista Mielenterveyttä. Mieli Suomen Mielenterveystalo ry. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/>>. Viitattu 8.2.2022.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Myllyniemi, Sami 2010. Nuorten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Teoksessa Koivisto, Nelli & Lehikoinen, Kai & Pasanen-Willberg, Riitta & Ruusuvirta, Minna & Saukkonen, Pasi & Tolvanen, Pirita & Veikkolainen, Arsi (toim.) Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. 47–55.

Myllyniemi, Sami 2017. Nuorisobarometri 2016. Tilasto-osio. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf>. Viitattu 21.2.2022.

Nicehearts 2018a. Nicehearts. Muutos on meissä. <<https://www.nicehearts.com/>>. Viitattu 12.12.2021.

Nicehearts 2018b. Tarinamme. <<https://www.nicehearts.com/tietoa/#tarina>>. Viitattu 12.12.2021.

Nicehearts 2018c. Toiminta Vantaalla. <<https://www.nicehearts.com/vantaa-tikkurilatyttöjentila/>>. Viitattu 12.12.2021

Nikula, Anne & Armanto, Annukka & Thomander, Heli & Elonsalo, Ulpu 2020. Rokotusosaamisen koulutuksella voidaan tukea rokotusmyönteisyyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 57 (3). 247–251.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. *Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>>. Viitattu 7.12.2021.

Nyyti ry 2021. Opiskelijoiden mielenterveys on hätätilassa. Jo yli kolmannes opiskelijoista tarvitsisi apua ja hoitoa – tilanne on inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti kestävä. <<https://www.nyyti.fi/uutinen/opiskelijoiden-mielenterveys-on-hatatilassa/>>. Viitattu 12.1.2022.

Onali, Alma & Riihinen, Eleonoora 2021. Punk-yhteisössä käynnistyi oma #metoo – Instagramissa julkistettiin kokemuksia seksuaalisesta häirinnästä. Instagram-tilin julkaisemat nimettömät kertomukset väkivallasta ovat saaneet punk-yhtyeet perumaan keikkansa ja keskeyttämään toimintansa. Julkaistu 19.7.2021. *Helsingin Sanomat*. <<https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000008134858.html>>. Viitattu 1.3.2022.

Orjala, Anne 2021. Koronakriisi iski etenkin naisten työllisyyteen ja toimeentuloon – Tutkija: Sukupuolten tasa-arvo otettu huomioon melko heikosti hallituksen koronapäätöksissä. Koronakriisi iski Suomessa erityisesti naisvaltaisille palvelualoille. Koronakriisin vaikutuksia sukupuolten tasa-arvoon selvitetään THL:n hankkeessa. Naisjärjestöjen kattojärjestössä ollaan huolissaan naisiin kohdistuvasta väkivallasta. Julkaistu 11.7.2021. *Yle uutiset*. <<https://yle.fi/uutiset/3-12015622>>. Viitattu 1.3.2022.

Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen 2021. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. <<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>>. Viitattu 12.1.2022.

Parikka, Valtteri 2021. Naisopiskelijoita on kiusattu ja vähätelty ”bimboiksi ja blondeiksi” – Helsingin yliopistossa kytee kiusallinen skandaali. HS sai haltuunsa sähköpostin, jossa valtiotieteellisen tiedekunnan henkilökunta ottaa tiukasti kantaa viestinnän opiskelijoiden kiusaamiseen ja vähättelyyn. Julkaistu 13.10.2021. *Helsingin Sanomat*. <<https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000008329379.html>>. Viitattu 1.3.2022.

Punnonen, Varpu 2007. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Tommi Hoikkala, Anna Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusseura.

Pölkki, Tarja 2016. Asiakaslähtöisyys keskiössä sosiaali- ja terveystalouden tuottamisessa. Tutkiva Hoitotyö 14 (4). 1–3.

Rikkinen, Riikka 2021. Turvallisempi tila. Nicehearts ry.

Salmela-Aro, Katariina & Peltonen, Mari 2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Julkaistu 17.12.2020. <<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>>. Viitattu 26.1.2022.

Sarasjärvi, Kiira & Vuolanto, Pia 2021. Suomen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi COVID-19-epidemian ensimmäisen tartunta-aallon aikana. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sipilä, Annamari 2021. Lontoolaisnaisen murha koskettaa harvinaisen monia: Pandemian takia pitäisi vältellä julkisia kulku-välineitä, mutta uskaltaako kadulla kävellä yksin? Britannian sisäministeriö on saanut jo 137 000 raporttia tyttöjen ja naisten kokeesta ahdistelusta. Julkaistu 17.3.2021. Helsingin sanomat. <<https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000007866277.html>>. Viitattu 1.3.2022.

Suvisaari, Jaana & Lundqvist, Annamari & Linnanrata, Outi & Haravuori, Henna & Lukkala, Tanja & Winter, Sanna & Sarasjärvi, Kiira 2020. Mieliala ja epidemiatilanteeseen liittyvät huolet. Teoksessa Kestilä, Laura & Härmä, Vuokko & Rissanen, Pekka (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Raportti 14/2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1>. 16–21. Viitattu 1.12.2021.

Svennevig, Hanna 2003. Hyvän olon hoidot – Kosketukseen perustuvien hoitojen käyttö hyvinvoinnin ja itseymmärryksen lisäämisen välineenä. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tanskanen, Jussi & Anttila, Timo 2016. A Prospective Study of Social Isolation, Loneliness and Mortality in Finland. American Journal of Public Health 106 (11). 2042–2048.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>>. Viitattu 22.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Asiakaslähtöisyys. Päivitetty 13.7.2020. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilötyöskentely/asiakaslahtoisuus>>. Viitattu 1.12.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Seksuaaliväkivalta. Päivitetty 25.11.2021. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/vakivallan-ehkaisy/seksuaalivakivalta>>. Viitattu 18.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Koronakriisin vaikutukset sukupuolten tasa-arvoon Suomessa. Päivitetty 20.1.2022. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/koronakriisin-vaikutukset-sukupuolten-tasa-arvoon-suomessa>>. Viitattu 26.1.2022.

Tietoanuorista 2016a. Nuorisobarometri. <<https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/>>. Viitattu 21.1.2022.

Tietoanuorista 2016b. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset. <<https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/>>. Viitattu 1.2.2022

Tietoanuorista. Hyvinvointi-indikaattorit. <<https://indikaattorit.tietoanuorista.fi/>>. Viitattu 1.2.2022.

Tiilikainen, Elisa 2016. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 129–148. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 24.9.2021.

Timonen, Vilma 2021. Vuodetut dokumentit paljastivat, että Instagram aiheuttaa valtavia paineita nuorille tytöille – Nyt suomalaiset lukiolaiset kertovat, millainen on somen synkempi puoli. Viikin normaalikoulun lukiota käyvät nuoret ovat huomanneet, että ulkonäköpaineiden lisäksi sosiaalinen media tuo painetta vastata ja olla tavoitettavissa. Julkaistu 15.10.2021. Helsingin Sanomat. <<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008324036.html>>. Viitattu 1.3.2022.

Vauhkonen, Teemu & Hoikkala, Tommi 2020. Kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuus. Näkökulma 55. Nuorisotutkimusseura ry.

Välimäki, Vesa & Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti 2020. Nuorten palvelut yksinäisyyden lievittäjinä? Kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten aikuisen ja ammattilaisten näkemysten tarkastelua. Nuorisotutkimus 38 (2). 22–36.

Wahlbeck, Kristian & Hannukkala, Marjo & Parkkonen, Johannes & Valkonen, Jukka & Solantaus, Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (10). 985-92. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>>. Viitattu 18.1.2022.

Wickens, Christine M. & McDonald, André J. & Elton-Marshall, Tara & Wells, Samantha & Nigatu, Yeshambel T. & Jankowicz, Damian & Hamilton, Hayley A. 2021. Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. Journal of Psychiatric Research. 103–108. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8635289/pdf/main.pdf>>. Viitattu 14.12.2021.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. <<https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>>. Viitattu 21.1.2022.

Alkukartoituskysely

Nuorten naisten ryhmä Vantaan Tyttöjen Tilalla

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Metropolista ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Nicehearts ry:n Tyttöjen Tilan kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on pilotoida 18-28-vuotaiden naisten ryhmä Tyttöjen Tilalle kevään 2022 aikana.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, mitä aiheita nuoret naiset haluaisivat toiminnassa käsitellä. Mieti, mitä teemoja haluaisit itse käsitellä, jos osallistuisit nuorten naisten ryhmään, ja vastaa sen mukaisesti.

Vastausten perusteella valitsemme ryhmien teemat ja hyödynnämme kyselyn tuloksia opinnäytetyössämme.

Kiitos vastauksista.
Terveisin Inka Keränen ja Iisa Kinnunen.

*Pakollinen

1. Minkä ikäinen olet? *

2. Mitä teemoja haluaisit käsitellä nuorille naisille kohdennetussa toiminnassa? *
Valitse yhdestä neljään (1 - 4) vaihtoehtoa.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Itsenäistyminen
- Ystävyyssuhteet
- Yksinäisyys
- Yhteisö ja yhteiselämä
- Mielen terveys ja mielen hyvinvointi
- Jaksaminen
- Keho ja hyvinvointi
- Työelämä ja opinnot
- Sosiaalinen media
- Unelmat ja tulevaisuuden haaveet
- Seksuaalisuus

Palautekysely

Palautekysely

Hyvinvointiryhmä on opinnäytetyömme (Sosionomi AMK) käytännön toteutus. Opinnäytetyömme kirjallista tuotosta varten toivomme, että voisit vastata palautekyselyyn ryhmätoiminnan toteutuksesta.

Emme kerää lainkaan tunnistetietoja, vaan kysymykset koskevat ainoastaan ryhmätoimintaa ja kokemustasi ryhmään osallistumisesta.

Kaikki vastaukset ovat anonyymejä.

Kiitos paljon palautteesta ja ryhmään osallistumisesta!

***Pakollinen**

1. Koetko, että ryhmään osallistuminen oli hyödyllistä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- Muu: _____

2. Koetko ryhmässä käsitellyt aiheet oleellisiksi hyvinvoinnin edistämisessä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- Muu: _____

3. Oliko keskustelun ohjausta mielestäsi sopivan verran? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Sopivasti
- Liikaa
- Liian vähän

Hyvinvointiryhmän runko

3.2. klo 17:00-18:00. Zoomissa.

Aihe: mielen hyvinvointi.

Näkökulmia teemaan:

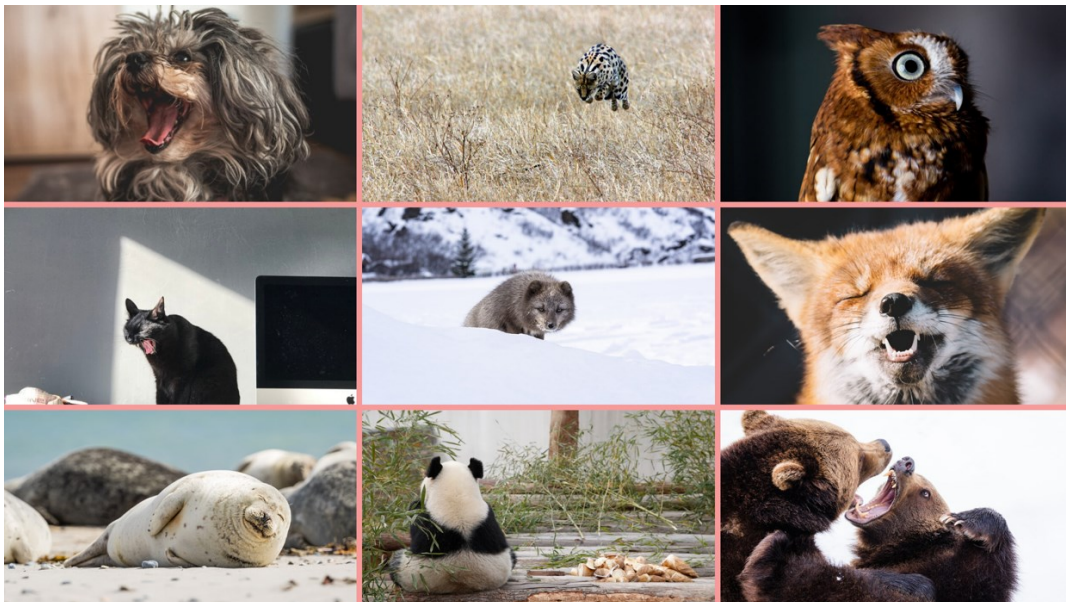
- Mielen hyvinvointi osana kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Mielen hyvinvointi käsittää muutakin kuin mielenterveysongelmat
- Mielen hyvinvoinnin positiivinen vahvistaminen

Aloitus: Ohjeistetaan osallistujat ottamaan mukava asento. Saa osallistua pitämällä kameraa päällä tai pois, ja keskusteluun voi ottaa osaa myös chatin kautta.

Esittely: Esitellään ohjaajat ja opinnäytetyö lyhykäisyydessään. Tyttöjen Tilan vastaava ohjaaja kertoo Tyttöjen Tilan toiminnasta ja yksilöohjauksen mahdollisuudesta.

Käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet verkkoympäristössä Tyttöjen Tilan ohjeituksen kanssa.

Nimikierros + kuvakortit: Osallistujat esittelevät itsensä ja annetaan mahdollisuus kertoa lyhyesti mikä tässä aiheessa ja hyvinvoinnin edistämisessä kiinnostaa tällä hetkellä. Samalla näytetään kuvakortit, joista jokainen voi valita omaan tunnelmaan sopivan kuvakkeen.



Harjoitus: Ajatusten seuraaminen. Tietoisuutta lisäävä harjoitus, jonka tarkoitus on palauttaa nykyhetkeen ja rauhoittaa mieltä kuormittavassa tilanteessa. Mukautettuna Mieli ry:n saman nimisestä harjoituksesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Miten mielen hyvinvointi näkyy omassa arjessa?
- Tunnistatko, mitkä tekijät vaikuttavat oman mielesi hyvinvointiin?

- Onko sinulla jotain keinoja millä tukea mielen hyvinvointia arjessa?
- Miten huomioida mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä asioita omassa arjessa.
- Miten näitä voisi hyödyntää/rajoittaa mielen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Osallistujille tilaa jakaa käytännön huomioita, vinkkejä ja omia kokemuksia, millä arjen valinnoilla voi edistää mielenterveyttä.

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Mitä voimavaroja itsellä on, joilla voisi tukea omaa mielenterveyttä. Esim. Mistä asioista pidät itsessäsi, missä olet hyvä, mikä tuottaa sinulle iloa ja onnistumisia.
- VINKKI: mieti päivän päätteeksi 3 hyvää asiaa siltä päivältä, missä olet itseesi tyytyväinen tai ylpeä (esim. jaksoin tiskata)

Harjoitus: Mielenterveyden käsi. Mieli ry:n juliste mielenterveyden osatekijöistä ja pohdinta omassa arjessa toteutuvista hyvinvointia vahvistavista tavoista. Jaetaan kuva näytölle, ja pohdinnan pohjalta ajatusten jakoa ja keskustelua.



Loppuun purkukeskustelu ryhmässä nousseista ajatuksista. Ohjeistetaan opinnäytetyöryhmän palautteenanto google forms -kyselyllä, jonka linkki laitetaan Zoomin chattiin.

Lisäksi Tyttöjen Tilan työntekijän muistutus yksilöohjauksen mahdollisuudesta Tyttöjen Tilalla ja vastaavan ohjaajan yhteystiedot yhteydenottoa varten.

10.2. klo 17:00–18:00. Zoomissa.

Aihe: keho ja hyvinvointi.

Näkökulmia teemaan:

- Kokonaisvaltainen näkemys hyvinvoinnista
- Mielen ja kehon yhteisvaikutus hyvinvointiin
- Myötätunto itseä ja omaa kehoa kohtaan
- Kehosta huolehtiminen on muutakin, kuin tavoitteellista liikuntaa

Aloitus: Ohjeistetaan osallistujat ottamaan mukava asento. Saa osallistua pitämällä kameraa päällä tai pois, ja keskusteluun voi ottaa osaa myös chatin kautta. Samalla kun osallistujia otetaan sisään, pidetään esillä aloituskuva, jossa teemaan liittyvä kuva ja ajatuksia herättävä pohdinta.

Esittely: Esitellään ohjaajat ja opinnäytetyö lyhykäisyydessään. Tyttöjen Tilan vastaava ohjaaja kertoo Tyttöjen Tilan toiminnasta ja yksilöohjauksen mahdollisuudesta.

Käydään läpi yhdessä turvallisemman tilan periaatteet verkkoympäristössä Tyttöjen Tilan ohjeistuksen kanssa.

Nimikierros + kuvakortit: Osallistujat esittelevät itsensä ja annetaan mahdollisuus kertoa lyhyesti mikä tässä aiheessa ja hyvinvoinnin edistämisessä kiinnostaa tällä hetkellä. Samalla näytetään kuvakortit, joista jokainen voi valita omaan tunnelmaan sopivan kuvakkeen.



Alustus aiheeseen: Kehon hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa mm. riittävää unta, ravintoa, liikettä. Mitä keinoja oman hyvinvoinnin huomioimiseen arjessa on? Hengitysharjoitukset ja läsnäolon harjoittelu ovat myös kehon hyvinvoinnin näkökulmasta hyödyllisiä harjoituksia.

Harjoitus: Laatikkohengitys. Kehoa rauhoittava hengitysharjoitus.

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Miten koet kehon roolin hyvinvoinnin kokonaisuudessa?
- Minkälainen on oma kokemusesi kehon roolista hyvinvoinnissa?
 - o (Fyysinen terveys, liikunta, ravinto, uni, kehonkuva)
- Miten koet liikkumisen vaikutuksen hyvinvoinnin edistämisessä?
- Koetko olosi erilaiseksi silloin kun liikut tai et liiku?
- Millä muilla keinoilla edistät kehon hyvinvointia?
- On tärkeää liikkua itselle sopivalla tavalla ja omien voimavarojen puitteissa.
- Miten oma keho kuva vaikuttaa hyvinvointiin?
- Miten säilyttää lempeä suhtautumisen itseän ja omaan kehoon?
 - o Kokemuksia ja vinkkejä
- Pysähdytkö pohtimaan omaa kehosuhdettasi tai ajatteletko tietoisesti kehon hyvinvointia?
- Oletko huomionnut, miten puhut tai ajattelet omasta kehostasi?

Harjoitus: Tietoinen venyttely: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Harjoitus itsenäiseksi tehtäväksi: Kehosi hyvät puolet-harjoitus https://oivamieli.fi/kehosi_hyvät_puolet.php

Loppuun purkukeskustelu ryhmässä nousseista ajatuksista. Ohjeistetaan opinnäytetyöryhmän palautteenanto google forms -kyselyllä, jonka linkki laitetaan Zoomin chatiin. Lisäksi Tyttöjen Tilan työntekijän muistutus yksilöohjauksen mahdollisuudesta Tyttöjen Tilalla ja vastaavan ohjaajan yhteystiedot yhteydenottoa varten.

17.2. klo 17:00-18:00/18:30. Zoomissa

Aihe: yksinäisyys

Näkökulmia teemaan:

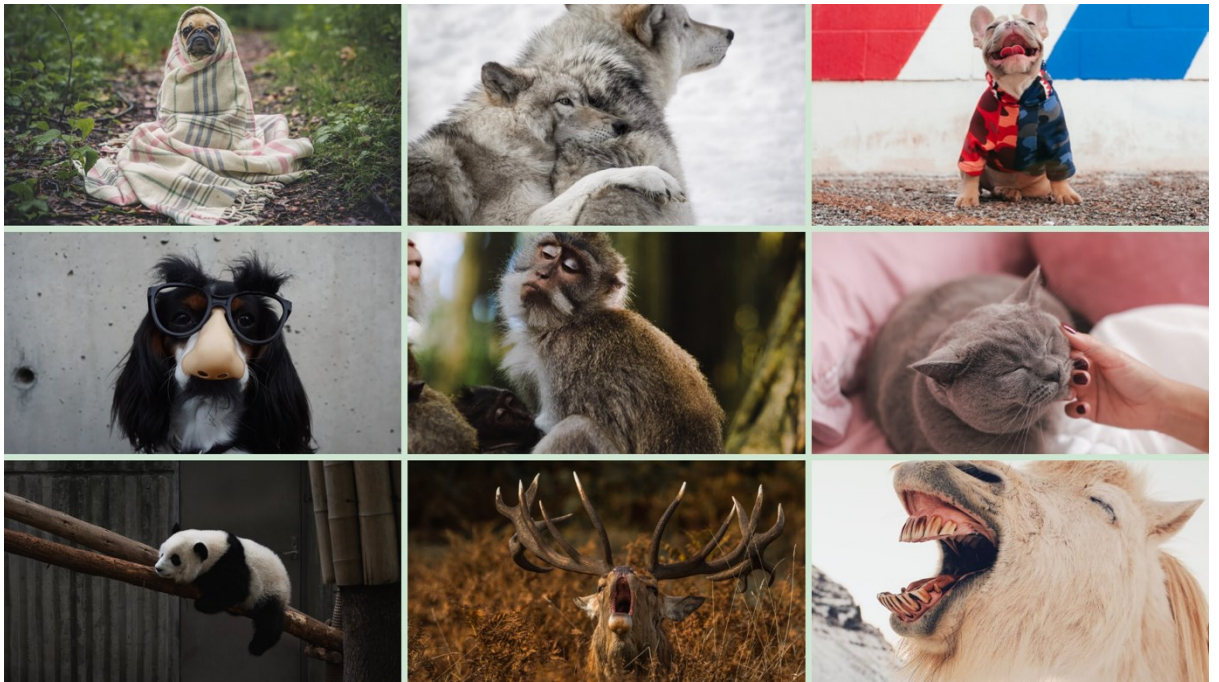
- Yksinäisyyden kokemukset ovat luonnollisia ja osa elämää
- Yksinäisyys voi liittyä vahvasti tiettyyn elämäntilanteeseen
- Miten helpottaa yksinäisyyden kokemusta omalla toiminnalla ja ajattelulla

Aloitus: Ohjeistetaan osallistujat ottamaan mukava asento, laittamaan kamera päälle. Mikkien ei tarvitse olla koko ajan päällä.

Esittely: Esitellään itsemme ja oppari lyhykäisyydessään ja Laura esittelee Tyttöjen Tilan ja kertoo heidän toiminnastaan ja yksilöohjauksen mahdollisuudesta.

Käydään läpi yhdessä turvallisemman tilan periaatteet verkkoympäristössä, Tyttöjen Tilan esitteen pohjalta.

Nimikierrros + kuvakortit: Osallistujat esittelee itsensä ja kertoo lyhyesti mikä tässä aiheessa ja hyvinvoinnin edistämisessä kiinnostaa juuri tällä hetkellä. Samalla näytetään fiilikortit, joista voi osoittaa mihin samaistuu.



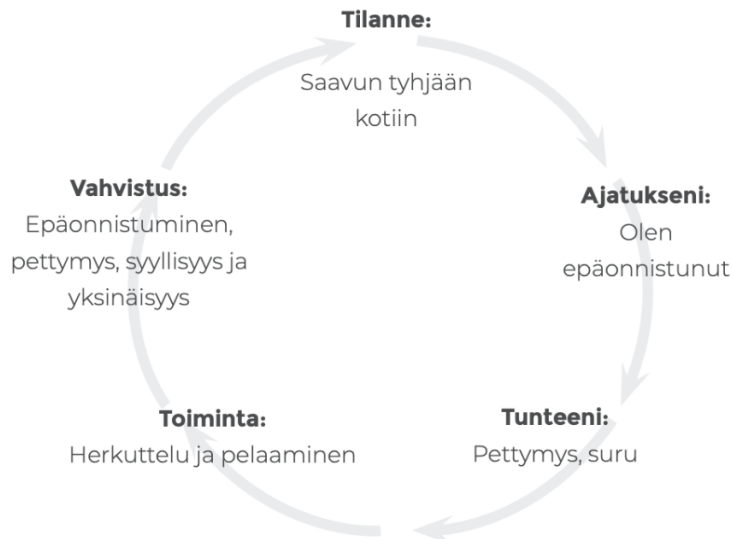
Pohjustus aiheeseen: Alkuun huomio, että tämä voi olla vaikea aihe ja saa jakaa juuri sen verran, kuin tuntuu hyvältä. Yksinäisyyteen voi liittyä häpeän tunteita, kuitenkin tutkimusten mukaan suurin osa nuorista aikuisista, etenkin nuorista naisista on kokenut yksinäisyyttä varsinkin korona-aikana.

Aiheesta puhuminen helpottaa ja auttaa huomaamaan, ettei ole yksin asian kanssa.

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Näkykö tai tuntuuko yksinäisyys arjessa, miten? Rajoittaako yksinäisyys elämää?
- Vaikuttaako yksinäisyys hyvinvointiin, miten?
- Voiko yksinäisyyden tunnetta lievittää? Mitä keinoja olet löytänyt?
- Onko yksinäisyydellä ja yksin ololla eroa? Osaatko olla yksin?
- Onko sinulle tärkeämpää ihmissuhteiden määrä vai laatu?

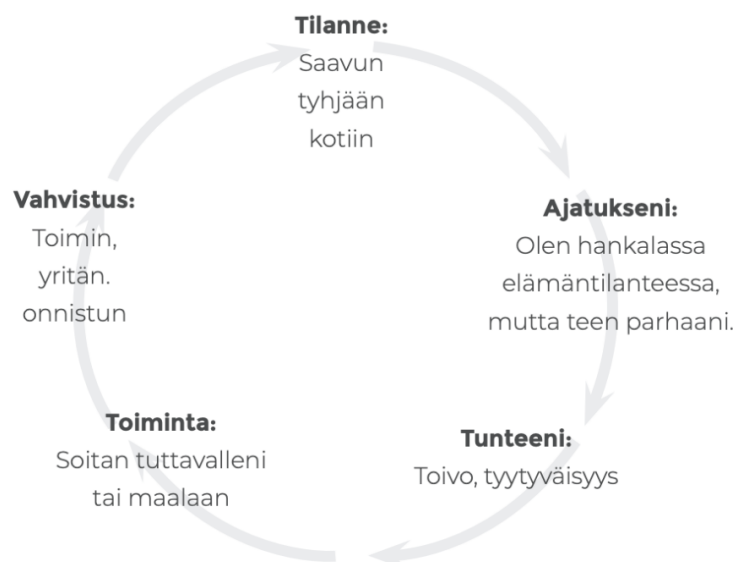
Harjoitus: Hahmottele eteesi paperilla tai mielessäsi kehä, johon kirjaat jonkin arjessasi toistuvan yksinäisyyttä herättävän tilanteen. Kuvaa ensimmäinen tilanteessa mieleesi juolahtava ajatus. Pyri havainnoimaan se mahdollisimman tarkasti ja suodattamattomana. Kirjaa ihan vain se, mitä mieleesi tilanteessa tulee. Tämä jälkeen pohdi, miltä sinusta tuntuu tilanteessa ja miten toimit. Lopuksi hahmottele, mitä ajatuksestasi, tunteestasi ja toiminnastasi seuraa.



Pohdinta keskustelun tueksi:

- Onko korona-aika vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseen?
- Huomaatko sosiaalisen median vaikuttavan yksinäisyyden kokemukseen, positiivisesti tai negatiivisesti?

Harjoitus: Totutun toiminnan tai ajatuksen muuttaminen siten, että tilanteen tai tunteen tullessa päälle, tiedät jo valmiiksi, miten toimia kehän ehkäisemiseksi. Jatkoa edelliselle harjoitukselle.



Loppuun purkukeskustelu ryhmässä nousseista ajatuksista. Ohjeistetaan opinnäytetyöryhmän palautteenanto google forms -kyselyllä, jonka linkki laitetaan Zoomin chattiin.

Lisäksi Tyttöjen Tilan työntekijän muistutus yksilöohjauksen mahdollisuudesta Tyttöjen Tilalla ja vastaavan ohjaajan yhteystiedot yhteydenottoa varten.

Harjoitukset Helsinki Mission Yksinäisyystyökirjasta: <https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/custom/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio.pdf>

24.2. klo 17:00-18:00. Zoomissa

Aihe: tulevaisuus ja haaveet

Teeman pointit:

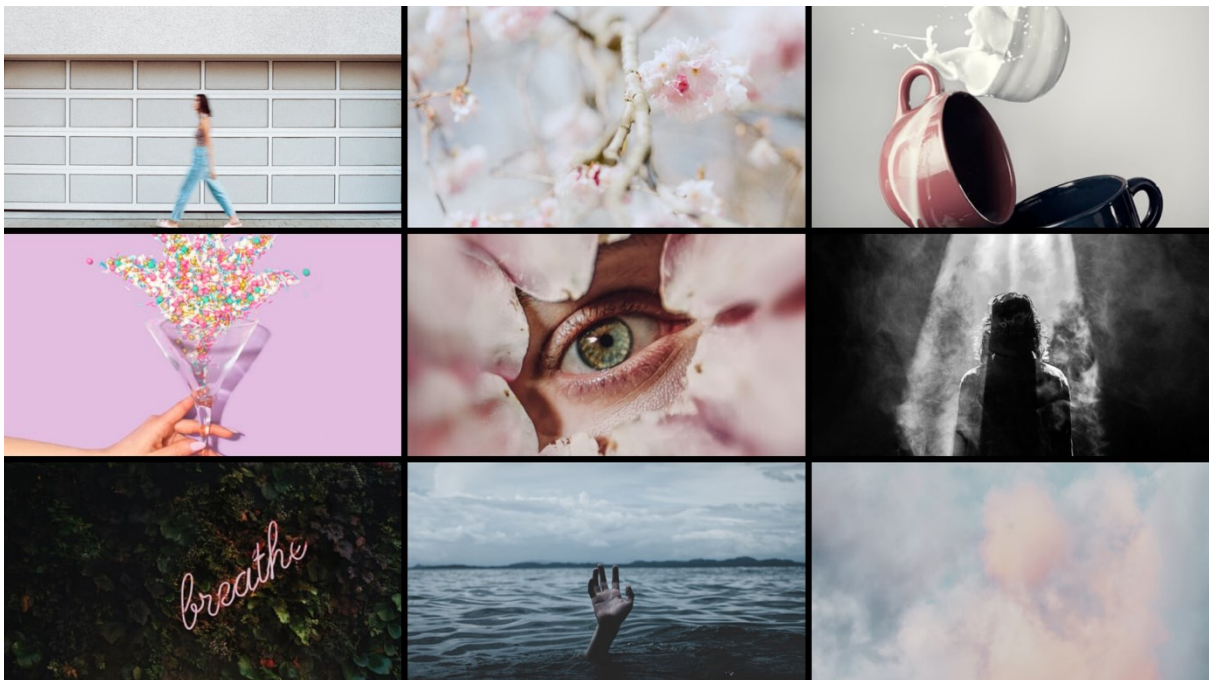
- Unelmat ja unelmien tavoittelu
- Unelmat ja arki eivät ole toistensa vastakohtia
- Näköalattomuus

Aloitus: Ohjeistetaan osallistujat ottamaan mukava asento. Saa osallistua pitämällä kameraa päällä tai pois, ja keskusteluun voi ottaa osaa myös chatin kautta.

Esittely: Esitellään ohjaajat ja opinnäytetyö lyhykäisyydessään. Tyttöjen Tilan vastaava ohjaaja kertoo Tyttöjen Tilan toiminnasta ja yksilöohjauksen mahdollisuudesta.

Käydään läpi turvallisemman tilan periaatteet verkkoympäristössä Tyttöjen Tilan ohjeistuksen kanssa.

Nimikierrros + kuvakortit: Osallistujat esittelevät itsensä ja annetaan mahdollisuus kertoa lyhyesti mikä tässä aiheessa ja hyvinvoinnin edistämisessä kiinnostaa tällä hetkellä. Samalla näytetään kuvakortit, joista jokainen voi valita omaan tunnelmaan sopivan kuvakkeen.



Ukrainan kriisiytyneeseen tilanteeseen liittyen ennen aiheeseen siirtymistä:

Annetaan tilaa ilmaista huolta ja pelkoja Ukrainan kriisiin liittyen. Varmistetaan, että kaikilla on hyvä olla nyt ja turvallinen olo ottaa osaa ryhmään. Hyvinvointiryhmän verkkoympäristö on turvallinen tila, jossa saa tuoda pelkojakin esille. Ohjataan keskustelu sensitiivisesti päivän teemaan ja aloitetaan rentoutusharjoituksella, jolla tavoite ohjata huomio nykyhetkeen.

Harjoitus: Progressiivinen rentoutus. Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys–rentousperiaatteella, jonka avulla opit aistimaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoituksen kuvaus: <https://www.nyhti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/rentoutusharjoituksia/>

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Voiko haaveista saada voimaa nykyhetkeen?
- Tulevaisuuden luominen oman näköiseksi -> pystyt itse vaikuttamaan omaan tulevaisuuteesi ja siihen minkälaista elämäsi on.
- Haaveissa ja tulevaisuudessa eläminen VAI haaveet voimavarana nykyhetkessä.

Harjoitus: Jo toteutuneet unelmat: Katso taaksepäin tähänastista elämääsi ja kirjaa unelmiasi, jotka olet jo toteuttanut. Mieti, miten saavutit nämä unelmat. Kirjaa sellaiset unelmat, joiden eteen olet nähnyt vaivaa. Unelman koolla ei ole väliä ja voit kirjata pieniäkin asioita, joita olet tavoitellut ja saavuttanut.

Pohdinta keskustelun tueksi:

- Miten oma historiamme muovaa näkemystä omasta tulevaisuudesta?
- Oma historia ei määrittele suoraan asioita, joita voit tulevaisuudessa saavuttaa.
- Omat kokemukset ovat ainoat mitä tiedämme ja tulevaisuus voi pitää sisällään täysin uudenlaisia asioita, joita emme osaa kuvitellakaan. Muistuta itseäsi tästä samalla, kun tavoittelet unelmiasi ja tulevaisuutta.

Harjoitus: Pohdi mistä et haluaisi luopua nykyisessä elämässäsi. Listaa asioita, josta et luopuisi minkään haaveen vuoksi.

Loppuun purkukeskustelu ryhmässä nousseista ajatuksista. Ohjeistetaan opinnäytetyöryhmän palautteenanto google forms -kyselyllä, jonka linkki laitetaan Zoomin chatiin. Lisäksi Tyttöjen Tilan työntekijän muistutus yksilöohjauksen mahdollisuudesta Tyttöjen Tilalla ja vastaavan ohjaajan yhteystiedot yhteydenottoa varten.

Hyvinvointiryhmän mainokset

TYTTÖJEN TILAN

**HYVINVOINTI-
VERKKORYHMÄ**

TO  KLO
17-18

18-28-VUOTIAILLE 

HYVINVOINTI-RYHMÄ on verkkoryhmä, jossa keskustellaan hyvinvointiin vaikuttavista asioista ja pohditaan yhdessä keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen arjessa.

HELMIKUUN TEEMOINA:
3.2 Mielen hyvinvointi
10.2 Keho ja hyvinvointi
17.2 Yksinäisyys
24.2 Tulevaisuus ja haaveet

Ryhmä kokoontuu TORSTAISIN klo 17-18 Zoomissa ja se on suunnattu 18-28-vuotiaille tytöille ja naisille sukupuolen moninaisuus ja itsemäärittely huomioiden. Ryhmä on osa Metropolian sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä.

Hyvinvointiryhmän ohjaajien esittely



Iisa ja
Inka



- *Toteutamme helmikuun aikana nuorten naisten hyvinvointiryhmän Tyttöjen Tilalla.
- *Olemme sosionomiopintojemme loppusuoralla ja ryhmän toteutus on osa opinnäytetyötämme.
- *Opparin jälkeen jatkamme molemmat vielä viimeiseen harjoitteluun edelleen tyttötyön parissa, eli aihe todellakin kiinnostaa meitä molempia!
- *Ohjaajina ja tyyppeinä olemme innostuvia ja avoimia.
- *Odotamme innolla helmikuuta, ryhmän alkamista ja erityisesti kohtaamisista teidän kanssa.

Pian nähdään Zoomissa!

TYTTÖJEN TILAN
**HYVINVOINTI-
VERKKORYHMÄ**
18-28-VUOTIAILLE
TORSTAISIN KLO 17-18



**3.2. Teemana:
MIELEN HYVINVOINTI**

Mielen hyvinvointi on tärkeä osa hyvinvointia. Ryhmässä pohdimme yhdessä mielen hyvinvoinnin lisäämisen keinoja omassa arjessa ja tuemme toisiamme matkalla hyvinvointiin.

Keskusteluun saa osallistua omalla tyyllillä, ja mukaan saa myös tulla kuuntelemaan ja pohtimaan aihetta itsenäisesti.

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätiedot ja osallistumislinkki ryhmään: :
Laura p. 044 763 5563



TYTTÖJEN TILAN
**HYVINVOINTI-
VERKKORYHMÄ**
18-28-VUOTIAILLE
TORSTAISIN KLO 17-18



**10.2. Teemana:
KEHO JA HYVINVOINTI**

Ryhmässä pohdimme kehon suhdetta hyvinvointiin. Ryhmässä on tarkoitus jakaa arjen vinkkejä kehon rauhoittamiseen ja löytää keinoja käyttää kehoa voimavarana hyvinvoinnissa.

Keskusteluun saa osallistua omalla tyyllillä, ja mukaan saa myös tulla kuuntelemaan ja pohtimaan aihetta itsenäisesti.

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätiedot ja osallistumislinkki ryhmään: :
Laura p. 044 763 5563



TYTTÖJEN TILAN
**HYVINVOINTI-
VERKKORYHMÄ**
18-28-VUOTIAILLE
TORSTAISIN KLO 17-18



**17.2. Teemana:
YKSINÄISYYS**

Keskustelemme ryhmässä yksinäisyyden kokemuksista, sekä siitä, miten yksinäisyys ja ihmissuhteet vaikuttavat hyvinvointiin.

Keskusteluun saa osallistua omalla tyyllillä, ja mukaan saa myös tulla kuuntelemaan ja pohtimaan aihetta itsenäisesti.

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätiedot ja osallistumislinkki ryhmään: :
Laura p. 044 763 5563



TYTTÖJEN TILAN
**HYVINVOINTI-
VERKKORYHMÄ**
18-28-VUOTIAILLE
TORSTAISIN KLO 17-18



**24.2. Teemana:
TULEVAISUUS JA HAAVEET**

Keskustelemme yhdessä siitä, miten haaveilua voi käyttää voimavarana oman tulevaisuuden rakentamisessa.

Keskusteluun saa osallistua omalla tyyllillä, ja mukaan saa myös tulla kuuntelemaan ja pohtimaan aihetta itsenäisesti.

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätiedot ja osallistumislinkki ryhmään: :
Laura p. 044 763 5563

