

Käytös, kun saavaa levähtää

TOIMINNALLISTEN MENETELMIEN MATERIAALIPAKETTI
NUORTEN UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISEMISEEN
SEURAKUNNAN ISOSTOIMINNASSA

2023 opinnäytetyö Diak-ammattikorkeakoulussa
Jenna Kemppainen, Saara Mälkki, Jenna Savukoski



Esipuhe

Nuorten uupumus on lisääntymässä, ja nuoret tarvitsevat sen ennaltaehkäisyyn aikuisten apua. Syitä nuorten uupumukselle on useita, ja siksi on sitäkin tärkeämpää, että siihen reagoidaan ajoissa. Nuorisotyössä pääsemme seuraamaan nuorten arkea läheltä ja meillä on mahdollisuus olla rikkomassa uupumukseen liittyvää stigmaa ja nykyajan suorituskulttuuriin liittyviä ajatusmalleja.

Tähän materiaaliin olemme kehittäneet toiminnallisia menetelmiä, joilla voimme auttaa nuoria pohtimaan omia voimavarojaan ja arvojaan. Näin voimme antaa nuorille työkaluja uupumuksen kehittymisen ennaltaehkäisyyn voimavaralähtöisesti ja itsenäisesti.

Olemme kehittäneet materiaalin Haagan seurakunnan isoskoulutukseen kaksipäiväisinä työpajoina. Menetelmiä voi kuitenkin käyttää myös yksittäisinä esimerkiksi pitkin isoskoulutuskautta ja niitä on mahdollista soveltaa ja käyttää myös muiden ryhmien kanssa.

Menetelmien jatkokehittäminen omaan käyttöön sopivaksi on enemmän kuin sallittua, ja haluammekin toivottaa sinulle antoisia hetkiä materiaalimme parissa!

Menetelmiä käyttäessä on tärkeää muistaa puhua uupumuksesta rehellisesti ja oikeilla sanoilla, jotta nuoret oppivat tunnistamaan uupumukseen liittyviä oireita ja puhumaan siitä ääneen. Uupumukseen liittyvä stigma ei rikkoudu aihetta välttelemällä, vaan nuorisotyön ammattilaisina meidän tulee pystyä puhumaan siitä avoimesti.

Luodaan yhdessä isoskoulutuksesta paikka, jossa nuorella on tilaa olla sellainen kuin on.

- Jenna, Jenna & Saara

Uupumus

Ennen toiminnallisia menetelmiä nuorten kanssa on hyvä keskustella uupumuksesta ja nuorten ajatuksista, joita *uupumus* sanana herättää. Tämän keskustelutyöskentelyn voi myös tehdä anonyymisti, esimerkiksi verkossa Padlet- tai Mentimeter-työkalujen avulla. Nuoret voivat myös kirjoittaa ajatuksiaan esimerkiksi Post-It -lapuille, jotka työntekijä voi lukea anonyymisti ääneen. Nuorten kanssa voi aluksi keskustella esimerkiksi seuraavien apukysymysten avulla.

APUKYSYMYKSIÄ UUPUMUKSESTA KESKUSTELEMISEEN:

- *Mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta uupumus?*
- *Mistä uupumuksen voi tunnistaa?*
- *Miltä uupumus voi tuntua?*
- *Mistä uupumus voi johtua?*

Yleisen keskustelun jälkeen nuorten kanssa kannattaa vielä käydä läpi hieman faktaa uupumuksesta. Olemme poimineet alle mielestämme tärkeitä asioita, jotka kannattaa sanoittaa nuorille ennen muita työskentelyitä.

- *Uupumukselle ei ole Suomen lääketieteessä virallista diagnoosia, joten sen määritteleminenkin on hankalaa.*
- *Usein uupumuksen yhteydessä puhutaan koulu- tai työuupumuksesta. Mutta koska ihmisen hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta, voi uupumuksellekin olla monta syytä, jotka vaikuttavat myös toisiinsa.*
- *Seuraavissa työskentelyissä ei ole tarkoitus arvioida muiden jaksamista, eikä myöskään vähätellä toisten omia ajatuksia. Työskentelyiden tarkoitus on antaa työkaluja oman jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen, sekä omien voimavarojen pohtimiseen ja lisäämiseen omassa elämässä.*

Hyvinvointiympyrä

Kesto: n. 30min
Tarvitaan: paperia ja kyniä

NUORILLE ON HYVÄ KERTOJA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

- *Ihminen on psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus.*
- *Omia voimavarojaan ja voimavaroja kuluttavia tekijöitä voidaan kartoittaa hyvinvoinnin ympyrän avulla. Kun tunnistaa ajoissa, mikä kuluttaa voimavaroja ja mikä lisää, voidaan ehkäistä stressiä ja uupumista.*

HUOM! Hyvinvointiympyrän tekeminen voi herättää huolta omasta jaksamisesta. Tämä on hyvä mainita ja ohjata nuoret puhumaan asiasta tarvittaessa luotettavalle aikuiselle.

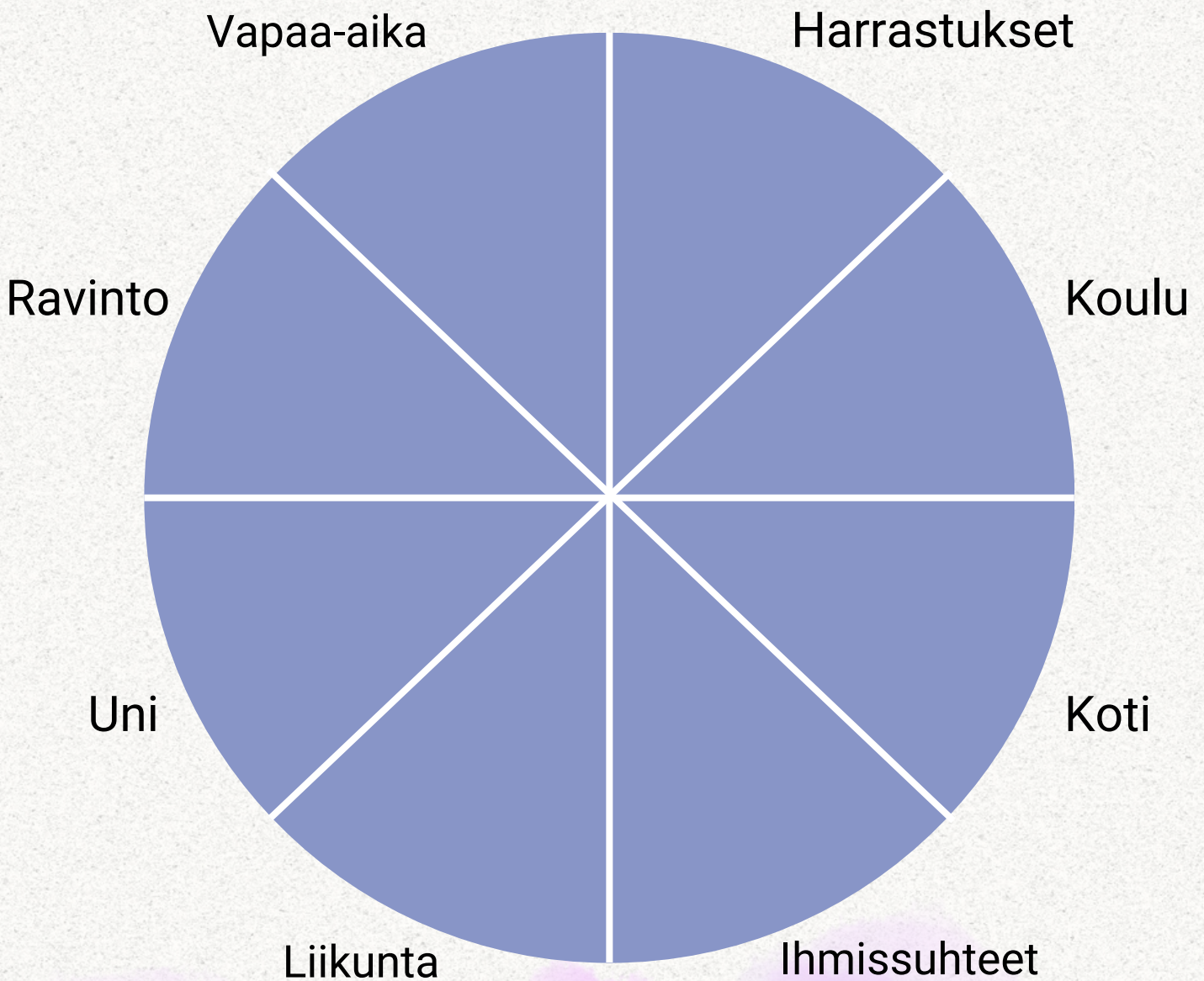
TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Tässä työskentelyssä piirretään paperille ympyrä, joka jaetaan pizzapaloja muistuttaviin sektoreihin, ja nämä eri sektorit nimetään elämän eri osa-alueiden mukaan (esimerkkikuva seuraavalla sivulla). Ympyrän voi jakaa itse niin useaan osaan kuin haluaa, omien aihealueiden määrän mukaan. Aiheita voi myös keksiä itse.

Kun ympyrä on valmis, on seuraavaksi tarkoitus merkata jokaisesta sektorista jokaisen elämän osa-alueen myönteisyys omassa elämässä. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi värittämällä sektorista sitä suuremman osan, mitä enemmän kyseinen elämän osa-alue tukee juuri sillä hetkellä omaa jaksamista.

Kun oma ympyrä on valmis, voidaan ryhmässä käydä yhteistä keskustelua työskentelyn herättämistä ajatuksista. Tässä kohtaa tärkeää kuitenkin on, että **kenenkään ei ole pakko sanoa ääneen omia ajatuksia tai näyttää omaa tuotostaan**, vaan sen saa pitää vain omana tietonaan.

ESIMERKKI HYVINVOINTIYMPYRÄSTÄ ENNEN SEKTOREIDEN VÄRITTÄMISTÄ



Vahvuustyöskentely valokuvaten

Kesto: n. 20min + 30min

Tarvitaan: tulostin, kameroita tai puhelin, paperia

HUOM! Tämä työskentely on hyvä jakaa kahdelle eri toimintakerralle tai eri vaiheisiin toimintakertaa, sillä valokuvauksen jälkeen tarvitaan aikaa kuvien tulostamiselle. Ennen työskentelyä voi nuorille tulostaa Mieli ry.:n sivuilta vahvuuskortteja esimerkiksi vahvuuksista. Esimerkkivahvuuksia voi myös aluksi kerätä nuorten kanssa yhdessä ylös, ja nuoret voivat keksiä itse vahvuuksia myös työskentelyn aikana.

NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

- *Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaa oman itsetunnon kehittämisessä. Hyvä itsetunto suojaa uupumukselta.*

TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Nuoret jaetaan pienryhmiin. Mahdollisimman sekoitetut ryhmät edistävät ryhmäytymistä.

Nuoret ohjataan pienryhmissä ottamaan valokuvia tilanteista, joissa jokin vahvuuksista ilmenee. Esimerkiksi kekseliäisyyden kohdalla voidaan kuvata nuori tekemässä jotain kekseliästä, esimerkiksi rakentamassa jotain. Luovuuden kohdalla voidaan ottaa esimerkiksi kuva vesiväreistä symboloimaan luovaa toimintaa. Nuoret ohjataan lähtökohtaisesti ottamaan kuvia, joissa kasvot eivät näy ja muokkaamaan kuvassa olevien nuorten kasvoille esimerkiksi jokin hymiö, jos kasvot näkyvät. Valokuvaus kestää kuvaukseen annetun alueen koosta riippuen noin 20 minuuttia.

Kuvat tulostetaan ja tulosteisiin liimataan tai kirjoitetaan kyseessä olevan vahvuuden nimi.

Korttien valmistuttua niiden avulla voidaan harjoitella omien vahvuuksien sanoittamista, ja mikäli ryhmä tuntee jo toisiaan enemmän, voidaan korttien avulla myös harjoitella muiden vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista.

Lopuksi kaikki käytetyt vahvuuskortit liimataan esimerkiksi isolle pahville tai laitetaan seinälle niin, että niiden yläpuolella lukee esimerkiksi "Meidän isosten vahvuudet". Teos voi jäädä yhteisen tilan seinälle muistuttamaan nuoria vahvuuksistaan.

Arvotyöskentely

Kesto: n. 30-45 min

Tarvikkeet: Värikyniä, paperia

APUKYSYMYKSIÄ ARVOISTA KESKUSTELEMISEEN:

- *Mitä ovat arvot?*
- *Millaisia arvoja voi olla?*

NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

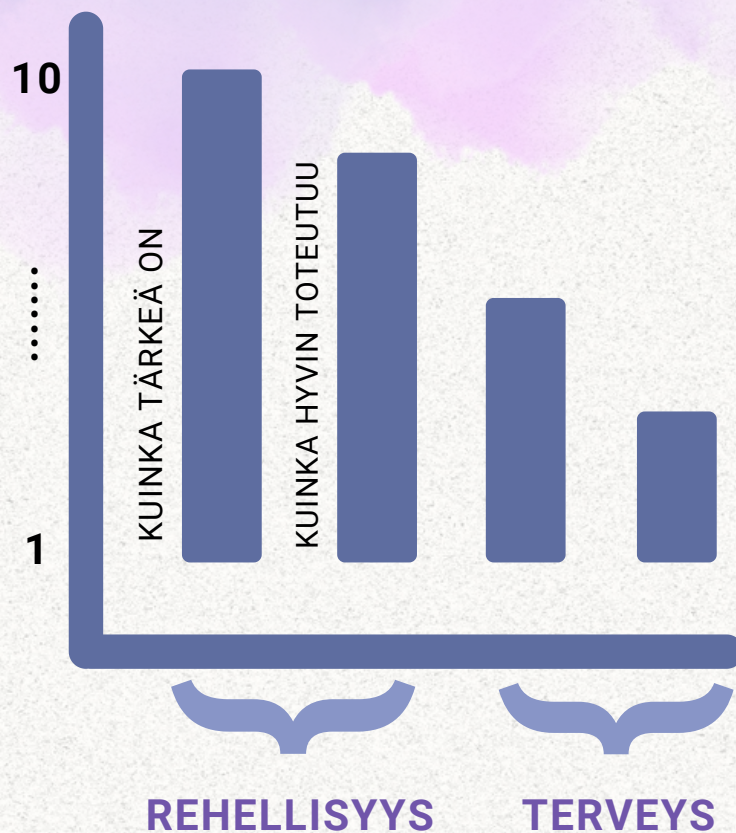
Arvot ovat niitä asioita, jotka ovat itselle merkittäviä elämässä. Niiden tunnistaminen auttaa merkityksellisen elämän luomisessa.

TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Ohjeista nuoria itsenäisesti kirjoittamaan ylös esimerkiksi 5-10 omaa arvoa, arvioimaan niiden merkityksellisyyttä itselle asteikolla yhdestä kymmeneen. Lisäksi nuoret voivat pohtia arvojen toteutumista omassa elämässään asteikolla yhdestä kymmeneen. Eli jos kokee, että arvo toteutuu elämässä sillä tavalla kuin toivoisi, annetaan sille asteikolla arvo 10.

Jotta on helpompi tehdä havaintoja siitä, toteutuuko arvot nuoren toivomalla tavalla, nuoret saavat piirtää pylväsdiagrammin niin, että pystyriville tulee numerot 1-10 ja vaakariville kirjoitetaan arvot, jotka on valittu tarkasteltavaksi. Jokaisesta arvosta tehdään kaksi pylvästä, joista toinen kuvastaa arvon tärkeyttä ja toinen sen toteutumista omassa elämässä. (Esimerkkikuva seuraavalla sivulla.)

ESIMERKKI PYLVÄSDIAGRAMMISTA



Pylväsdiagrammien piirtämisen jälkeen nuoria pyydetään tarkastelemaan omia diagrammejaan ja pohtimaan onko niissä asioita, joille toivoisi muutosta. Nuoret valitsevat seuraavaksi kolme arvoa, jotka ovat itselle tärkeimpiä tai vaihtoehtoisesti, joiden toteutumista elämässä haluaa pohtia enemmän. Viimeisenä työskentelyssä nuoria haastetaan pohtimaan neljää kysymystä.

1. Miksi kyseinen arvo on sinulle tärkeä?
2. Miten voisit edistää sitä, että arvo toteutuisi elämässäsi paremmin?
3. Toivoisitko jonkinlaista muutosta siihen, miten arvo tulee esiin omassa elämässäsi ja mitä voisit tehdä asialle? Onko arvo tasapainossa verrattaessa muihin arvoihin?
4. Mieti kolme konkreettista askelta, joilla voit edistää sitä, että sinulle tärkeät arvot voisivat toteutua paremmin elämässäsi.

Onnistumisten kartta

Kesto: Kannattaa varata hyvin aikaa, esim. 1-1,5h

Tarvikkeet: Lehtiä, joista leikellä kuvia ja sanoja, saksia, liimaa, kartonkia, kyniä

NUORILLE ON HYVÄ KERTOAA ENNEN TYÖSKENTELYÄ:

- *Negatiiviset tilanteet ja asiat paisuvat helposti mielessä suuriksi, ja jättävät onnistumiset taka-alalle.*
- *Omien onnistumisten huomaaminen vahvistaa itsemyötätuntoa, joka puolestaan vähentää stressiä ja ehkäisee uupumusta.*

TYÖSKENTELYN OHJEISTUS:

Aluksi nuoret voivat itsenäisesti tai parin kanssa pohtia ja muistella omia onnistumisiaan. Jokaisen onnistumiset voivat olla isoja tai pieniä, kunhan kyseessä on nuoren mielestä aito onnistuminen.

Seuraavaksi ryhmää ohjeistetaan keräämään omista onnistumisistaan aarrekartan tai taulun, leikkaamalla esimerkiksi aikakauslehdistä kuvia, piirtämällä tai maalaamalla. Jokaisen kuvan alle voi halutessaan kirjoittaa, mistä onnistumisesta on kyse. Tämä tuotos jää jokaiselle nuorelle itselleen, eikä lopputulosta tarvitse jakaa muiden kanssa. Tämä on myös hyvä mainita työskentelyn alussa.

Menetelmien lisäksi

Olemme päässeet toiminnallisten menetelmien loppuun. Toivottavasti näiden menetelmien avulla saatte ryhmässä hyviä oivalluksia ja ajatuksia oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Näiden menetelmien lisäksi haluamme vielä kertoa lyhyesti parista hyvästä sivustosta nuorille vinkattavaksi.

Zekki

Zekki on nuorille suunnattu nettipalvelu, joka ohjaa nuoria pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja löytämään hyvinvointia tukevia matalan kynnyksen palveluita. Zekki on tarkoitettu 15–20-vuotiaille nuorille. Zekissä nuori täyttää kymmenen kysymyksen kyselyn, jonka jälkeen hän saa itsearvion hyvinvoinnistaan ja suosituksia palveluista.

Zekkiä voidaan hyödyntää osana uupumusta ennaltaehkäisevää työpajaa nuorten hyvinvoinnin itsearvioinnin välineenä ja tarvittaessa palveluohjauksen tukena. Zekin avulla nuori saa tietoa palveluista, joihin hän voi hakeutua, jos huoli omasta hyvinvoinnista herää työskentelyn myötä.

zekki.fi

Rentoutusharjoitukset

Työpajatyöskentelyn voi päättää vielä halutessaan rentoutusharjoitukseen, tai niistä voi vinkata nuorille työskentelyn päätteeksi. Rentoutumisharjoituksia löytyy esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta. Uupumus liittyy pitkittyneeseen stressiin, johon voi auttaa säännöllinen rauhoittuminen esimerkiksi rauhallisen musiikin tai mindfulnessin avulla.

Rentoutumisharjoituksen kokeileminen tarjoaa nuorille yhden keinon harjoitella pysähtymistä ja rauhoittumista. Rentoutumisharjoitus työpajan lopussa myös rauhoittaa nuoria, mikäli työskentely on herättänyt negatiivisia tunteita.

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

Esimerkki työpajapäivistä

Olemme luoneet kehitlemistämme menetelmistä esimerkin, miten ne voi pitää kahtena työpajana esimerkiksi kahdella eri isoskoulutuskäynnillä. Menetelmiä voi kuitenkin käyttää myös mainiosti yksittäisinä menetelminä.

Alle olemme koonneet esimerkin kahden työpajan sisällöistä.

1. Työpajapäivä

- Kuulumiskierros
- Yhteistä keskustelua uupumuksesta ja sen tunnistamisesta
- Hyvinvointiympyrä
- Vahvuuskortit osa 1: Valokuvaaminen
- Työskentelyn päätös

2. Työpajapäivä

- Kuulumiskierros
- Edellisen kerran kertaamista
- Vahvuuskortit osa 2: korttien saattaminen loppuun
- Arvotyöskentely
- Onnistumisten kartta
- Työskentelyn päätös



Lähteet

Ahomies, A. 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus. [Opinnäytetyö, Laurea].
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136316/Anni_Ahomies_Koulu-uupumus_ennaltaehkaisy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. (28.5.2019). World Health Organization. Saatavilla 26.8.2022
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Kolu, E. (2020). Korkeintaan vähän väsynyt – Eli kuinka olla tarpeeksi maailmassa, jossa mikään ei riitä. Gummerus.

Mieli ry. (i.a.). Rentoutumisharjoitukset. Saatavilla 8.12.2022
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Mieli ry. (31.8.2021). Vahvista mielenterveyttä. Itsetuntemus ja itsetunto. Millaisia asioita arvostan? Saatavilla 7.12.2022
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvos-tan/>

Mielenterveystalo.fi. Omahoito-ohjelmat. Uupumuksen omahoito-ohjelma. Saatavilla 7.12.2022
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupu-muksen-omahoito-ohjelma>

Nyyti ry (i.a.). Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan. Saatavilla 19.8.2022. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Suomen Mielenterveys ry. (2021). Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Waasa Graphics Oy.

Talala, M. (2019) Psykkisesti oireileva oppilas. PS-kustannus.

Zekki. (i.a.) Zekki ammattilaisille. Saatavilla 8.12.2022
<https://www.zekki.fi/ammattilaisille/>