HUMAK

**O P I N N Ä Y T E T Y Ö**

# Jaksetaan yhdessä

Selvitys KAMU Kaveri mielessä -oppituntien toimivuudesta perus-kouluikäisille nuorille

Matilda Koivisto

Yhteisöpedagogi

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(4/2023)

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

---

Tekijä: Hanna Matilda Koivisto
Opinnäytetyön nimi: Jaksetaan yhdessä: selvitys KAMU Kaveri mielessä -oppituntien toimivuudesta peruskouluikäisille nuorille
Sivumäärä: 45 ja 1 liitesivu
Työn ohjaaja: Aino Tormulainen
Työn tilaaja: MIELI Suomen Mielenterveys ry

---

Opinnäytetyö punnitsee ja analysoi KAMU Kaveri mielessä -pilottihankkeen vaikutusta ja hyödyllisyyttä peruskouluikäisille nuorille oppitunteja ohjanneiden eri taustaisten ohjaajien kokemusten pohjalta. Huomioon on otettu myös KAMU-tunneille osallistuneiden nuorten kokemukset.

Tarve nuoriin kohdistuvalle mielenterveyttä ja jaksamista vahvistavalle työlle on suuri maailmassa, joka muuttuu alati, ja herättää epävarmuuden tunnetta tulevaan liittyen. KAMU Kaveri mielessä -oppitunnit on suunnattu 7.-9.-luokkalaisille nuorille, ja tuntien ajatuksena on antaa nuorille välineitä omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä huolehtimiseen, sekä siihen, milloin ja miten kaveria tulee auttaa. Pilottihanke on melko tuore, eikä sen toteuttamisen sujuvuudesta tai tunneille osallistuneiden nuorten antamasta vastaanotosta ole vielä tehty syvempää kartoitusta. KAMU-tuntikokonaisuuden hyödyllisyyttä ja toimivuutta on aiheellista selvittää hankkeen jatkokehittämistä varten, jotta oppituntien sisällöt saataisiin vastaamaan entistä paremmin nuorten aitoa tarvetta.

Opinnäytetyöprosessin alussa ideana oli haastatella nuoria, jotka olivat itse osallistuneet KAMU Kaveri mielessä -oppitunneille. Kyseinen aineisto osoittautui kuitenkin lopulta liian niukaksi, jotta sitä olisi voinut hyödyntää opinnäytetyön pohjana kokonaisvaltaisesti. Sen sijaan nuorille tehdyistä haastatteluista oli mahdollista nostaa esiin teemoja, jotka antavat suuntaa siitä, millainen kokemus KAMU-tuntikokonaisuus heille oli. Alkuperäisen aineistonkeruumenetelmän rinnalle nostettiin KAMU Kaveri mielessä -tunteja ohjanneille ohjaajille tehdyt haastattelut. Niissä ajatuksena oli koota heidän kokemuksiaan siitä, mikä KAMU-tuntikokonaisuudessa oli toimivaa ja herätti keskustelua tunneille osallistuneiden nuorten keskuudessa, ja millaisia haasteita tuntien ohjaamisessa tuli vastaan.

Opinnäytetyössä käsitellään ensin tietoperustan kautta nuorten mielenterveyttä, sekä nuoruutta kehitysvaiheena. Lopuksi tietoperustan kautta saatu tieto ja haastattelemalla saadut ohjaajien ja nuorten kokemukset laitetaan käymään vuoropuhelua keskenään.

---

Asiasanat: nuoret, mielenterveys, jaksaminen, tunnetaidot, motivaatio

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
NGO and youthwork community educator, Bachelor's degree

Author: Hanna Matilda Koivisto
Title: Standing Together: Report on The KAMU Kaveri mielessä lessons' functionality for adolescents in comprehensive schools
Number of Pages: 45 and 1 attachment pages
Supervisor: Aino Tormulainen
Commissioned by: MIELI Mental Health Finland

The thesis is an analysis on the impact and functionality of the KAMU Kaveri mielessä pilot project based on the experiences of instructors with different backgrounds who have instructed KAMU lessons for comprehensive school-aged youth. The experiences of young people who participated in KAMU lessons have also been taken into account.

The need for work that strenghthens mental health and coping of youth in every day life is great in a world that is always changing and triggers a feeling of uncertainty about the future. The KAMU lessons are aimed at young people in the 7th-9th grades, and the idea of the lessons is to give adolescents tools to take care of their own coping and mental health, as well as to give an understanding of when a concern of a friend should be brought to the attention of an adult. The pilot project is quite recent, and no in-depth survey has yet been made on the functionality of its implementation or the reception given by the adolescents who participated in the lessons. It is essencial to find out about the usefulness and functionality of the KAMU lessons for the future development of the project, so that the contents of the lessons better meet the genuine needs of adolescents.

At the beginning of the thesis process, the idea was to interview youngsters who had participated in the KAMU lessons. Data on the youngster's experiences turned out to be too scarce to be used comprehensively as the basis of the thesis. On the other hand, that information can be utilized when bringing up themes that shed light on what kind of experience the KAMU lesson set was for the adolescents. In addition to the original data collection method, interviews were conducted with instructors who had tought KAMU lessons. The idea was now to gather their experiences of what was functional in the KAMU lesson set and raised discussion among the youngsters who participated in the lessons and what kind of challenges were incountered in instructing the lessons.

In the thesis, the mental health of adolescents and the youth as a stage of development are discussed first through the database. Finally, the database and experiences of instructors and young people obtained through interviews are put into dialog with each other.

Keywords: youth, mental health, coping, emotional skills, motivation

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO ..... 6

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TARVE JA TAVOITTEET ..... 8

2.1 Tilaaja ..... 8

2.2 KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? -tunnit ..... 9

2.3 Opinnäytetyön tarve ja tavoitteet ..... 9

3 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA ..... 12

3.1 Nuori kohtaa muutoksia ..... 12

3.2 Nuori koulumaailmassa ..... 13

3.3 Nuoren kaveritaidot ja sosiaalisten suhteiden merkitys ..... 14

4 NUOREN MIELENTERVEYS ..... 16

4.1 Mielenterveyden riski- ja suojatekijät ..... 16

4.2 Aika pysähtyä ..... 18

4.3 Huolen iskiessä ..... 19

4.4 Nuoren itsetuhoisuus ..... 20

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT ..... 22

5.1 Haastattelut ..... 22

5.2 Haastattelujen sisällön laadullinen analyysi ..... 25

6 HAASTATTELUJEN TULOKSET ..... 26

6.1 Nuorten keskittyminen KAMU-tunneilla ..... 26

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

6.2 ”Vasikoinko, jos kerron?” ..... 28

6.3 Ammattilaiset KAMU-ohjaajina ..... 31

6.4 Yhteenveto ..... 32

6.5 Kehitysehdotukset ..... 34

6.6 Kehittämistyön tuotos ja tilaajan palautteet ..... 35

7 LOPUKSI ..... 37

7.1 Opinnäytetyön puurtaja ..... 37

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus ..... 38

7.3 Oppimisen matka ..... 40

LÄHTEET ..... 43

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

# 1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, ja usein ne ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden häiriöstä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Tunnetaidot tukevat mielenterveyttä ja hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Mielenterveyden ongelmien käsittelemisessä tunnetaidoista on suuri hyöty. Ne toimivat myös työkaluina, kun opetellaan asioita, jotka lisäävät pärjäämistä arjessa (Cacciatore & Karukivi 2014, 21).

Tunnetaidot voisi siis mieltää hyvinvoinnin ja pärjäämisen pohjaksi. Tunteet ovat myös yksilöllisiä, ja niitä vahvistetaan halki koko elämän. Nuoret harjoittelevat tunnetaitoja sosiaalisissa verkostoissaan, kuten esimerkiksi kotona vanhempiensa, ja koulussa ikätovereidensa kanssa (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Koska tunnetaidot ovat hyvinvoinnin ja pärjäämisen kannalta välttämättömät, mutta kaikki eivät kuitenkaan saa niihin valmiuksia kotoa, on tärkeää mahdollistaa tunnetaitojen harjoittelu koulussa. KAMU-tuntikokonaisuus on tarkoitus tuoda osaksi peruskouluikäisten nuorten kouluvuotta. KAMU-tunneilla annetaan nuorille välineitä omien tunteiden tunnistamiseen, käsittelyyn ja rakentavaan ilmaisemiseen (Mieli.fi 2023).

Koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota sekä ilmastokriisi ovat vaikuttaneet heikentävästi nuorten hyvinvointiin, eikä tilanne vaikuta helpottuneen. MIELI Suomen mielenterveys ry:n tilastojen mukaan Kriisipuhelimeen tulee lisääntyvissä määrin nuorten itsetuhoisuuteen liittyviä puheluita. Nuoret tarvitsevat apua pahan olon vähentämiseen. (Mieli.fi 2022.) Tunnetaidot ja kaverisuhteiden muodostaminen sekä niiden ylläpitäminen suojaavat nuoren mielenterveyttä ja auttavat jaksamaan aikana, jolloin maailmalla tapahtuu huolta ja levottomuutta herättäviä asioita. Myös tavallisten arkirutiinien noudattaminen vähentää ahdistusta ja huolta. Säännöllinen ruokailu ja unirytmi, sekä mielekkäiden asioiden tekeminen arjessa auttavat jaksamaan epävarmuuden keskellä. KAMU-tuntikokonaisuudessa käsitellään myös nuoren jaksamista tukevia perusasioita, kuten lepoa, ruokailua ja harrastuksia (Mieli.fi 2023).

Kun opinnäytetyön valmistaminen tuli minulle ajankohtaiseksi, käännyin heti MIELI Suomen mielenterveys ry:n puoleen ja kysyin, olisiko heillä tarvetta opinnäytetyön tilaamiselle. Sain pian vastauksen, ja ryhdyin suunnittelemaan opinnäytetyötä tilaajan toiveiden mukaisesti. Alussa tarkoituksena oli kerätä haastatteluaineistoa nuorilta, jotka ovat osallistuneet KAMU-tuntikokonaisuuteen. Tämä idea kuitenkin osittain epäonnistui haastateltavien nuorten niukka-

sanaisuuden vuoksi. Rinnalle täytyi nostaa aineistoksi myös KAMU-ohjaajille suunnatut haastattelut. Ne osoittautuivat hyvin käyttökelpoisiksi ja hyödyllisiksi. Ohjaajat kertoivat laaja-alaisesti kokemuksistaan ja siitä, millainen oli ollut nuorten vastaanotto suhteessa KAMU-tuntien sisältämiin harjoitteisiin ja teemoihin. Nuorilta saatu haastatteluaineisto vahvisti monella tapaa ohjaajien tekemät huomiot, vaikka nuoret kertoivatkin kokemuksistaan paljon pintapuolisemmin ja vähäsanaisemmin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia KAMU Kaveri mielessä -pilottihankkeen vaikutuksia ja toimivuutta nuorille, sekä summata yhteen KAMU-tuntikokonaisuutta vetäneiden ohjaajien kokemukset tuntien materiaalin ja rakenteen käyttökelpoisuudesta. Tutkimuskysymys siis kuuluu: miltä osin KAMU Kaveri mielessä -tuntikokonaisuus toimi ja oli hyödyllinen, ja missä kohdin siinä on kehittämisen varaa? Opinnäytetyön lopussa esittämiäni tuloksia ja yhteenvetoa on mahdollista käyttää tulevaisuuden KAMU-tuntien jatkokehittämistä ajatellen.

# 2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TARVE JA TAVOITTEET

## 2.1 Tilaaja

MIELI Suomen mielenterveys ry on mielenterveysjärjestö, jonka perustehtävänä on edistää mielenterveyttä, tarjota kriisiapua sitä tarvitseville sekä ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia. Lisäksi järjestön agendana on kehittää yhteiskuntaa sellaiseksi, jossa mielenterveyden teemoista on turvallista puhua ilman häpeää. MIELI ry edistää ja vahvistaa kaikenikäisten mielenterveyttä. Järjestö on tukenut suomalaisia elämän kriiseissä ja haastavissa tilanteissa jo 125 vuotta. Toiminnassa on mukana valtakunnallisesti 54 paikallista järjestöä, lähes 150 ammattilaista sekä yli 3000 vapaaehtoista. (Mieli.fi 2021.)

MIELI ry tarjosi aluksi avuntarvitsijoille aineellista apua, mutta myöhemmin toiminta laajeni kohti yleistä auttamista sekä henkisessä hädässä olevien tukemista. Järjestön toiminnan juuret ulottuvat kauas vuoteen 1897, keisarillisen Suomen aikaan. Ensin järjestön nimi oli Skyddsföreningen för Sinnesjuka – Turvayhdistys mielenvikaisia varten. (Mieli.fi 2022.) Tuohon aikaan järjestö pyrki avustamaan mielisairaaloista kotiutuvia henkilöitä, sekä välittämään mielenterveyteen liittyvää tietoa. Järjestön historia on hyvin vaiheikas, ja se on hakenut paikkaansa yhteiskunnassa aina valistajan roolista mielenterveyden ongelmien ehkäisijäksi. Nykyisen nimensä MIELI Suomen Mielenterveys ry, lyhyemmin MIELI ry, järjestö otti käyttöön vuonna 2019. MIELI ry:n englanninkielinen nimi on MIELI Mental Health Finland. (Mt.)

MIELI ry pyrkii vaikuttamaan kansalaisten käsitykseen siitä, mitä mielenterveys on, ja mitä se pitää sisällään. Järjestön keskeisenä tavoitteena onkin mielenterveyteen liittyvien kielteisten asenteiden vähentäminen, mikä tapahtuu esimerkiksi erilaisten kampanjoiden avulla. Lisäksi aktiivinen viestiminen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen ovat merkittävä osa järjestön toimintaa. MIELI ry pyrkii myös edistämään mielenterveyttä esimerkiksi keskustelemalla ministeriöiden ja päättäjien kanssa. Lisäksi järjestö on mukana kansainvälisissä verkostoissa. (Mieli.fi 2021.)

MIELI ry osallistuu kaikkien Suomessa asuvien mielenterveyden vahvistamiseen. Järjestö ehkäisee itsemurhia ja tukee niitä, ketkä ovat haavoittuvassa elämäntilanteessa. Kriisituen tarjoamisen lisäksi ajatuksena on rakentaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, edistää yhdenvertaisuutta

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

ja syventää välittämisen kulttuuria. Järjestön toiminnassa tärkeiksi arvoiksi lukeutuvat osallisuus, luotettavuus, uudistajuus, turvallisuus ja inhimillisyys. MIELI ry pyrkii olemaan yhteiskunnassamme johtava mielenterveyden edistämisen vaikuttaja ja kumppani, sekä mahdollistamaan halukkaille elinvoimaista vapaaehtoistoimintaa. (Mieli.fi 2021.)

## 2.2 KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? -tunnit

KAMU-tunnit ovat neljästä oppitunnista muodostuva kokonaisuus. Niiden aikana nuori saa haltuunsa välineitä, joiden avulla hän voi vahvistaa omaa mielenterveyttään ja jaksamistaan. Lisäksi tunneilla käsitellään keinoja kaverin tukemiseen, sekä käydään läpi tilanteita, joissa huoli kaverista on niin suuri, että nuoren on käännyttävä aikuisen tai ammattilaisen puoleen. MIELI ry on kehittänyt KAMU-tuntikokonaisuuden yhteistyössä koulujen moniammatillisten tiimien kanssa. (Mieli.fi 2023.)

Tunnit on kohdennettu yläkouluikäisille nuorille aina 7-luokkalaisista 9-luokkalaisiin. Ne rakentuvat erilaisista toiminnallisista harjoitteista, ja sisältävät lisäksi tietoa ja pohdintatehtäviä. KAMU-tunnit on suunniteltu siten, että niitä voi ohjata nuorisotyön ammattilainen joko itsenäisesti, tai yhdessä työparin, kuten opettajan kanssa. Tuntikokonaisuus on toteutettavissa koulupäivän sisällä tai sen ulkopuolella tarpeen mukaan. (Mieli.fi 2023.)

KAMU-tuntien ensisijaisena tavoitteena on syventää ymmärrystä omasta ja kaverin mielenterveydestä ja jaksamisesta, sekä antaa työkaluja tilanteisiin, joissa kaveri tarvitsee apua. Tunneilla käydään läpi käsitteitä, kuten mielenterveyden käsi, sekä mielenterveyden riski- ja suojatekijät. Lisäksi tunneilla pyritään herättämään keskustelua esimerkiksi siitä, mitä empaattisuus tarkoittaa, ja kuinka olla empaattinen kaveria kohtaan. (Mieli.fi 2023.)

## 2.3 Opinnäytetyön tarve ja tavoitteet

Viime vuosina keskustelu mielenterveystaidoista on lähtenyt kasvuun, ja koulumaailmassa perinteisen palkintojen ja sanktioiden kulttuurin on syrjäyttämässä keskustelukulttuuri, jossa otetaan huomioon lapsen ja nuoren haastavatkin tunteet. Esimerkiksi kasvatuskeskustelua pidetään ensisijaisena toimenpiteenä, kun oppilas rikkoo koulun järjestystä. Kasvatuskeskustelussa pyritään yksilöimään häiriköinyt oppilas, ja selvittämään käytöksen taustalla olevat syyt ja sen seuraukset. Toimenpiteellä pyritään turvaamaan oppilaan hyvinvointi. (Perusopetuslaki 2013/1267, §35 a.) Ammattilaiset ovat tunnistaneet lasten ja nuorten tarpeen ymmärtää omia ja kaverin tunteita sekä sitä, miten havaita, käsitellä ja ilmaista tunteet rakentavalla tavalla.

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Elämme murrosvaihetta, joka vie meidät kohti tulevaisuuden yhteiskuntaa, jossa tunteista ja mielenterveyden teemoista on entistä helpompaa ja turvallisempaa puhua ääneen.

KAMU Kaveri mielessä -tuntikokonaisuus ei vain anna nuorelle helppoja työkaluja omasta ja kaverin mielenterveydestä sekä jaksamisesta huolehtimiseen, vaan taustalla on suurempi agenda: halutaan kääntää keskustelu mielenterveyden teemoista myönteisemmäksi, ja samalla poistaa mielenterveyteen liittyviä kielteisiä asenteita. Tämä kuuluu myös hankkeen taustaorganisaation suurimpiin tavoitteisiin. (Mieli.fi 2021.) Rautaa tulee takoa silloin, kun se on vielä kuumaa, ja mikä kohderyhmä olisikaan avoimempi uuden oppimiselle, kuin nuoriso.

Nuoruus on toivoa täynnä: se on ajanjakso, jolloin nuoren on mahdollista rakentaa uudenlaista luottamusta elämässään. Ikätovereiden antama tuki ja yhdessä tekeminen vahvistavat nuoren kokemusta ryhmään kuulumisesta ja osallisuudesta. (Erkko & Hannukkala 2013, 47.) Kaveri- ja mielenterveystaitojen opetteleminen aikuiselta saatavan tuen nojalla sopii mainiosti nuoruuden ikävaiheeseen, jolloin nuori on keskellä luontaista muutoksen myllerrystä. Oikeanlainen ja myönteinen tuki ohjaa nuorta kasvamaan osaksi yhteiskuntaa ja vahvistaa nuoren toimijuutta. Nuori alkaa myös hiljalleen oppia abstraktia ajattelua, eli rakentamaan kokonaisuuksia ja tutkimaan maailmaa itsenäisesti ja älyllisesti. Lisäksi nuorelle kehittyy kyky ratkaista ristiriitoja ja ymmärtää syy-seuraussuhteita. Jotta nuoren taito abstraktiin ajatteluun saavuttaisi koko potentiaalinsa, tarvitsee nuori oikeanlaista tietoa ja kokemusta. Sitä nuorelle voi tarjota aikuinen esimerkiksi keskustelun muodossa. (Erkko & Hannukkala 2013, 48.)

KAMU-tunneilla aiheeseen vihkiytynyt nuorisotyön ammattilainen tarjoaa nuorille älyllistä haastetta sekä mahdollisuuden kehittää abstraktia ajattelua esimerkiksi erilaisten harjoitteiden, tehtävien ja keskustelutuokioiden avulla. Tämä on juuri sitä, mitä nuori tarvitsee kasvunsa tueksi. Nuorisoon kohdistuva mielenterveys- ja kaveritaitojen opetus on ehkäisevää työtä, ja siten panos tulevaisuuteen. Tarjoamalla nuorille välineitä omasta ja kaverin jaksamisesta huolehtimiseen, voidaan vahvistaa nuorten osallisuutta, ja ehkäistä tulevaisuudessa tapahtuvaa syrjäytymistä. Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa jokaisen ihmisen elämää, oli sitten kyseessä lapsi, aikuinen tai vanhempi yksilö. Ihmissuhteet tukevat mielenterveyttä. Nuori tarvitsee myönteisiä onnistumisen kokemuksia suhteessa vuorovaikutukseen, jotta hän uskaltaa rakentaa lisää uusia ihmissuhteita, joista muodostuu hänelle turvaverkko. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.) Sosiaalisten taitojen kannalta on ensisijaisen tärkeää opettaa nuorta ymmärtämään omia sisäisiä tunnereaktioitaan ja käsittelemään tunteita terveellä tavalla, sillä kaveria on vaikeaa

ymmärtää ja tukea, jos on hukassa omien tunteidensa kanssa. Omaa sisäistä maailmaansa ymmärtävä nuori, jolta löytyy kykyä reflektoida, pystyy paremmin harjoittamaan empatiaa ikätovereitaan kohtaan. Empatia, ymmärrys ja kuuntelutaito ovat sosiaalisten suhteiden perusta. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 57–58.)

Nyt on tärkeää kerätä yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, kuinka KAMU-tunnit ovat käytännössä sujuneet ja mitkä tunneilla läpikäytävät aiheet tuntuvat nuorista tärkeiltä ja ajankohtaisilta. Onko jokin aihe, josta tunneilla leimahti erityisen kiihkeä keskustelu? Miltä tuntien ohjaaminen nuorisotyön ammattilaisista tuntui? Mitkä harjoitteet keräsivät tunneilla eniten aktiivisia osallistujia? Vastauksia näihin kysymyksiin tarvitaan. Ammattilaiset voivat käyttää kokoamaani tietoa tulevaisuuden KAMU-tuntikokonaisuuden kehittämisessä, jotta siitä voisi rakentaa ohjaajien ja nuorten mielestä mielekkäämmän ja sujuvamman, sekä nuorten tarpeisiin aidosti vastaavan.

Koska hanke on nuoren kehityksen kannalta tarpeellinen, myös sen hiominen ja jatkokehittäminen on tärkeää. Haastattelemalla KAMU-tunneille osallistuneita nuoria sekä tunteja ohjanneita ammattilaisia, minun oli mahdollista kerätä tietoa ja kokemuksia siitä, miten tunnit olivat sujuneet. Tiivis yhteenveto aiheesta on olennainen, sillä se voi parhaimmillaan toimia perusteena hankkeen rahoitukselle, sekä ennen kaikkea auttaa edistämään nuorten osallisuutta ja mielenterveyttä.

Kokosin tulokset pääasiassa KAMU-tunteja ohjanneiden ammattilaisten kokemusten pohjalta, mutta otin huomioon myös nuorten omat kokemukset. Tarkastelinkin esimerkiksi sitä, missä kohtaa nuorten kokemukset risteävät ohjaajien kokemusten kanssa. Tässä opinnäytetyössä sukelletaan pintaa syvemmälle kokemusmaailmaan, ja analysoidaan sieltä esiin nousevia teemoja, mielikuvia ja käsitteitä, joilla on tapana toistua. Kokemuksia analysoimalla, ja tuomalla ne dialogiin tietoperustan kanssa, oli mahdollista tuottaa uutta tietoa, jota voi hyödyntää KAMU-tuntien jatkokehittämistä ajatellen. Jokainen kokemus on merkityksellinen, ja ansaitsee siksi tulla kuulluksi ja huomioiduksi.

# 3 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

## 3.1 Nuori kohtaa muutoksia

Nuoruus vie yksilön keskelle muutoksen kohinaa. Nuoruuden ikävaiheessa kehittyvät niin fyysinen keho kuin psyykekin, ja samalla nuoren sosiaaliset suhteet syvenevät ja muuttavat muotoaan. Nuoren fyysistä kasvua ja kehitystä tukevat terveet elämäntavat, joihin kuuluvat riittävä määrä lepoa ja unta, terveellinen ruokavalio sekä liikunta. Säännöllinen elämänrytmi muodostaa yhden kasvun tukipilareista. Terveelliset elämäntavat eivät vain tue nuoren fyysistä kasvua, vaan myös suojaavat tämän mielenterveyttä. Psyykkisen tasapainon säätely- ja elämänhallintataitojen, itsetuntemuksen sekä ongelmanratkaisukyvyn vahvistuminen kuuluvat psyykkisen kasvun ja kehityksen piiriin. (Erkko & Hannukkala 2013, 47–49.) Kuitenkin keho ja psyyke ovat vuorovaikutussuhteessa keskenään: on vaikeaa tehdä hyviä päätöksiä, jos on uupunut ja nälkäinen. Silloin ei edes tunne itseään omaksi itsekseen.

Mielenterveyden käsi on melko tunnetuksi tullut tapa havainnollistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Käsi koostuu viidestä sormesta, joista jokainen kuvaa omaa osa-aluettaan. Niitä ovat: uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. Ideana on, että mitä useampi osa-alue on huonolla tolalla, sitä useampi sormi kädestä puuttuu. Jos nuori huolehtii esimerkiksi vain riittävästä levosta ja liikunnasta, mutta muut osa-alueet eivät ole hänen elämässään kunnossa, puuttuu kädestä kolme sormea, eikä käsi kykene pitelemään kynää otteessaan. (Mieli ry 2018.) Mielenterveyden käden viisi osa-aluetta ovat kriittisen tärkeät mahdollistajat nuoren kasvulle ja kehitykselle. Jokainen osa-alue tukee toistaan, ja ne ovat kaikki keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Kun koko mielenterveyden käsi on kunnossa, nuori kykenee kohtaamaan arjen haasteet ja suuretkin kehitykseen liittyvät muutokset pystypäin.

Nuoruus etenee vaihe kerrallaan, ja se ajoittuu 11–22 vuoden ikään. Varhaisnuoret ovat 11–13-vuotiaita. Tätä vaihetta luonnehtivat fyysiset kehon muutokset ja niiden aiheuttama hämmennys, sekä tarvitsevuuden ja riippumattomuuden välinen ristiriita. Nuoren itsenäistymisen tarve kasvaa, mutta samalla tämä voi vielä hyvinkin hakeutua vanhempiensa turvaan. Tässä ikävaiheessa nuoren suhtautuminen vanhempiinsa vaihtelee voimakkaasti. Keskinuoruuden vaihe taas sijoittuu 14–16 vuoden paikkeille. Tässä kehityksen vaiheessa nuori alkaa etsiä identiteet-

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

tiään, ja kiinnostus omaa seksuaalisuutta kohtaan kasvaa. Hämmennyksen tilalle tulee uteliaisuus omia kykyjä kohtaan. Myöhäisnuoruuden vaiheessa, eli 17–22-vuotiaana, nuoren identiteetti ja käsitys itsestä alkaa vakiintua. Nuori hakee paikkaansa ja rooliaan, sekä tekee tärkeitä tulevaisuuteen vaikuttavia valintoja. Myös nuoren suhtautuminen vanhempiinsa muuttuu rennommaksi ja nuori pystyykin kohtaamaan vanhempansa tasa-arvoisemmin. (Erkko & Hannukkala 2013, 49.)

Nuoren kasvua suojaavia tekijöitä ovat myös tunnetaitoihin, vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen liittyvät turvataidot. Aikuinen ei voi aina olla koheltavan nuoren rinnalla varmistamassa, ettei tälle tapahdu mitään vahingollista. Osana nuoruuden kehitysvaihetta ja aikuiseksi kasvamista onkin turvataitojen oppiminen ja sisäistäminen, ja kyky soveltaa niitä käytännössä silloin, kun siihen on tarvetta. Nuoren tulee tietää, millaiset tilanteet ovat hänelle haitallisia, sekä kyetä ennakoimaan niitä, tai käyttämään ongelmanratkaisutaitojaan joutuessaan niihin. Turvataidot tukevat nuoren mielenterveyttä. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 33.)

Erilaisista kasvuun liittyvistä muutoksista voi, ja on hyvä keskustella vastuullisen aikuisen kanssa. Tosiasiassa nuori voi kuitenkin kokea aikuiselle avautumisen vaikeaksi tai jopa mahdottomaksi, etenkin jos on kyse nuoren omista vanhemmista. Nuoruuden ikävaiheessa vertaissuhteiden ja ikätovereiden merkitys kasvaa: nuoren henkistä taakkaa helpottaa se tieto, että on muitakin samassa tilanteessa olevia. (Erkko & Hannukkala 2013, 51-52.)

## 3.2 Nuori koulumaailmassa

Mielenterveystaidot kuuluvat osaksi terveystiedon oppiainetta, mutta niiden rooli koko opetussuunnitelmassa on merkittävä. Mielenterveyttä on mahdollista edistää koulussa monin eri tavoin ja kaikilla oppitunneilla. Koulussa nuori opettelee taitoja, jotka auttavat häntä nykyhetkessä, mutta myös luovat perustan tulevaisuudelle. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 9-10.)

Peruskoulun opetussuunnitelmassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin merkitys korostuu nykyisin entistä vahvemmin. Nuori ei opettele koulussa vain oppiaineita, vaan taustalla on oppiainerajat ylittävä pyrkimys opettaa nuorelle pärjäämistä. Puhutaan itsestä huolehtimisesta ja arjen taidoista. Opetussuunnitelman yleisiin osioihin sisältyy paljon oppilaiden ja kouluyhteisön mielenterveyden edistämistä ja tukemista. Kouluyhteisöä kehitetään sellaiseksi kasvuympäristöksi, jossa nuori kokee tulevansa kuulluksi ja tuetuksi kasvaessaan aikuiseksi. Sosiaalisten taitojen

kehittäminen on tärkeä osa koulussa tehtävää oppimatkaa. Nuori tarvitsee tähän aikuisilta oikeanlaisia vaikutteita. Jokainen koulun aikuinen voi omalla toiminnallaan tukea nuoren mielenterveyttä. Erilaisilla kohtaamisilla oppi- ja välitunneilla, kuin koulun käytävilläkin on merkitystä. Oppitunneilla voi edistää nuoren itsetuntoa ja tunne- sekä vuorovaikutustaitoja. Tarjoamalla tähän tukeaan, aikuinen lisää nuoren kokemusta tämän omasta kykeneväisyydestä ja pärjäämisestä. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 10-11.)

Koululaitoksella on siis merkittävä rooli nuorten kasvatuksessa. Vaikka jokainen nuori käykin läpi saman kehitysvaiheen ja kohtaa samankaltaisia haasteita ja muutoksia, kuin ikätoverinsa, ovat he kaikki omanlaisiaan yksilöitä. Tämä tulee ottaa huomioon myös koulumaailmassa. Temperamentilla tarkoitetaan valmiuksista, taipumuksista ja reaktiotyyleistä muodostuvaa joukkoa, joka on synnynnäinen. Temperamentti määrittää esimerkiksi sen, miten yksilö kokee uudet ja yllättävät tilanteet, ja minkä lähestymistavan hän niissä valitsee. Osa suhtautuu tielle tuleviin haasteisiin innostuksella, kun toinen perääntyy ja kokee olonsa säikähtäneeksi. (Keltinkangas-Järvinen & Mullola 2014, 15.) Temperamentti siis vaikuttaa merkittävästi nuoren oppimiseen: lannistuuko nuori vaikean matemaattisen laskutoimituksen edessä, vai lähteekö hän koettamaan onneaan myönteisen jännityksen saattelemana. Nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia kasvunsa ja kehityksensä tueksi, ja tässä kohtaa aikuisen kasvattajan rooli koulussa on tärkeä. Aikuisella on mahdollisuus kohdata jokainen nuori yksilönä, ja ammattitaitoinen kasvattaja tunnistaa nuoren yksilölliset tarpeet, ja vastaa niihin mahdollisuuksiensa mukaan.

## 3.3 Nuoren kaveritaidot ja sosiaalisten suhteiden merkitys

Nuoruuden ikävaiheessa ystävien rooli kasvaa. Toisinaan ystävyyssuhteet voivat olla voimakkaiden tunnereaktioiden värittämiä ja aiheuttaa nuorelle paljon päänvaivaa. Yksinäinen nuori kohtaa elämän haasteet horjuen, sillä hän ei uskalla entiseen tapaansa tukeutua vanhempiinsa, eikä hänellä ole ympärillään vertaisia, joille hän voisi avautua pulmistaan luottamuksellisesti. Vastoin omaa tahtoaan yksin joutunut ja erilaisten haasteiden ja ongelmien parissa kamppaileva nuori voi jopa ajautua itsetuhoisuuteen. (Nevalainen 2009, 26.) Yksin on vaikeaa pärjätä. Nuori tarvitsee ympärilleen turvaverkon, joka koostuu vastuullisista aikuisista ja hyvistä ystävistä, joiden kanssa tämä voi keskustella elämän iloista ja suruista. Nuori voi kuitenkin kokea itsensä yksinäiseksi myös ryhmissä. (Erkko & Hannukkala 2013, 125-126.)

Kaveritaidot ovat välttämättömät, kun luodaan ja ylläpidetään ihmissuhteita. Sosiaaliset suhteet perustuvat yhteistyölle ja vastavuoroisuudelle, mikä edellyttää nuorelta kykyä neuvotella, ratkaista ristiriitoja ja ottaa huomioon muiden näkökulmat ja mielipiteet. Myös kuuntelemisen taito on kiinteä osa toimivaa ihmissuhdetta. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 58.) Onneksi kyseisen taidon voi oppia harjoittelun avulla. Aito läsnäolo ja kiireetön aktiivinen kuunteleminen mahdollistavat empatian ja toisen asemaan asettumisen. Nämä kaikki ovat kaveritaitoja, ja nuoren ihmissuhteiden rakennuspalikoita.

Ystävyyssuhteiden onnistumiseen tarvitaan myös keskustelutaitoja. Hyvän keskustelutaidon voi jakaa karkeasti neljään osataitoon: kykyyn kuunnella, kykyyn puhua, kykyyn säädellä ja hallita omia impulsseja sekä kykyyn vastavuoroisuuteen. Jokaisella ihmisellä on syvä tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi. (Rauhala 2020, 25–26.) Myös jokainen nuori tarvitsee nämä kokemukset, jotka sekä muodostavat pohjan sosiaalisille suhteille ja ystävyydelle, että rohkaisevat nuorta solmimaan uusia ystävyyssuhteita, ja kohtaamaan niissä syntyvät mahdolliset ristiriidat ja konfliktit rohkeasti ja pystypäin.

Voimakkaat tunteet vaikuttavat nuorten väliseen vuorovaikutukseen tehden heistä itsekeskeisempiä (Mustajoki 2020, 76). Myös ensimmäisiä seurustelusuhteita leimaa usein itsekeskeisyys, joka muuttuu myöhemmin joustavuudeksi ja muut huomioon ottamiseksi. (Erkko & Hannukkala 2013, 49). Huomion kohdistuessa voimakkaasti omaan tunteeseen, kyky kuunnella toista heikkenee. Voimakkaan tunteen tullessa myös tilannetaju voi heiketä, jolloin yksilön itseilmaisu ei ole järkevässä suhteessa vallitseviin olosuhteisiin. (Mustajoki 2020, 76.) Joskus hyökyaallon lailla vyöryvä voimakas tunne voi myös tehdä mykäksi. Nuori tarvitsee tunnetaitojen, eli tunteiden kohtaamisen, tunnistamisen, käsittelemisen ja ilmaisemisen opetteluun mallia aikuiselta. Kun nuori pärjää omien tunteidensa kanssa, hänen on helpompi luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.)

Kukaan ei kuitenkaan ole seppä syntyessään. Nuori harjoittelee kaveritaitoja ja sosiaalisten suhteiden ruokkimista halki nuoruuden ikävaiheen, ja harjoittelu jatkuu aikuisiällä. Nuoren harjoitellessa ihmissuhdetaitoja ovat ammattikasvattajat, kuten opettajat ja nuorisotyöntekijät, sekä nuoren huoltajat tärkeässä roolissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.)

# 4 NUOREN MIELENTERVEYS

## 4.1 Mielenterveyden riski- ja suojatekijät

Suojatekijät tukevat ja vahvistavat mielenterveyttä, kun riskitekijät heikentävät sitä. Suoja- ja riskitekijöiden vaikutukseen liittyvät sellaisten asioiden vuorovaikutus, kuten elinympäristö, yhteiskunta, kulttuuri ja perhe. Kuitenkin osaan riski- ja suojatekijöistä voi yksilö vaikuttaa itse tekemällä oikeanlaisia valintoja elämässä. Mielenterveyttä voidaan vahvistaa parantamalla elämän eri osa-alueita, kuten elinympäristöä tai taloudellista perusturvaa. (Mieli.fi 2022.)

Mielenterveyden riski- ja suojatekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojatekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys, tunne- ja vuorovaikutustaidot, oma hyvinvointi ja siitä huolehtiminen sekä kyky ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat hyvät ja myönteiset perhesuhteet, turvallinen elinympäristö ja kuulluksi tuleminen sekä mahdollisuus vaikuttaa. Lisäksi tärkeän ulkoisen suojatekijän roolissa toimivat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät, jotka ovat lähellä ja helposti tavoitettavissa. (Mieli.fi 2022.)

Mielenterveyden sisäiset riskitekijät liittyvät yksilöön itseensä ja esimerkiksi tämän geneettisiin alttiuksiin ja riskeihin. Sisäisiä riskitekijöitä ovat kehityshäiriöt, geneettinen alttius sairastumiseen, tai vammautuminen ja toimintarajoitteet. Ulkoiset riskitekijät johtuvat sellaisista tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön ulkopuolelta käsin ja ovat hänestä riippumattomia. Näitä ovat yhteiskunta, kulttuuri ja perhe, tai tarkemmin sanottuna esimerkiksi kuormittavat ihmissuhteet, vaarallinen elinympäristö tai syrjintä. Vaikka riskitekijät eivät välttämättä olisikaan pitkäkestoisia, voi jo lyhytkestoisellakin riskillä, kuten vaikkapa traumaattisella äkillisellä kokemuksella olla pitkäkestoiset elämään vaikuttavat seuraukset. Erityisen haastavaa ja haitallista on, kun riskitekijät kasautuvat ryppääksi. (Mieli.fi 2022.)

Lopulta vain osa riskeistä toteutuu. Lisäksi sopeutumista ja selviytymistä voi vahvistaa ja tukea erilaisin keinoin. (Mieli.fi 2022.) Mikäli nuori tunnistaa mielenterveyden riskitekijöitä omassa elämässään, on hyvä pysähtyä miettimään, miten niiden vaikutusta tai toteutumista voisi vähentää. Tässä kohtaa on tärkeää esimerkiksi tunnistaa omat selviytymisen keinot ja arvioida niiden tehoa ja merkitystä. Selviytymisen keinoilla voidaan purkaa arjen kuormitusta, ja ne auttavat nuorta sopeutumaan erilaisiin muutoksiin. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 77.)

Eri ihmiset käsittelevät stressiä, kriisejä ja kuormitusta eri tavoin. Pohtimalla, millainen selviytyjä itse on, voi löytää ulospääsyn pahimmasta stressistä ja kuormituksesta. Esimerkiksi sosiaalinen selviytyjä hakeutuu läheistensä seuraan puhumaan omista huolistaan. Myös tunteiden ilmaiseminen, kuten itkeminen tai nauraminen, on keino käsitellä arjen kuormitusta. Osa käsittelee vaikeita asioita itseilmaisun keinoin, kuten maalaamalla, soittamalla tai kirjoittamalla. Myös järjestelmällinen ongelmanratkaisu voi tuntua osalle helpolta tavalta lähestyä haastavia elämäntilanteita ja niiden synnyttämiä tunteita. Fysiologinen selviytyjä purkaa tunnelatauksensa liikkumalla. Sen tueksi vaaditaan tietenkin terveellinen ja riittävä ravinnonsaanti. Erilaisia selviytymisen keinoja voi oppia muilta esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa niistä keskustelemalla. Mitä useampi selviytymisen keino nuorella on hallussaan, sitä todennäköisempää on, että hän selviytyy arjesta ilman suurempia ruhjeita. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 79.)

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteita (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2023). Niillä on suuri vaikutus arjessa jaksamiseen, ja ne suojaavat ja vahvistavat mielenterveyttä merkittävästi. Tunnetaitojen opettelu alkaa jo hyvin varhaisessa iässä, ja niitä vahvistetaan halki koko elämän. Niitä opetellaan ensin kotona omien vanhempien ja perheen kanssa, ja myöhemmin harjoittelu jatkuu koulussa, harrastuksissa ja kaverisuhteissa. Lapsen tullessa murrosikään ystävyyssuhteista syntyy hänelle ympäristö, jossa harjoitella itsen ja sitä kautta myös toisen kanssa toimeen tulemista. Kun tunnetaidot ovat nuorella hallussa ja tämän kuppi on täytetty, voi hän kaataa siitä kavereilleenkin ja opettaa heille omat taitonsa. Panos omaan tunne-elämään ja tunnetaitoihin on siis hyväksi koko yhteisölle. (Cacciatore & Karukivi 2014, 22.) Tunnetaidot ovat myös tärkeä osa sosiaalista kanssakäymistä: kun ymmärtää omia tunteitaan, on myös helpompi olla empaattinen ja hahmottaa kaverin tunteita (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2023).

Aikuisen antama malli tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja käsittelemiseen on nuoren kehityksen kannalta hyvin tärkeä, sillä nuori oppii tunnetaidot jäljittelemällä. Aikuinen toimii nuorelle myös tunteiden rakentavan ilmaisun mahdollistajana antamalla tälle turvapaikan, jossa puhua omista tunteista ilman stressiä. Tunteet ohjaavat nuorta kohti myönteisiä asioita, kuten turvaa ja hyviä ihmissuhteita. Niillä on tärkeä tehtävä eloonjäämisen ja pärjäämisen kannalta. (Erkko & Hannukkala 2013, 75-76). Tunnetaitoja voi oikeastaan pitää eräänlaisena elinehtona. Ne kulkevat rinnalla tukijana arjessa, juhlassa kuin ristiriitatilanteissa ja konflikteissakin. (Cacciatore & Karukivi 2014, 21.)

Joskus nuoren elämässä voi puhjeta kriisi. Sillä tarkoitetaan elämänmuutosta tai ratkaisevaa käännettä, joka vie nuoren uuteen tilanteeseen. Monesti onkin helpompaa puhua elämänmuutoksista, kuin kriisistä (Mielenterveysseurat.fi 2023.) Kriisi voi liittyä joko nuoren kasvuun ja kehitykseen, tai tulla yllättäen, kuten esimerkiksi onnettomuuden tai läheisen kuoleman laukaisemana. Kriisin puhjetessa läheisten tuki ja turva on tärkeää. Kuitenkin osa kriiseistä laantuu itsekseen ajan myötä. Kriisin keskellä kulkeva nuori voi olla toisaalta ärtynyt ja vihainen, tai poissaoleva ja etäinen. Kriisi synnyttää nuoressa haastavia tunteita, kuten vihaa, tyhjyyttä tai hämmennystä. Prosessina kriisiin kuuluu monia erilaisia vaiheita, eikä se aina etene suoraviivaisesti vaiheesta toiseen. Kriisin puhjetessa nuori voi joutua ahdistuksen valtaan, sillä kun elämän kriiseistä ei ole aiempaa kokemusta, voi olla vaikeaa luottaa siihen, että valtavat tunteiden kuohut menevät ajallaan ohitse. Tässä kohtaa aikuisen antama tuki ja kiireetön läsnäolo, sekä hyvät ja vastuulliset neuvot ovat nuorelle elintärkeitä. Lisäksi päivärutiinit ja koulunkäynti antavat nuorelle varmuuden elämän jatkumisesta pyörremyrskyn kaltaisten tunteiden keskellä. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 80.)

## 4.2 Aika pysähtyä

Onnellisuuden tunne syntyy monista eri asioista, ja sen kannalta onkin tärkeää elää elämää, jossa on tarpeeksi sisältöä, ja jonka eri osa-alueet ovat harmoniassa keskenään ja oikeassa suhteessa toisiinsa. Kaikkia munia ei siis kannata laittaa samaan koriin. Sen lisäksi, että nuoren elämä on täyspainoista ja hänellä on tarpeeksi mielekästä tekemistä, tulee aikaa löytyä myös lepäämiselle ja hetkille ilman suorittamista. Mielenterveyden pohjan muodostavat arkiset yksinkertaiset valinnat, kuten riittävä lepo ja terveellinen ruokavalio. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 41-42.)

Joskus mieli voi kaivata hiljentymistä ja pysähtymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoren tulee säästää päivittäin hetkiä myös rauhoittumiselle ilman minkäänlaista suorittamista. Aivot kaipaavat taukoja, joiden aikana keho latautuu ja palautuu kuormittavista tilanteista. Jo lyhyt tauko voi auttaa, ja lisätä keskittymiskykyä sitten, kun on aika jatkaa. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 42.) Yleinen keskustelu virikkeistä ja niiden tarpeellisuudesta pulppuilee aktiivisena. Kuitenkin helposti unohtuu, että virikkeitäkin voi olla liikaa ja nuori voi ylistimuloitua. Liian suuri ärsykkeiden määrä on myös haitaksi esimerkiksi oppimiselle. (Keltinkangas-Järvinen & Mullola 2014, 44.) Myös koulupäivän aikana on hyvä pitää hengähdystaukoja. Oppitunnin voi esimerkiksi aloittaa tai päättää yhteiseen läsnäoloharjoitukseen, tai tunnin keskelle voi säätää

lyhyen tauon, jonka aikana on sallittua hengähtää rauhassa. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 42-43.)

Myös säännöllinen ja riittävä uni ovat osa lepäämistä, ja niillä on suuri vaikutus hyvinvointiin. Nukkumaanmenoa edeltävä aika on hyvä rauhoittaa rentoutumiselle ja hiljaisuudelle, jolloin keho pääsee valmistautumaan nukahtamiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 33.) Murrosikäinen nuori tarvitseekin yössä noin 10 tuntia unta. Nukkuminen on nuorelle ehdottoman tärkeää oppimisen ja kehityksen kannalta, sillä nukkuessa päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Lisäksi unen aikana nuoren kehossa erittyy kasvuhormonia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

## 4.3 Huolen iskiessä

Tunteiden ja mielialojen vaihtelu kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen, ja ne ovat osa normaalia elämää. Nuori suhtautuu elämään myönteisesti, mikäli hänen kehityksensä etenee tavalliseen tapaan. Tällainen nuori panostaa kaverisuhteisiin ja harrastaa asioita, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. Hän kykenee tarvittaessa myös pysähtymään ja lepäämään. Pettymykset kuuluvat elämään, mutta normaalisti kehittyvä nuori osaa tukeutua pettymysten sattuessa läheisiinsä, ja saa siitä uutta toivoa jatkaa eteenpäin arjessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 169.)

Nuoren elämässä voi kuitenkin ilmetä varoitusmerkkejä, jotka kielivät siitä, ettei tällä ole kaikki hyvin. Esimerkiksi harrastuksesta luopuminen tai lintsaaminen koulusta voivat olla merkkejä nuoren toimintakyvyn heikkenemisestä ja siitä, ettei nuori koe arkea enää mielekkääksi. Nuorisotyön ammattilainen saattaa huomata muutoksia nuoren käyttäytymisessä vapaa-ajalla. Nuori ei välttämättä näytä pahoinvointiaan kotona, mutta purkaa sitä ulospäin viettäessään aikaa kaveriporukassa. (Erkko & Hannukkala 2013, 170.) Nuori ei kuitenkaan aina osaa kuvailla omaa oloaan muille. Mieli voi olla täynnä sekavia tunteita, joista on vaikeaa saada otetta. Nuoruudessa opetellaankin jäsentämään omia tunteita järkeviksi kokonaisuuksiksi. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

Pitkäkestoinen ja voimakas alakuloisuus voi kertoa siitä, että nuori on masentunut. Kun nuoren mieliala laskee, ilmenee usein itkuisuutta ja surumielisyyttä, tai ärtyisyyttä ja levottomuutta. Masennus saa nuoren vetäytymään syrjään koulussa, ja hankaloittaa keskittymistä opiskellessa. Myös ruokahalu ja unenlaatu voivat heikentyä, ja päivärytmi saattaa mennä sekaisin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa nuoren masennusta aletaan hoitaa, sitä pienempi todennäköisyys sillä

on uusiutua tai jäädä pitkäkestoiseksi. Nuoren masennusta voi hoitaa koulu- tai perusterveydenhuollossa säännöllisillä käynneillä. Joskus nuori tarvitsee mielenterveytensä tueksi myös reseptilääkkeet. (Erkko & Hannukkala 2013, 171-172.)

Myös ikätoveri tai toinen nuori voi ottaa huolen puheeksi nuoren kanssa. Vaikka tietyissä tapauksissa kaverin tilanne on ehdottomasti vietävä aikuisen tietoon, voi kaverillakin olla tärkeä rooli tukijana. Nuori voi kysyä toisen kuulumisia tai tiedustella, onko hänellä mielessä jotakin, mistä hän haluaisi jutella (Nuortenexit.fi 2023). Mikäli huoleen on aihetta, tulee tilanteesta kertoa aikuiselle. Huolestuttavan tilanteen puheeksi ottaminen ikätoverin kanssa voi tuntua vaikealta, tai miltei mahdottomalta. Työkalut siihen ovat kuitenkin melko yksinkertaiset: kiireetön ja aito läsnäolo, sekä lisäkysymysten esittäminen auttavat tilanteen selvittämisessä.

## 4.4 Nuoren itsetuhoisuus

Nuoren tietynlainen käyttäytyminen vaatii aina ehdotonta väliintuloa ja aikuisen tai ammattilaisen apua. Jos nuori esimerkiksi viiltelee, juo itsensä useasti humalaan tai alkaa käyttää huumausaineita, on tilanne erityisen vakava. Mikäli huoli nuoresta herää, tulee aikuisen puuttua tilanteeseen ja keskustella nuoren kanssa tämän elämästä. Aikuisen läsnäolo ja kiinnostus nuoren asioihin ovat nuorelle tärkeä viesti siitä, että hänestä välitetään.

Nuoren itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Jälkimmäisellä viitataan siihen, että nuori ottaa terveydelleen haitallisia tai henkeään uhkaavia riskejä ilman suoranaista pyrkimystä itsensä vahingoittamiseen. Tällaista käyttäytymistä on esimerkiksi riskien ottaminen liikenteessä tai päihteiden voimakas kuluttaminen. Suoralla itsetuhoisuudella taas tarkoitetaan itsensä tarkoituksenmukaista vahingoittamista, kuten itsemurhan yrittämistä. (Erkko & Hannukkala 2013, 170–179.)

Itsetuhoisuus yleistyy, kun lapsi tulee nuoruusikään. Noin 10–15 prosentilla nuorista on jonkinlaisia itsetuhoisia ajatuksia, ja noin 3–5 prosenttia nuorista on yrittänyt itsemurhaa. Itsemurhayritykset ovat yleisempiä tyttöjen keskuudessa, kun pojilla itsemurhakuolleisuus on suurempi. Itsemurha on yksi yleisimmistä kuolinsyistä 15–19-vuotiailla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Itsetuhoisuus voi ilmetä ajatuksen tasolla tai toimintana. Itsetuhoisiksi ajatuksiksi voidaan lukea kuolemantoiveet, itsemurha-ajatukset tai itsemurhan suunnittelu. Toiminnan tasolla tapahtuva itsetuhoisuus ilmenee itsensä vahingoittamisena, jonka tavoitteena on joko kuolema tai

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

oman olon helpottaminen. Nuoren kasvaessa vastaan tulee kipeitä ja vaikeita haasteita. Se voi aiheuttaa ahdistusta ja jopa itsetuhoisia ajatuksia. Joka kolmas nuori on jossakin vaiheessa ajatellut vakavasti itsemurhaa, ja joka kymmenes nuori on päätynyt vahingoittamaan itseään tarkoituksenmukaisesti. Vaikeassa elämäntilanteessa oleva nuori voi kokea, ettei tilanteesta ole ulospääsyä, tai uskoa, ettei ahdistus tule koskaan menemään ohitse. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, ettei ahdistuksen tunteiden mukaan ole pakko toimia. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

Jos itsetuhoisuutta ilmenee ajatuksen tai toiminnan tasolla, on puhumisesta apua. Tilanne voi nuoren itsensä mielestä tuntua vaikealta hahmottaa ja ratkaista yksin. Itsetuhoisena alkaa myös helposti syyttelemään itseään. (Mielenterveystalo.fi 2023.) Nuori näkee masentuneena tai ahdistuneena itsensä sekä koko maailman värillisten silmälasien läpi. Kaikki näyttää pahemmalta, mitä todellisuudessa onkaan. Ongelmat on kuitenkin mahdollista ratkaista vastaanottamalla apua, kuten puhumalla aikuiselle omista tunteistaan. Nuori voi puhua esimerkiksi kotona omille vanhemmilleen, koulussa kuraattorille, terveydenhoitajalle, opettajalle tai koulupsykologille sekä vapaa-ajalla nuorisotyöntekijälle. (Mt.) Nuori ei saa jäädä yksin itsetuhoisten ajatustensa kanssa. Kun nuori pohtii tilannetta yksin päänsä sisällä, ja kokee maailman sekä oman paikkansa siinä arvottomaksi, hänen selviytymistaitonsa erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa heikkenevät. Tällöin nuori tarvitsee aikuisen apua.

Viiltely on yksi itsetuhoisen käyttäytymisen muodoista. Se aiheuttaa hätää, huolta ja pelkoa viiltelevän nuoren lähipiirissä sekä terveydenhuollon työntekijöissä. Suomalaisessa poikittaistutkimuksessa 13–18-vuotiaista nuorista noin 11,5 prosentin todettiin viillelleen itseään elämänsä aikana vähintään kerran. Viiltely voi ilmetä nuorella joko kertaluontoisena kokeiluna, tai se voi kieliä vakavista kasvun ja kehityksen ongelmista, traumatisoitumisesta tai kaltoinkohtelusta. Jokainen viiltelevä nuori tulee aina kohdata yksilönä, sillä viiltelyn taustalla ovat yksilölliset syyt ja aiheuttajat. Toistuvasti viiltelevä nuori tulee ohjata erikoissairaanhoidon piiriin arvioitavaksi. (Aikakauskirja Duodecim 2018.)

# 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

## 5.1 Haastattelut

Haastatteluja kerätään uuden tiedon tuottamiseksi. Haastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä on eri asia, kuin journalistinen haastattelu. Haastattelujen kautta kerätyn uuden tiedon avulla pyritään vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Kysymykset sisältävät aina jonkinlaisen rajauksen, muotoilun ja tyylin, joilla on vaikutusta siihen, millaisia vastauksia haastattelemalla saadaan. Oli haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus sitten mutkatonta tai hankalaa, voidaan siitä syntynyttä aineistoa joka tapauksessa käyttää hyödyksi. (Fsd.tuni.fi 2023.) Haastateltavan tapa reagoida, sekä tämän miettimiseen käyttämät tauot ja muut muodolliset seikat kertovat nekin jotain olennaista, ja valottavat haastateltavan kokemuksia sekä suhtautumista aiheeseen. Vaikka haastattelu ei sujuisikaan oletetulla tavalla, tai sen aikana ilmenisi erilaisia haasteita, ei se tarkoita sitä, että haastattelu olisi epäonnistunut ja käyttökelvoton.

Oikeanlaisen haastattelutavan valitseminen on tärkeää, joten haastattelijan on pohdittava, millaista tietoa hän haastattelulla tavoittelee. Valinnat on myös osattava perustella siitä lähtien, missä määrin haastattelukysymykset lukitaan etukäteen, ja miten haastattelutilanne organisoidaan. Yleisimmin haastattelut jaetaan strukturoituihin ja puolistrukturoituihin haastatteluihin. (Fsd.tuni.fi 2023.) Valitsin käyttää tässä opinnäytetyössä haastattelumenetelminä teema- ja ryhmähaastatteluja. Kaikista mahdollisista menetelmistä valitsin haastattelun siksi, että sitä kautta on mahdollista antaa suunvuoro opinnäytetyön teeman kannalta relevanteille henkilöille, jotka pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan omin sanoin. Haastattelemalla, ja haastattelua analysoimalla heidän kokemusmaailmaansa voi tehdä ainutlaatuisen sukelluksen. Teemahaastattelu on menetelmänä henkilökohtaisempi, ja tuo enemmän esiin haastateltavan omaa ääntä, kuin esimerkiksi strukturoitu haastattelu.

Teemahaastattelun tunnusmerkkinä on se, ettei kysymyksiä välttämättä muotoilla tarkasti etukäteen, eivätkä ne toistu aina samoina tai samanlaisessa muodossa haastattelusta toiseen. Ensin haastattelija perehtyy aiheeseen esimerkiksi tietokirjallisuuden kautta, ja valitsee näkökulmansa, jonka pohjalta hän muotoilee haastattelun kysymykset. Haastattelijan tulee hahmottaa keskeinen teema, jotta hän kykenee haastattelun aikana muotoilemaan vapaasti kysymyksiä

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

haastateltavalle. Vaikka teemat olisikin päätetty etukäteen, voi haastattelutilanne tai haastatteluun kohdistettu myöhempi analyysi yllättää haastattelijan: matkalla esiin voi nousta uusia teemoja, jotka muuttavat haastattelun kulkua, tai haastatteluun kohdistetun analyysin tuottamia lopputuloksia. (Fsd.tuni.fi 2023.)

Ryhmähaastattelussa kootaan haastattelun teemojen kannalta relevantteja henkilöitä yhteen keskustelemaan teemoista. Keskiössä ei tällöin ole yksittäinen vastaus tai tieto, vaan tarkastelun kohteena on haastateltavien välisen vuorovaikutuksen eteneminen. Ryhmähaastattelun suurimpia haasteita on saada kaikkien osallistujien äänet kuuluviin suhteellisen tasavertaisesti (Fsd.tuni.fi 2023.)

Haastattelussa voi lähteä liikkeelle esimerkiksi kysymällä haastateltavalta suurempia teemoihin liittyviä kysymyksiä, ja lisäillä väleihin tarvittaessa tarkempia lisäkysymyksiä. Mikäli haluaa saada haastattelussa kattavampia vastauksia, on kysymykset hyvä muotoilla avoimiksi, ja niiden tulee olla yksiselitteisiä ja selkeitä. Lisäksi tärkeää on kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. (Muotio 2022.) Jos haastateltavalta kysyy useampaa kysymystä samassa lauseessa, tämä unohtaa helposti ensin kysytyn asian, ja vastaa kysymyksistä vain jälkimmäiseen.

Teema- ja ryhmähaastattelu eivät rajaa ennalta liikaa haastattelun kulkua. Molemmissa haastateltava saa vapauden nostaa esiin sellaisiakin yllättäviä teemoja, joita haastattelija ei ole osannut ennakoida ja sisällyttää haastattelun kysymysrunkoon sitä valmistellessaan. Teemahaastattelussa haastateltavan esiin nostamat uudet teemat voivat johtaa haastattelun sellaisten asioiden äärelle, jotka paljastuvatkin yllättäen hyvin tärkeiksi. Tällaisten asioiden esiin nouseminen vaikuttaa siihen, millaisia kysymyksiä haastattelija kysyy seuraavassa teemahaastattelussa, ja mitä teemoja hän niissä päättää korostaa. Teemahaastattelu on siis menetelmänä sekä hyvin eläväinen, että myös hyvä ja pätevä työkalu, kun halutaan selvittää, mikä oikeasti merkitsee ja on tärkeää.

Otin teemahaastattelun rinnalle menetelmäksi myös ryhmähaastattelun, sillä halusin nähdä, miten haastateltavien välinen ryhmäkeskustelu poikkeaa teemamuotoisten yksilöhaastattelujen sisällöstä. Opinnäytetyön kannalta oli olennaista, että otetaan huomioon saman tehtävän parissa työskentelevien eri ammattihenkilöiden välinen vuorovaikutus, ja esimerkiksi sen myötä esiin nousevat asenteet ja reaktiot.

Haastattelin ensin nuoria, jotka olivat osallistuneet KAMU-tunneille. Tarkoituksenani oli kartoittaa heidän kokemustaan KAMU-tuntikokonaisuudesta ja kysyä, mitkä teemat he kokivat

tunneilla itselleen erityisen tärkeiksi ja ajankohtaisiksi. Nuorilta oli kuitenkin hyvin vaikeaa saada minkäänlaisia kattavia vastauksia haastattelukysymyksiin. Yleinen vaikutelma, mikä nuorille tekemistäni haastatteluista jäi, oli se, etteivät nuoret olleet kyennet keskittymään tunneilla tarpeeksi tehokkaasti, eivätkä muistaneet juuri mitään sisällöistä, joita he olivat läpikäyneet tunneilla yhdessä ohjaajien kanssa. Kuitenkin se on jo itsessään eräänlainen vastaus, ja kertoo haastattelijalle jotakin olennaista. Minun oli silti pakko nostaa rinnalle menetelmänä myös KAMU-ohjaajille suunnatut haastattelut, jotta saisin asiaan kattavamman näkökulman ja syvemmän ymmärryksen.

Toteutin haastattelut pääasiassa verkon välityksellä etänä, sillä siihen sisältyy pienempi riski haastattelun epäonnistumisesta. Tällä tarkoitan sitä, että mikäli etukäteen sovittu haastattelu toteutetaan kasvokkain, ja jompikumpi osapuolista sairastuu, haastattelun ajankohta siirtyy ehkä pitkällekin eteenpäin, mikä hankaloittaa opinnäytetyöprosessin sujumista. Kun haastattelu tehdään etänä, ei osapuolten sairastuminen ole yhtä pahana esteenä haastattelun toteutumiselle.

Yhden haastatteluista, eli ryhmähaastattelun, toteutin kuitenkin kasvokkain. Haastateltavina oli kaksi ammattilaista, jotka tekevät töitä saman tehtävän parissa. Annoin haastateltaville melko suuren vapauden suhteessa haastattelun kulkuun, sillä halusin luoda tilanteesta sellaisen, että haastateltavat kykenevät olemaan aidossa ja rohkeassa vuorovaikutuksessa keskenään. Vaikka haastateltavilla olikin tilanteessa valta kuljettaa haastattelua heidän mielestään merkityksellisen suuntaan, kysyin haastattelun aikana heiltä kaikki etukäteen muotoilemani kysymykset, ja sain niihin täydentävät vastaukset.

Ennen ensimmäisen haastattelun toteuttamista minulla ei ollut minkäänlaista ennakkokäsitystä siitä, minkälaisia vastauksia tulisin haastateltavilta saamaan, tai millaisia teemoja he nostaisivat oma-aloitteisesti esiin teemahaastattelujen aikana. Opinnäytetyön menetelmäprosessi kuitenkin lähti hyvällä tavalla elämään omaa elämäänsä. Ensimmäisten haastattelujen aikana valmiiden ennalta valitsemieni teemojen rinnalle nousi uusia yllättäviä teemoja, jotka paljastuivat selkeästi huomionarvoisiksi. En voinut ohittaa niitä, vaan sisällytin ne seuraaviin haastatteluihin ja pyrin keräämään haastateltavilta niihin liittyviä kokemuksia ja tietoa. Suunta siis muuttui hiukan matkalla, mutta suunnanmuutos oli opinnäytetyön kannalta välttämätön.

## 5.2 Haastattelujen sisällön laadullinen analyysi

Valitsin haastattelujen ohelle menetelmäksi temaattisen sisällönanalyysin. Koen sen luonnolliseksi jatkumoksi teemahaastatteluille. Niitä samoja teemoja analysoin opinnäytetyön tietoperustan pohjalta.

Laadullisessa sisällönanalyysissä keskiössä on se, mistä teemoista, asioista ja aiheista kerätty aineisto kertoo. Haastatteluaineiston sisällönanalyysissä eritellään, etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja, sekä tiivistetään (Fsd.tuni.fi 2022). Sisällönanalyysiä voi käyttää menetelmänä esimerkiksi kuvien, tekstien tai nauhoitettujen haastattelujen analyysiin. (Fsd.tuni.fi 2023.) Tässä tapauksessa aineistona oli digitaaliseen muotoon nauhoitetut haastattelut. Osa niistä oli käytössä pelkästään ääniraitana, ja osan haastatteluista olin muuttanut tekstimuotoisiksi asiakirjoiksi, jotta niitä olisi helpompi hallita.

Temaattisessa analyysissä kertomukset toimivat tietolähteinä, eli resursseina. Kertomus paljastaa todelliset tai kertojan mielensisäiset tapahtumat, joiden kautta voidaan saada tietoa yksilön elämänkulusta tai tarinasta. Temaattisen analyysin tuloksena voi olla esimerkiksi malli työttömyyden tai sairastumisen tarinasta. (Fsd.tuni.fi 2023.) Tässä opinnäytetyössä tuloksena oli malli, joka kuvaa sitä, miltä osin KAMU-tuntikokonaisuus oli nuorille sopiva ja hyödyllinen, ja missä kohdin ohjaajilta tai nuorilta tuli kehityspyyntöjä. Tarjosin siis yhteenvedon tai mallin, jota KAMU-tuntikokonaisuutta kehittävät ammattilaiset voivat hyödyntää hankkeen jatkokehittämistä ajatellen.

Käytin temaattisessa sisällönanalyysissä apuna teemoihin liittyvää tietokirjallisuutta. Nostin opinnäytetyössä esiin haastatteluissa paljastuneita relevantteja ja tärkeitä ilmiöitä, ja etsin niille selityksiä tietokirjallisuudesta. Valitsin hyödyntää opinnäytetyön tekemisessä pääosin psykologiaan liittyvää tietokirjallisuutta. Erityisesti kehitys-, voimavara- ja positiivisen psykologian teokset olivat olennaisia sisällönanalyysin kannalta, sillä niissä pureudutaan opinnäytetyön keskiössä oleviin aiheisiin, kuten tunnetaitoihin, nuoruuden kehitysvaiheeseen ja nuoren mielenterveyteen. Kirjallisuuden lisäksi hyödynsin opinnäytetyön kirjoittamisessa myös esimerkiksi diaesityksiä ja luotettaviksi havaitsemiani verkkosivuja.

# 6 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Haastattelin yhteensä kolmea nuorta ja seitsemää aikuista ohjaajaa. Haastateltavat 1–3 ovat KAMU-tunneille osallistuneita yläkouluikäisiä nuoria. 4–10 ovat KAMU-tuntien ohjaajia.

## 6.1 Nuorten keskittyminen KAMU-tunneilla

Nuorten keskittyminen ja jaksaminen KAMU-tunneilla nousi yllättävänä teemana esiin tekemissäni haastatteluissa. Haastatellessani tunneille osallistuneita nuoria kävi nopeasti selväksi, että nuorten oli vaikeaa palauttaa mieleen tuntien herättämiä tunteita ja mielikuvia, sekä sisältöjä, joita tunneilla oli käyty. Nuorten vastaukset moniin haastattelukysymyksiin kuuluivat joko: ”en tiedä”, ”en osaa sanoa” tai ”en muista”. Tämä jäi mietityttämään. Joka tapauksessa se, etteivät nuoret muistaneet KAMU-tunneista juuri mitään, kertoi jo itsessään jotakin. Päätin alkaa selvittää asiaa perusteellisemmin, ja sainkin kiinni vyyhdin yhdestä mahdollisesta päästä. Eräs nuori nosti esiin kuuntelemisen ja keskittymisen vaikeuden luokkatilassa:

> ”Ensimmäisel tunnilla me ei paljon opittu mitään, kun siellä oli niin kova meteli, niin siel ei oikein kuullut mitään.” (H2.)

Sisällytin myöhempiin haastatteluihin kysymyksen siitä, millaista nuorten keskittyminen tunneilla oli, ja vallitsiko luokassa oppimiseen kannustava tunnelma. Tekemieni haastattelujen perusteella oli selvää, että nuorten keskittyminen KAMU-tunneilla oli hyvin vaihtelevaa. Haastattelemani ohjaajat perustelivat nuorten keskittymisen ja motivaation puutetta eri tavoin. Esiin nousi esimerkiksi ajatus siitä, että osa nuorista oli rakentanut koulussa itselleen roolin, jonka ylläpitämiseen kuuluu oppitunneilla häiriköiminen ja välinpitämätön asenne uuden oppimista ja sääntöjen noudattamista kohtaan.

Nuori voi kokea ryhmäpainetta. Kokemuksen voimakkuus riippuu siitä, mitä enemmän nuori pohtii, mitä muut hänestä ajattelevat. Nuorta ei välttämättä painosteta käyttäytymään tai toimimaan tietyllä tavalla, vaan hän arvostaa ryhmäläistensä mielipiteitä niin, että haluaa mukauttaa oman käyttäytymisensä ryhmään sopivaksi. (Erkko & Hannukkala 2013, 97–98.) Ryhmäpaine voisi selittää joidenkin nuorten välinpitämätöntä asennoitumista KAMU-tunneilla. On vaikea uskaltaa olla innostunut ja aktiivinen, kun pelkää, mitä ikätoverit mahtaisivat siitä ajatella. Jos valtaosa oppilaista ei viittaa tai muutenkaan osallistu aktiivisesti KAMU-tunneilla, nousee yksittäisen nuoren kynnys osallistumiseen. Mikäli nuori on jo aikaisemmin luonut itselleen ikätovereidensa silmissä tietynlaisen imagon tai roolin, voi olla vaikeaa lähteä muuttamaan sitä tai

toimimaan sen vastaisesti, vaikka todellisuudessa olisikin kiinnostunut tunneilla läpikäytävistä sisällöistä.

Oppilaiden synnynnäisten temperamenttien välillä on myös eroavaisuuksia. Temperamentti vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten nuori suhtautuu uuteen asiaan, sekä siihen, miten sujuvaa hänen on siirtyä oppitunnilla uuteen tehtävään. Sekin on temperamentin vaikutusta, haluaako yksilö tehdä tunnilla itse aktiivisesti, vai jääkö hän esimerkiksi tarkkailemaan muita koko ryhmätehtävän ajaksi. (Keltinkangas-Järvinen & Mullola 2014, 38–39.) Jos yhdistää nuoren kokeman ryhmäpaineen sellaisiin temperamenttipiirteisiin, jotka tekevät nuoresta sivuun jäävän tarkkailijan, ei ole ihme, jos tämä ei juurikaan tuo mielipiteitään tunneilla esiin viittaamalla tai keskustelemalla aktiivisesti ikätovereidensa kuullen. Eräs ohjaajista sanoo, että hänen mielestään nuorille toimivat parhaiten toiminnalliset harjoitteet, joissa nuori voi valita värin tai vaikkapa kuvakortin sen sijaan, että joutuu huomion keskipisteeksi luokan edessä esimerkiksi ääneen puhuessaan.

Yksi ohjaajista kertoo, että osa oppilaista oli pitänyt poistaa luokasta häiriköinnin vuoksi, mutta sen jälkeen tunnelma luokassa oli rauhoittunut. Toisen ohjaajan mukaan ryhmän kanssa menee helposti ”koheltamiseksi”, kun päivästä puuttuu voimakas struktuuri. Hän tarkentaa, että tunneilla erityisesti tilanteet, joissa nuoret pääsivät muodostamaan pareja tai ryhmiä, tuottivat haasteita. Hän kuitenkin muistuttaa, että joillekin nuorille ajoittainen luokassa liikkuminen ja luokkakavereiden kanssa jutteleminen toimi oikein hyvin, ja oli jopa välttämätöntä nuorten vireystilan, kun joiltain nuorilta menivät pasmat sekaisin heti, kun he pääsivät vuorovaikuttamaan muiden kanssa. Tämä ei yllätä, vaan vaikuttaa luonnolliselta. Koulumaailmassa tarjolla on valtava määrä virikkeitä, mukaan lukien esimerkiksi oppilaan sosiaalinen verkosto. Kun laskee yhteen kaikki koulupäivän aikaiset virikkeet, ei ole ihme, jos itse oppiminen koulussa vaikeutuu ja jää taka-alalle. (Keltinkangas-Järvinen & Mullola 2014, 44.) Eräs ohjaaja vuorostaan kiittelee sitä, että KAMU-tunteihin oli sisällytetty tehtäviä, joissa nuoret pääsivät tekemään muutakin, kuin vain kuuntelemaan opetusta omilla paikoillaan istuen. Toiminnan tauottaminen koulussa rauhoittaa mieltä ja kehoa, ja auttaa keskittymään paremmin (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 42–43). Eräänlaiseksi tauoksi voi mieltää senkin, että nuori pääsee tunnin aikana kävelemään luokassa, ja esimerkiksi keskustelemaan ikätovereidensa kanssa annetun tehtävän aiheesta. Liikkuminen parantaa kykyä olla läsnä palauttamalla yhteyden omaan kehoon, ja auttaa siksi rauhoittumaan. KAMU-tunteihin sisältyi harjoitteita, joissa hiottiin kuuntelutaitoja sekä

opeteltiin rauhoittumaan ja olemaan läsnä. Eräs ohjaajista kertoi erityisesti näistä harjoitteista olleen hyötyä ihan yleiselläkin tasolla.

Yksi ohjaajista nostaa esille ajatuksen siitä, että osa nuorista koki turhautumista KAMU-tunneilla siksi, että tunneilla käsiteltävät asiat olivat uusia, ja joillekin jopa pelottavia. KAMU-tunneilla käsittelyyn pääsivät teemat, kuten nuoren itsetuhoisuus, ja taito kuunnella kaveria empaattisesti.

Kaiken kaikkiaan ohjaajien sekä nuorten kokemukset puhuvat sen puolesta, että oppilaiden keskittyminen KAMU-tunneilla oli hyvin vaihtelevaa, mutta toiminnalliset harjoitteet pitivät heidän mukaansa nuorten mielenkiintoa yllä. Joiltakin nuorilta oppiminen oli kuitenkin mennyt kokonaan ohitse. Myös nuoret itse antoivat positiivista palautetta erityisesti helpoista matalan kynnyksen toiminnallisista harjoitteista.

## 6.2 ”Vasikoinko, jos kerron?”

Haastattelemani nuoret totesivat, että heitä jäi eniten mietityttämään kaveritaidot ja niiden kehittäminen. H1 paljasti, että hänelle oli jäänyt tuntien myötä huoli siitä, onko hän ollut aiemmin tarpeeksi hyvä kaveri toisille. Tämän nuoren kerronnasta paistoi läpi apeus hänen puhuessaan. Nuorten itsensä mukaan keskustelu, jossa nostettiin esiin oma vaikutus ympärillä oleviin ikätovereihin, oli kokemuksena pysäyttävä. Kun nuori oivaltaa omien tekojensa kielteiset kuin myönteisetkin vaikutukset suhteessa muihin, voi se tuntua aluksi pelottavalta.

Haastattelemani ohjaajat kertoivat, että nuoria oli kiinnostanut varsinkin keskustelu siitä, missä tilanteissa huoli kaverista on vietävä aikuisen tietoon. Haastatteluissa nousi toistuvasti esiin ajatus vasikoimisesta, jolla nuoret olivat kuvanneet sitä, kun nuori kertoo kaverinsa huolestuttavasta käyttäytymisestä tai ajatuksista aikuiselle vastoin kaverin suostumusta. Kysyin haastatteluissa ohjaajilta, mistä tunneilla oli erityisesti syntynyt mielipiteiden vaihtoa. Eräs ohjaajista vastasi:

> ”Varmaan ainakin toi, että milloin tarvitaan aikuisen tukea. Niin sehän nyt on aiheena aika semmoinen, mikä herättää keskustelua nuorten keskuudessa. Kun sitten alkaa aina tää, että ei se voi kertoa, kun sossut puuttuu heti peliin. Se on vasikka, joka kertoo mitään aikuiselle.” (H6.)

Nuoren mielenterveysongelmat, niiden mahdollisesti aiheuttama jatkuva koulunkäynnin laiminlyönti sekä nuoren itsetuhoisuus ovat riittäviä syitä tehdä lastensuojeluilmoitus. Lastensuojelun työntekijöiden tehtäväksi jää arvioida, onko lapsi kiireellisen lastensuojelun tarpeessa.

Lisäksi heidän vastuullaan on tehdä palvelutarpeen arviointi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Mikäli lastensuojelun tarve todetaan, tulee avohuollon tukitoimiin ryhtyä viipymättä. Niiden tarkoituksena on tukea nuoren myönteistä kehitystä sekä tämän vanhempien tai huoltajien kasvatuskykyä ja -mahdollisuuksia (Suomen lastensuojelulaki 2007/417, §34). Nuoret tyypillisesti ajattelevat, että sosiaalihuollon puuttuminen nuoren tai tämän perheen elämään on jonkinlainen nöyryyttävä rangaistus. Pelkoa lisää nuorten tiedon puute aiheesta, sekä suusta suuhun kiertävät kauhutarinat, jotka ovat värittyneet matkalla. Muutos kohti tuntematonta luonnollisesti ahdistaa. Nuoret kaipaavat mahdollisimman kattavaa ja ajantasaista tietoa siitä, mitä tapahtuu sen jälkeen, kun sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset puuttuvat nuoren huolestuttavaan tilanteeseen.

Osa ohjaajista kertoi, että aiheesta oli syntynyt tunneilla kiivaitakin väittelyjä. Eräs ohjaaja paljastaa, että nuoret olivat pitäneet sitä kaverin luottamuksen pettämisenä, että toisen huolestuttavasta tilanteesta avautuu aikuiselle kysymättä häneltä lupaa siihen. Eräiden ohjaajien mukaan nuoret olivat osallistuneet tunnilla aktiivisesti liikennemerkkiharjoitteeseen, jossa käsiteltiin kaverin tilanteen vakavuusastetta ja sitä, missä vaiheessa siitä on kerrottava aikuiselle. Harjoitteessa nuorille esitetään erilaisia esimerkkitilanteita oikeasta elämästä. Tekemieni haastattelujen perusteella oli ilmiselvää, että kaikista KAMU-tuntien teemoista tämä kiinnosti nuoria kaikkein eniten, ja herätti heissä myös voimakkaita ja ristiriitaisiakin tunteita.

Myös kaksi muuta ohjaajaa nostavat ryhmähaastattelussa yhdessä esiin KAMU-tuntien caseharjoitteet:

> ”Nuoret miettivät sitä, että millä tavallaan volyymillä pitää puuttua, jos vaikka kaverilla on jotakin. He saattaa ajatella, että ’no sehän nyt on vaan ihan pientä’. No vaikka viiltely, että ’pitääks siitä kertoa aikuiselle’. Et he hahmottaa sen, että kuinka huolissaan pitää olla, niin he hahmottaa eri tavalla kuin aikuinen. Se aiheutti semmosta, mistä syntyi hyvää pohdintaa.” (H9.)

Viiltely voi hoitamattomana lisätä itsemurhayrityksen riskiä. (Alkupsykiatria.fi 2023). Valtaosa itsemurhan tehneistä nuorista on ennen tekoa avautunut asiasta ikätovereilleen, mutta eivät aikuiselle. Nuorille on tärkeää tähdentää sitä, että kaverin kertomista itsetuhoisista ajatuksista tai aikeista on välttämätöntä puhua aikuiselle, vaikka se saattaisi tuntua nuoresta sillä hetkellä kaverin luottamuksen pettämiseltä. (Erkko & Hannukkala 2013, 179.)

Nuoret itse pohtivat oman toimintansa merkitystä ja omaa rooliaan kaverina, ja arvioivat sitä, mikä on hyvää kaveruutta. Se tuli heille yllätyksenä, että toisen tilanteesta kertominen ei tee nuoresta huonoa kaveria, vaan päinvastoin on tekona ja valintana oikea. Tarve puhua nuorille

asiasta on selkeästi aito ja ajankohtainen. Sen lisäksi, että nuorille painottaa aikuiselle kertomisen tärkeyttä, on aiheellista jakaa heille tietoa siitä, mitä sen jälkeen tapahtuu. Osa nuorista ei halua viedä vakavaa tilannetta aikuisen tietoon, sillä he pelkäävät, että siitä seuraisi kielteisiä vaikutuksia, kuten esimerkiksi lapsen erottaminen vanhemmistaan. Huostaanotto on kuitenkin viimesijainen keino, jota käytetään vain äärimmäisissä tapauksissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Myös pelko siitä, että nuori menettää ystävänsä, saa hänet pitämään suunsa kiinni vakavassa tilanteessa, josta olisi syytä puhua aikuiselle. Nuorelle on tärkeää päästä ikätovereidensa pariin ryhmään, jossa hän voi jakaa omia kokemuksiaan, tuntea yhteenkuuluvuutta sekä puuhailla yhdessä muiden kanssa. Yksinäisyys saa nuoren ajattelemaan, että hänessä on jokin vika, jonka vuoksi muut eivät halua viettää aikaa hänen kanssaan. Lisäksi yksinäisyys heikentää nuoren itsetuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.) On varsin ymmärrettävää, että pelko koulukavereiden tai läheisten ystävien menettämisestä toimii esteenä puhua aikuiselle tilanteessa, jossa huoli kaverista on suuri. Sen lisäksi, että nuori pelkää menettävänsä kaverinsa, jonka tilanteesta avautuu aikuiselle, voi häntä nakertaa huoli siitä, että sana hänen tekemisistään lähtisi kiertämään esimerkiksi koulussa, ja aiheuttaisi hylkimisen kohteeksi joutumista. Vaikka joissakin tilanteissa nuoren kaveri voi kieltää häntä puhumasta aikuiselle, oikea ystävä vie huolestuttavan tilanteen aikuisen tietoon.

Nuorten oman turvallisuuden, sekä terveen kasvun ja kehityksen tukemiseksi on tärkeää, että yleinen asennoituminen mielenterveyden teemoja kohtaan saadaan muutettua myönteisemmäksi. Jo mielenterveys itsessään mielletään helposti käsitteenä kielteiseksi ja jopa jonkinlaiseksi tabuksi. Sen vuoksi on ymmärrettävää, etteivät kaikki nuoret halua kertoa mielenterveysongelmistaan tai itsetuhoisuudestaan edes ikätovereilleen, saati sitten, että tilanne tulisi aikuisen tietoon. Mielenterveysongelmiin liittyy usein häpeää. Kuitenkin itsetuhoiset ajatukset ovat nuorilla yleisiä (Mielenterveystalo.fi 2023). Nuorelle on tärkeää selvittää, ettei hän ole yksin ahdistuksensa kanssa, ja että itsetuhoiset ajatukset eivät tee hänestä huonoa ihmistä. Avun hakemisen ja vastaanottamisen ajatuksesta on myös karsittava pois kielteinen häpeän leima ja uskomus siitä, että avun tarvitsija olisi jotenkin heikko tai huonompi, kuin muut. Apua kannattaa hakea, sillä masennuksen paranemisprosentti on noin 90 (Erkko & Hannukkala 2013, 172). Lisäksi vastoinkäymiset ja vaikeat ajanjaksot ovat osa jokaisen ihmisen tavallista elämää. Nuori voi yllättyä siitä, miten yleisiä jotkin hänen ajatuksistaan tosiasiassa ovat.

## 6.3 Ammattilaiset KAMU-ohjaajina

Haastattelemani KAMU-ohjaajat ovat taustaltaan sosiaali- ja terveysalan sekä nuorisotyön ammattilaisia. He kertoivat ohjanneensa KAMU-tunteja yhdessä kriisikeskuksen työntekijän kanssa, tai yksin. Tieto KAMU-pilottihankkeesta tavoitti heidät uutiskirjeen, omaehtoisen etsiskelyn tai niin sanotun puskaradion kautta. Haastattelemistani KAMU-ohjaajista vain 2 olivat käyneet varsinaisen KAMU-ohjaajakoulutuksen. Eräs ohjaajista kertoo, ettei ollut saanut KAMU-tuntien ohjaamiseen minkäänlaista perehdytystä, mutta ei omien sanojensa mukaan olisi sitä tarvinnutkaan, sillä hänellä on taustalla pitkä ura sosiaali- ja terveysalan työssä.

Ohjaajat kertoivat ohjanneensa KAMU-tunteja 7.–9.-luokkalaisille, ja tunteja oli pidetty myös nuorisotilalla koulun sijaan. Yhteensä ohjaajat kertoivat ohjanneensa tunteja arvioilta noin 670 nuorelle. Haastattelujen perusteella oppilaiden kiinnostukseen ja keskittymiseen liittyviä haasteita oli ilmennyt yleisopetuksen ryhmissä sekä joustavan perusopetuksen luokissa. Kaksi ohjaajista kertoi ohjanneensa tunteja tukioppilaiksi halunneille nuorille positiivisin tuloksin.

Ohjaajat toteavat, että suurimmat haasteet KAMU-tunneilla olivat ilmenneet suhteessa ryhmänhallintaan. Osalle oppilaista keskittyminen tunneilla oli ollut vaikeaa, jollei mahdotonta. Normaalista kouluviikon tai -päivän rutiinista poikkeaminen oli aiheuttanut nuorille heti vaikeuksia pysyä rauhallisina.

Puolet haastattelemistani seitsemästä ohjaajasta vastasi epäröiden, etteivät vielä osaa sanoa, tulevatko KAMU-tunnit juurtumaan osaksi koulun toimintaa. Opetusmateriaaleja kuitenkin kiiteltiin ja kehuttiin, ja ohjaajat kertoivat hyödyntävänsä niitä tulevaisuudessa kokonaisvaltaisesti osana koulun arkea. Yksi ohjaajista sanoo, että hänen koulussaan KAMU-tunnit on jatkossa tarkoitus ohjata kaikille uusille 7.-luokkalaisille joka vuosi. Myös kaksi muuta ohjaajaa kertovat, että tunteja ollaan juurruttamassa pysyväksi osaksi kouluvuotta. Juurruttamista oli haastateltavien mukaan edesauttanut KAMU-ohjaajien oma innostus ja aktiivisuus. Eräät ohjaajat pohtivat, olisiko KAMU-tunteja tapahtunut koulussa ollenkaan ilman ohjaajien omaa intoa.

Kysyin haastattelussa myös sitä, mitkä asiat ohjaajat olivat kokeneet nuorille hyödyllisimmiksi suhteessa KAMU-tuntikokonaisuuteen. Yksi ohjaajista kommentoi:

> ”Toki siinä on paljon semmoista asiaa mitä on moneen kertaan jo käyty, mutta en mä tiedä voiko niistä koskaan liikaa puhua.” (H4.)

Osa tunneilla läpikäytävistä asioista on perustietoa, jota nuoret eivät ilmeisesti ole kuitenkaan sisäistäneet riittävän syvällisesti.

Haastattelujen lopussa kysyin ohjaajilta, millainen vaikutelma tuntien ohjaamisesta oli jäänyt. Kaikki heistä vastasivat suunnilleen samoilla sanoilla: KAMU-tunneista jäi positiivinen tunne, ja he suosittelisivat niiden ohjaamista muille.

## 6.4 Yhteenveto

Positiivista palautetta sateli erityisesti KAMU-tuntien nuorille suunnatusta oppimateriaalista ja sen laadusta, sekä harjoitteiden monipuolisuudesta. Osa ohjaajista kuitenkin totesi, että on vaikeaa löytää harjoitetyyppi, joka sopisi tasaisesti kaikille oppilaille. Nuoret ovat yksilöitä, ja osalle esimerkiksi luokassa liikkuminen ja keskusteluharjoitukset luokkakavereiden kanssa sopivat mainiosti, kun taas joillekin yksilöille virikkeellinen toiminta on ylistimuloivaa, minkä seurauksena homma lähtee helposti käsistä. Eräs ohjaajista muistuttaa, että on oppilaita, jotka ovat luonteeltaan hiljaisempia ja syrjään vetäytyviä, eivätkä halua keskustella tunneilla ollenkaan. Hänen mukaansa keskustelulliset, sekä ryhmänä ja parina toteutettavat harjoitteet eivät sopineet näille nuorille. Kaikkia tyydyttävän kompromissin löytäminen oli siis vaikeaa, mutta asiaa helpotti se, että harjoitteiden valikoima oli niin monipuolinen. Osa ohjaajista kiitteli sitä, miten joustavaksi tuntikokonaisuus oli rakennettu. Heidän mukaansa soveltamisen varaa löytyi, mikä helpotti tuntien toteuttamista. Erityisesti se koettiin positiiviseksi, että tunteja pystyi toteuttamaan eri pituisina tarpeen mukaan.

Ohjaajille tekemieni haastattelujen perusteella nuorille kaikkein toimivin yksittäinen harjoite KAMU-tuntikokonaisuudessa oli case-harjoite, jossa nuoret pääsivät arvioimaan tosielämän huolestuttavien tilanteiden vakavuusastetta. Harjoitteessa nuoret saivat kertoa peukaloa näyttämällä tai valitsemansa kuvakortin kohdalle asettumalla, onko tilanne lievästi tai keskinkertaisesti huolestuttava, vai niin vakava, että siitä on välttämätöntä kertoa aikuiselle. Perustelut juuri tämän harjoitteen toimivuudelle olivat ne, että oppilaiden ei ollut välttämätöntä puhua ääneen luokassa, mikä madalsi nuorten kynnystä osallistua harjoitteeseen, ja kuitenkin halukkaat saivat keskustella esitetyistä huolestuttavista tilanteista KAMU-ohjaajien kanssa. Haastattelujen perusteella tämä harjoite keräsi suurimman määrän aktiivisia osallistujia. Lisäksi kaikki haastattelemistani ohjaajista kertoivat nuorten olleen kiinnostuneita case-harjoitteen aiheista, kuten esimerkiksi itsetuhoisuudesta.

Haastattelemani nuoret kertoivat myös kaveritaitojen läpikäymisestä olleen heille hyötyä. Eräs nuorista jäi pohtimaan hieman pidemmäksikin aikaa omaa rooliaan kaverina sekä sitä, miten omia kaveritaitoja ja empaattista kuuntelemista voisi harjoitella. Sekä nuorille että ohjaajille

tekemieni haastattelujen perusteella mielenterveyden suoja- ja riskitekijät sekä yleisesti hyvinvointiin vaikuttavat asiat olivat monilla nuorilla jo ennestään melko hyvin tiedossa. Haastattelujen myötä ilmeni, että kaverin tukeminen ja tämän mahdolliseen huolestuttavaan tilanteeseen puuttuminen olivat koko KAMU-tuntikokonaisuuden hyödyllisin ja tärkein osio.

Kysyin myös haastattelemiltani nuorilta, minkä yksittäisen harjoitteen he olivat kokeneet KAMU-tunneilla mielekkäimmäksi. Jokainen nuori vastasi pitäneensä eniten sellaisista matalan kynnyksen harjoitteista, joissa heidän ei ollut pakko puhua ääneen luokan edessä, vaan joissa osallistumiseen riitti esimerkiksi kuvakortin valitseminen. Erään ohjaajan tavoin myös yksi nuorista totesi, että suurin osa tunneilla läpikäydyistä asioista oli ennestään tuttua perustietoa, mutta että niistä, kuten omasta jaksamisesta, oli tärkeää puhua. Haastatteluissa kuitenkin ilmeni, ettei osa nuorista osaa aina arvioida omaa tai kaverin tilanteen vakavuutta. Ei siis voi olettaa, että KAMU-tuntien aiheet ovat jokaiselle nuorelle niin arkisia ja tuttuja, ettei niistä olisi syytä puhua. Haastattelujen perusteella tuntien sisällöissä on paljon sellaista, mikä tulee nuorille täysin yllättävänä ja uutena tietona. Case-harjoitteeseen oli selkeästi valittu sellaisia tosielämän tilanteita, jotka ovat relevantteja, ja joista nuorille on aiheellista puhua.

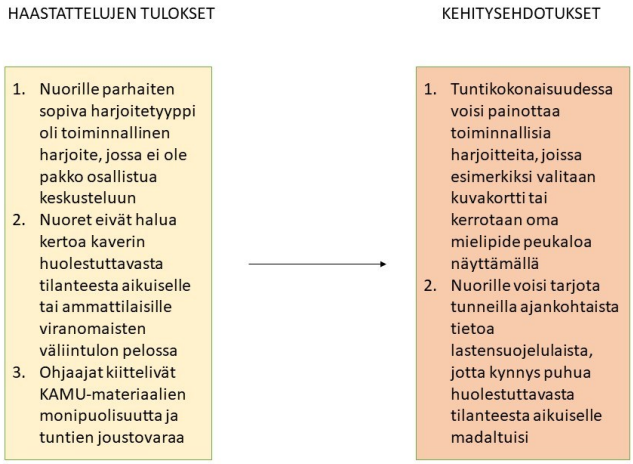
Haastattelujen perusteella korostui nuorten pelko tulevasta ja tuntemattomasta. Nuoret kokivat pelottavaksi erityisesti sen, jos huolen kaverin tilanteesta vie aikuisen tietoon. Nuoret pelkäsivät sitä, että siitä tulisi seurauksia, jotka vaikuttaisivat kielteisesti heidän kotiinsa, perheeseensä tai kaverisuhteisiinsa. Pelkoa ja huolta lisää aina epätietoisuus. Aiheesta on siis tärkeää puhua nuorille, ja jakaa heille mahdollisimman ajankohtaista ja kattavaa tietoa. Erään ohjaajan mukaan nuoret ilmaisivat pelkonsa sen suhteen, että viranomaiset puuttuisivat nuoren ja tämän perheen elämään. Olisi aiheellista selvittää nuorille, mitä lastensuojelun avohuolto käytännössä tarkoittaa. Yksi ohjaajista kertoikin, että tällaiselle keskustelulle oli ollut selkeää tarvetta KAMU-tuntien yhteydessä. KAMU-tuntien materiaaleihin kuuluu yhtenä osana sen läpikäyminen, missä tapauksissa lastensuojelu puuttuu nuoren tai tämän perheen tilanteeseen. Aiheesta voisi kuitenkin käydä tunneilla pidemmänkin keskustelutuokion, jossa nuorille jaettaisiin ajankohtaista ja tarkkaa tietoa aiheesta. Nuoresta saattaa etukäteen ajateltuna vaikuttaa siltä, että on turvallisempaa, jos mikään ei muutu ja tilanne pysyy sellaisena, kuin se sillä hetkellä on. Joissakin tilanteissa nuori voi kuitenkin olla enemmän turvassa viranomaisten seuratessa hänen tilannettaan, kuin jos hän jäisi yksin huoliensa kanssa.

Jokainen haastattelemistani ohjaajista sanoi, että KAMU-tunnit olivat olleet positiivinen kokemus. Osa ohjaajista toivoi myös pääsevänsä jatkamaan niiden ohjaamista tulevaisuudessa.

Kaikki ohjaajista eivät voineet varmuudella sanoa, tuleeko KAMU-tuntikokonaisuus juurtumaan pysyvämmäksi osaksi kouluvuotta juuri heidän koulussaan. Kuitenkin puolet ohjaajista kertoivat, että tunteja on tarkoitus toteuttaa myös tulevina vuosina. Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi, että osa harjoitteista ja KAMU-tuntikokonaisuuden teemoista olivat niin hyödyllisiä ja ajankohtaisia, että niitä on tarkoitus sisällyttää osaksi koulun arkea. Esimerkiksi eräs ohjaajista kertoo, että taktisen hengittämisen harjoitus oli otettu oppilaiden kanssa käyttöön laajemminkin.

Myös haastattelemani nuoret kokivat KAMU-tuntikokonaisuuden mielekkääksi, eikä heille muistunut mieleen mitään sellaista teemaa tai harjoitetta, joka olisi tuntunut tunneilla epämiellyttävältä. Nuoret totesivat, että voisivat suositella KAMU-tuntikokonaisuutta muillekin, ja kokivat ymmärtävänsä mielenterveyden teemoista puhumisen tärkeyden.

## 6.5 Kehitysehdotukset




Sekä nuorille, että KAMU-ohjaajille tekemissäni haastatteluissa kävi ilmi, että nuorille toimivin yksittäinen harjoitetyyppi on sellainen, jossa nuoren ei ole pakko puhua ääneen koko ryhmän kuullen, vaan oman mielipiteen aiheeseen voi ilmaista esimerkiksi peukaloa näyttämällä, tai menemällä seisomaan valitsemansa kuvakortin viereen. Nuorille ryhmän edessä ääneen puhuminen voi tuntua niin jännittävältä, ettei nuori halua osallistua, vaan jää sivuun passiiviseksi seuraajaksi.

Kuitenkin harjoitteiden välityksellä nuorille tarjotaan tärkeää tietoa esimerkiksi mielenterveyden ongelmista, minkä vuoksi osallistuminen harjoitteisiin on tärkeää. Osallistumalla tavalla tai

toisella, tarjottu tieto painuu paremmin muistiin. Kuvakortin valitseminen tai mielipiteen esittäminen peukaloa näyttämällä vaatii nuorelta aktiivista kuuntelua halki koko harjoitteen. Tällaiset toiminnalliset harjoitteet ovat siis hyvä kompromissi, sillä ne eivät vaadi nuorilta ääneen puhumista, mutta ovat silti sen verran toiminnallisia, että nuoret jaksavat kuunnella ja keskittyä. Vaikka kaikkien ei tarvitsekaan osallistua keskusteluun, tällaisissa harjoitteissa niille oppilaille annetaan suunvuoro, jotka haluavat puhua ääneen ryhmän kuullen. Parhaassa tapauksessa ujommat ja hiljaisemmat nuoret innostuvat tästä, ja uskaltautuvat mukaan keskusteluun. Lisäksi nuorille tekemieni haastattelujen perusteella nämä harjoitteet olivat jääneet heille parhaiten mieleen, ja niihin liittyi myös myönteinen mielikuva. Kuvakortti- ja peukaloharjoitteita voisi siis painottaa KAMU-tunneilla enemmänkin, sillä ne sopivat hyvin kaikille ja herättävät sopivasti nuorten mielenkiinnon.

Toinen haastatteluissa esiin noussut merkittävä asia oli se, etteivät nuoret halua kertoa kaverin huolestuttavasta tilanteesta eteenpäin aikuisille tai ammattilaisille. Syyksi paljastui nuorten pelko siitä, että kertomisella olisi heille tai heidän perheilleen kielteiset seuraukset. Nuoret esimerkiksi pelkäsivät viranomaisten puuttumista heidän asioihinsa, ja ajattelivat, että kaverin tilanteesta kertominen on tämän luottamuksen pettämistä. Vaikka KAMU-materiaaleissa mainitaankin jo lastensuojelu, voisi aiheelle raivata tunneilla enemmänkin tilaa. Nuorille olisi hyvä kertoa ajankohtaista ja rauhoittavaa tietoa lastensuojelulaista ja siitä, mitä viranomaisten väliintulo käytännössä tarkoittaa. Aiheesta voisi tarjota nuorille esimerkiksi jonkinlaisen tietoiskun siihen liittyen. Haastattelujen perusteella aihe oli joka tapauksessa herättänyt paljon ristiriitaisia mielipiteitä nuorissa, sekä kiihkeää keskustelua aiheesta. Tarvetta tietoiskulle siis olisi, mikäli halutaan madaltaa nuorten kynnystä puhua aikuisille, kun huoli kaverista iskee.

## 6.6 Kehittämistyön tuotos ja tilaajan palautteet

Valmistin varsinaisena kehittämistyön tuotoksena esittelyvideon, jossa tarjoan tietoa KAMU-tuntikokonaisuudesta niille nuorisotyön ammattilaisille, jotka pohtivat hankkeeseen mukaan lähtemistä. Video sisältää tietoa KAMU-tuntikokonaisuudesta, ja sen on tarkoitus olla houkutteleva ja kannustava. Lisäksi pyrin tekemään videosta mahdollisimman selkeän ja napakan.

Video on pituudeltaan minuutti ja 42 sekuntia, sillä tilaaja pyysi minua tekemään siitä enintään kahden minuutin pituisen. Alussa kerron lyhyesti muutamalla lauseella KAMU-tuntikokonaisuudesta, ikään kuin katsojana olisi henkilö, joka ei tiedä koko hankkeesta vielä mitään. Kuvai-

len myös sitä, miksi hanke on tärkeä, ja lopuksi houkuttelen nuorisotyön ammattilaisia lähtemään mukaan ja tutustumaan ilmaiseen KAMU-ohjaajakoulutukseen. Päätän videon huudahtamalla: ”Annetaan nuorille voimaa arjen haasteiden kohtaamiseen!”

Videolla kävelen puhuessani ulkona puistossa, sekä istun puiston penkillä. Välissä kamera siirtyy kuvaamaan puiden latvoja, jolloin katsojalle jää hetki aikaa sulatella saamaansa tietoa. Videon alussa taustalla soi musiikki, joka hiljenee melko nopeasti ensimmäisten lauseiden jälkeen. Lopussa musiikki palaa, ja samalla ruutuun ilmestyy suoria sitaatteja haastattelemiltani KAMU-ohjaajilta. Sitaatit ovat houkuttelevia ja myönteisiä, ja niiden on tarkoitus rohkaista videon katsojaa.

Tilaaja antoi myönteistä palautetta videosta, mutta sain kuitenkin myös kehitysehdotuksia lopullista videota varten. Tilaajan mukaan videoon oli saatu loistavasti tiivistettyä kaikki olennainen KAMU-tunneista, ja puhun videolla selkeästi ja taitavasti. Lisäksi video oli tilaajan mielestä ”ilahduttava ja vakuuttava”. Tilaaja myös kiitteli videolla olevia ohjaajien suusta saatuja sitaatteja sekä sitä, että olin sisällyttänyt videoon tilaajajärjestön virallisen logon. Kaiken kaikkiaan video oli tilaajan mukaan toimiva.

Kehitysehdotuksina tilaaja mainitsi otsikon lisäämisen videon alkuun, sekä mahdollisen qr-koodin, jonka kautta katsoja pääsisi käsiksi hankkeen materiaaleihin. Tilaaja toivoi myös, että sitaatit näkyisivät tummemmalla taustalla niin, että ne olisi helpompi erottaa taustasta. Lopuksi tilaaja pyysi, että tekisin videosta vielä myös erillisen lyhyemmän version, jota voisi käyttää sosiaalisen median mainonnassa. Tästä voi päätellä, että tilaajan mielestä video onnistui niin hyvin, että sille on käyttöä oikeassa elämässä.

Videosta kuitenkin puuttuu toistaiseksi tekstitykset, jotka aion lisätä ennen videon lopullisen version lähettämistä tilaajalle. Tämä on tärkeää saavutettavuuden kannalta.

# 7 LOPUKSI

## 7.1 Opinnäytetyön puurtaja

Prosessina tämän opinnäytetyön valmistelu ja toteuttaminen kaikkine vaiheineen oli todella mutkikas ja täynnä erilaisia vastoinkäymisiä. Ennen nuorille tehtäviä haastatteluja oli välttämätöntä kerätä sekä nuorilta että heidän vanhemmiltaan kirjalliset luvat haastattelujen toteuttamiseen. Sen ei olisi pitänyt tulla yllätyksenä, että nuoret vastailevat sähköposteihin ja muihin yhteydenottoihin pitkällä viiveellä, tai saattavat jopa kokonaan unohtaa vastata. Tyypillisen peruskouluikäisen nuoren elämä on kiireistä koulun, harrastusten ja kavereiden kanssa vietetyn ajan vuoksi, ja kaikki hiemankin ylimääräiset velvollisuudet tuppaavat unohtua. Nuorille oli luvattu ilmaisliput elokuvateatteriin palkkiona haastatteluun suostumisesta. En usko, että ilman palkkiota haastatteluja olisi tapahtunut ollenkaan. Kirjallisten suostumuslomakkeiden kirjoittaminen ja suostumusten saaminen nuorilta ja heidän vanhemmiltaan vei siis valtavasti aikaa, ja osoittautui koko opinnäytetyöprosessin hankalimmaksi osuudeksi.

Nuorille suunnatut haastattelut oli aluksi tarkoitus pitää heti viimeisten KAMU-tuntien jälkeen ennen joululomaa. Kuitenkin tulin viime hetkellä todella kipeäksi, ja haastatteluja oli siirrettävä. Lopulta pidin haastattelut noin kolme viikkoa myöhemmin, kuin mitä oli alun perin tarkoitus. Se tarkoitti sitä, että suostumuslomakkeet oli päivitettävä taas ajan tasalle ja lähetettävä uudestaan koululle, josta nuoret kävivät ne poimimassa. Muistuttelin nuorille aktiivisesti suostumuslomakkeiden allekirjoittamisen tärkeydestä, mutta lomakkeiden takaisin saaminen vei silti oman aikansa, ja aiheutti sen, että aikataulu meni todella tiukaksi.

Pääsin lopulta haastattelemaan nuoria etänä verkossa. Opinnäytetyön tilaaja oli suositellut etähaastatteluja vaihtoehdoksi kasvokkain haastattelemiselle siksi, että etänä toimiessa haastattelujen peruuntumisen riski on pienempi: jos esimerkiksi haastateltava sairastuu, ei se välttämättä automaattisesti tarkoita koko haastattelun peruuntumista, sillä haastatteluun voi vastata vaikka kotisohvalta viltin alta käsin.

Nuorille tekemistäni haastatteluista saadut aineistot jäivät kuitenkin todella vaillinaisiksi, eivätkä ne yksinään riittäneet opinnäytetyön pohjaksi. Nuoria taisi haastatteluissa ujostuttaa, eivätkä he vaikuttaneet keskittyvänkään aivan täydellä terällä. Lisäksi haastatteluun suostui vain kolme nuorta, mikä vaikuttaa merkittävästi haastattelun tulosten yleistettävyyteen. Haastatteluaineistosta sai silti jonkinlaista suuntaviivaa siitä, millainen kokemus KAMU-tuntikokonaisuus

oli ollut nuorille, ja mitkä teemat olivat kiinnostaneet heitä eniten, mutta kaiken kaikkiaan oli selvää, että yksityiskohtaisempaa ja kattavampaa aineistoa tarvittiin.

Päätin yhdessä tilaajan kanssa, että haastattelisin myös ohjaajia, jotka olivat vetäneet KAMU-tunteja nuorille. Sain haaviini yhteensä seitsemän ohjaajaa, jotka suostuivat heti haastateltaviksi. Toteutin viisi haastattelua etänä verkon välityksellä, ja yhden ryhmähaastattelun kasvotusten. Ohjaajilta saatu haastatteluaineisto oli erittäin käyttökelpoista, ja sitä oli helppo hyödyntää opinnäytetyön pohjana. Muutin nauhoitetut haastatteluraidat tekstitiedostoiksi, jotta niitä olisi helpompi hallita ja selailla.

Opinnäytetyö oli prosessina todella työläs. Olin uumoillut, että pystyisin kirjoittamaan sen noin viikossa, mutta toisin kävi. Opinnäytetyön kirjoittaminen osoittautui paljon vaativammaksi, kuin tyypillisen AMK-tasoisen raportin tai esseen näpyttely, johon olen tottunut. Jo itse haastatteluaineiston selaaminen oli aikaa vievää ja vaati valtavan määrän keskittymistä. Kuitenkin opinnäytetyöhön liittyviin valmisteluihin kului enemmän aikaa ja vaivannäköä, kuin itse kirjallisen osan kirjoittamiseen. Kun pääsin työstämään kirjallista osaa, pystyin jo huokaisemaan helpotuksesta.

Kirjallisen osan työstämisessä aloittaminen oli vaikeinta. Kirjoitin ensin jonkinlaisen lyhyemmän pohjan, joka toimi kehikkona tai rankana opinnäytetyölle. Sen jälkeen lähdin lisäilemään kirjoituksen lomaan tietoa erilaisista lähteistä, sekä pohdintaa opinnäytetyön teemoista. Tämä oli koko opinnäytetyöprosessin vaiheista kaikkein mielekkäin. Mitä pidemmälle opinnäytetyötäni työstin, sitä paremmin se alkoi sujumaan omalla painollaan, ja paniikin tunne katosi.

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyödynsin tämän opinnäytetyön pohjana peruskouluikäisille nuorille, kuin KAMU-tunteja ohjanneille sosiaali- ja terveysalan sekä nuorisotyön ammattilaisillekin tekemiäni haastatteluja. Ennen nuorille suunnattujen haastattelujen toteuttamista oli välttämätöntä toimittaa sekä nuorille että heidän huoltajilleen tutkittavan informointilomake, joka sisältää kaikki oleelliset tutkimukseen liittyvät tiedot, sekä lyhyen kuvauksen tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Haastateltavat nuoret olivat alle 15-vuotiaita, joten haastattelun toteuttamista varten tuli pyytää myös haastateltavan nuoren huoltajan suostumus. Suostumuslomakkeeseen oli kirjattu ylös esimerkiksi tieto siitä, että tutkittavan osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, eikä se saa olla seurausta

painostuksesta, ja että tutkittava saa minä hetkenä hyvänsä perua osallistumisensa ilman sen tarkempaa perustelua.

Tutkittavan informointi- ja suostumuslomakkeiden ehdottomuus ja tarpeellisuus yllättivät tutkittavat, mutta niiden tarkoituksena on lopulta suojata ja turvata tutkittavien itsensä oikeuksia ja samalla tehdä opinnäytetyöprosessista läpinäkyvämpi.

Kysymys eettisyydestä nousi jatkuvasti esille opinnäytetyöprosessin aikana. Oman toiminnan eettisyyttä ja luotettavuutta piti tarkkailla esimerkiksi teemahaastatteluja toteuttaessa: haastattelijana en voinut alkaa luotsaamaan haastattelun kulkua liikaa, vaikka teemahaastattelu onkin muodoltaan rennompi ja siinä on enemmän soveltamisen varaa, kuin esimerkiksi strukturoidussa haastattelussa. Haastattelumenetelmän rentous ei kuitenkaan tarkoita sitä, että voin asetella sanoja haastateltavien suuhun tai muotoilla kysymyksiä siten, että niihin on mahdollista vastata vain yhdellä tavalla. Lisäksi en haastattelijana saanut ilmaista mielipidettäni suhteessa haastateltavan antamiin vastauksiin. Tässä kohtaa minun piti pysyä erityisen tarkkana. Sosiaalisena ja haastateltavan vastauksista aidosti kiinnostuneena ihmisenä minulla oli suuri houkutus kommentoida vastauksia esimerkiksi ottamalla niihin kantaa. Sellainen toiminta olisi kuitenkin tehnyt haastatteluaineistosta käyttökelvottoman, koska sillä olisi ollut todennäköisesti vaikutusta siihen, miten haastateltava päättää vastata haastattelun myöhempiin kysymyksiin. Lisäksi se olisi voinut tuottaa haastateltavalle tunteen siitä, ettei haastattelutilanne ole turvallinen.

Myös haastatteluaineistoa läpikäydessäni ja sitä analysoidessani minun oli pysyttäydyttävä tosiasioissa, enkä saanut lähteä tekemään haastateltavien vastauksista mielivaltaisia tulkintoja. Tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että minun tuli pitää erillään haastatteluaineistosta keräämäni nuorten ja ammattilaisten kokemukset, ja omat kokemukseni aiheesta. Vaikka minulla olisi ollut takana ura nuorisotyössä ja sitä kautta roimasti kokemusta opinnäytetyön aiheesta, ei sitä olisi ollut sopivaa sekoittaa haastatteluaineiston tai tietokirjallisuudesta poimimani tiedon kanssa. Opinnäytetyössä ei kysytä opiskelijan omaa mielipidettä, vaan pysyttäydytään tosiasioissa, jotka ovat tarkoin perusteltuja, esimerkiksi aiheesta kertovan tietokirjallisuuden pohjalta. Sitä varten opinnäytetyöhön tulee lisätä myös lähdeviitteet, jotka on merkittävä oikeaoppisesti, mikäli haluaa tehdä opinnäytetyöstään luotettavan. Lähdeaineistoa tulee olla opinnäytetyössä myös riittävä määrä. Jos lähteenä on käytetty vain muutamaa kirjallista teosta tai verkkosivua, ei opinnäytetyö ole yhtä uskottava tai laadukas, kuin mitä sellainen, joka sisältää runsaasti tietoa erilaisista luotettavista lähteistä.

Kun etsin tietoa opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen ja aiheeseen liittyen, tuli minun käyttää myös ahkerasti lähdekritiikkiä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että aiheeseen liittyen oli tarpeen etsiä sellaisia kirjallisia teoksia, jotka sisältävät mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Jos opinnäytetyöni aiheesta on kirjoitettu teos, joka perustuu uuteen ja kattavaan tutkimukseen, on järkevämpää hyödyntää opinnäytetyön työstämisessä sitä, kuin esimerkiksi sellaista teosta, joka on julkaistu 30 vuotta sitten. Lähdekriittinen lähestymistapa tarkoittaa myös sitä, että opiskelija tarkistaa tietoa etsiessään verkkosivujen alkuperän. On olemassa verkkosivuja, joihin on merkitty tekstin tuottanut yksittäinen alansa ammattilainen tai organisaatio, sekä sellaista verkossa liikkuvaa tietoa, jota ei voida mitenkään todentaa, tai jonka tekijä ei ole tiedossa. Huomio oli myös kiinnitettävä siihen, milloin teksti on julkaistu, ja onko se puolueellista vai puolueetonta. (Laurea 2020.) Lähdekriittinen opiskelija osaa erottaa nämä toisistaan ja valitsee lähteistä luotettavamman.

## 7.3 Oppimisen matka

Ennen kirjoittamisvaihetta selailin läpi useita kymmeniä muiden kirjoittamia opinnäytetöitä Theseus-tietokannassa. Aluksi syntyi ahdistus siitä, mitä kaikkea koin opinnäytetyöoppaan ohjeiden sekä muilta saatujen mallien mukaan tarpeelliseksi sisällyttää opinnäytetyöhöni. Ahdistuksen rauhoittamiseksi oli tärkeää luoda todella yksityiskohtainen suunnitelma sen suhteen, kuinka monta sivua päivässä ja minä viikonpäivinä kirjoitan, ja mitä lukuja sekä alalukuja milloinkin käsittelen. Sain kirjoittamiseen vinkkejä muiden tekemistä opinnäytetöistä. Kuitenkin koko opinnäytetyöprosessi tuntui monesti siltä, kuin olisin sukeltanut silmät kiinni syvään päätyyn.

Oppimisen matkaan kuuluvat virheet ja vastoinkäymiset. Kukaan ei odota opiskelijalta, että tämä pääsee asetettuun tavoitteeseen suoraviivaisesti ilman virheiden tekemistä, vaan olennaista on se, miten hän käsittelee matkalla vastaan tulevat haasteet ja kokoaa itsensä vaikeuksien jälkeen. Haasteet ja virheet ovat niitä opiskelun, työelämän ja muun toiminnan taitekohtia, joissa varsinaista oppimista tapahtuu. Ne ovat hetkiä, jolloin on mahdollista kehittää itseään oppijana, kuten esimerkiksi muuttaa opiskelutyyliään toimivammaksi. Pätevä opiskelija oppii korkeakouluopintojensa aikana reflektoimaan omaa oppimistyyliään, havaitsee kohdat, joissa hänellä on vielä kehittämisen varaa, ja tekee myönteistä kehitystä tukevan suunnitelman.

Kohdistin itseeni suuria vaatimuksia ja pelkäsin epäonnistumista. Täydellisyyden tavoittelu voi olla hyvinkin uuvuttavaa ja stressaavaa. Täydellinen suoriutuminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista esimerkiksi siksi, että elämään sisältyy vastoinkäymisiä ja haasteita, jotka voivat yllättää.

Minulla oli opinnäytetyöprosessin aikana toisinaan haasteita motivaation sekä itseluottamuksen kanssa. Opinnäytetyö ei ole vain opintosuoritus, jossa kokoan valitusta aiheesta tieteellisen tekstin. Se on myös henkisen kehityksen prosessi, joka kasvattaa opiskelijaa ihmisenä. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon: sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, kun motivaatio kumpuaa henkilöstä itsestään ja tämä kokee tekemisen mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Ulkoinen motivaatio perustuu palkitsemisen haluun ja rangaistuksien välttelyyn. Opiskelija voi lisätä ulkoista motivaatiotaan esimerkiksi jakamalla opinnot osiin sen sijaan, että ajattelisi niitä yhtenä suurena möhkäleenä. Kun yksi osa tai tavoite on suoritettu, opiskelija voi palkita itsensä jollakin mielekkäällä asialla. Sisäistä motivaatiota voi tukea onnistumisen kokemuksista tulevan mielihyvän avulla. (Opinvoimala 2023.) Sovelsin opinnäytetyöprosessin aikana sisäistä sekä ulkoista motivaatiota mahdollisuuksien mukaan. Oma vaivannäkö ja panostus merkitsevät minulle paljon, ja saan niistä mielihyvää.

Vahvistin ulkoista motivaatiotani hyödyntämällä sosiokulttuurisen innostamisen ajatusta. Siinä tutkitaan nykytilannetta rehellisesti ja pohditaan, millaiseksi arkipäivä voisi parhaimmillaan kehittyä (Ace.ulapland.fi 2023). Minulla oli tapana lähteä ulos kävelylle pohtimaan tämänhetkistä tilannettani sekä sitä, millaista elämäni voisi parhaassa tapauksessa olla. Motivoin ja innostin itseäni maalailemalla positiivisia tulevaisuudenkuvia ja keskittymällä niistä kumpuaviin tunteisiin. Kehon ja mielen välillä on yhteys: tunteet herättävät kehossa tuntemuksia, eikä keho erota sitä, onko ihminen esimerkiksi oikeasti hätätilanteessa, vai kuvitteleeko tämä mielessään jonkin kauhean tilanteen. Tätä voi myös käyttää hyödyksi. Visioimalla miellyttäviä tilanteita voi nostaa kehon vireystilaa ja lisätä suorituskykyä. Vireystila vaikuttaa esimerkiksi tunteiden säätelyyn. (Hyvä kysymys 2021.) Visioinnin jälkeen tein osiin purettavan suunnitelman, jota lähdin toteuttamaan yksi osa kerrallaan. Koko valtavan tavoitteen ajatteleminen olisi tuntunut pelottavalta ja tappanut motivaationi.

Nyt, kun opinnäytetyöni on loppuvaiheessa ja olen pian valmistumassa, tunnen itseni ammattilaiseksi. Minulle on karttunut ammatillista tietämystä, jota voin hyödyntää tulevaisuudessani. Tärkein asia, mitä minulle jäi opinnäytetyöprosessista käteen, ei kuitenkaan ole valitsemaani

tutkimuskysymykseen liittyvä tieto, vaan kokemus pystyvyydestä ja sen vaikutuksesta omaan motivaation.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti itseluottamustani, ja kasvatti minua ihmisenä sekä yhteisöpedagogina. Opin, että vastoinkäymisten edessä ei tule luovuttaa, vaan niistä voi oppia tärkeitä taitoja. Opinnäytetyöprosessin aikana oppimiani piirteitä ovat esimerkiksi säntillisyys, avoimuus, rohkeus ja sinnikkyys. Ne ovat asioita, joita voin työelämän lisäksi hyödyntää myös henkilökohtaisessa elämässäni, ja jotka tukevat omaa hyvinvointiani.

Otin opinnäytetyötä tehdessäni itse selvää asioista, joista minulla ei ollut ennalta tarpeeksi tietoa. Opinnäytetyötä edelsivät koulussa kolme opintojaksoa, joilla käsiteltiin kehittämistyön menetelmiä, lähestymistapoja ja opinnäytetyön valmistamiseen liittyvää perustavanlaatuista nippelitietoa. Silti kirjoittamaan alkaessani minusta tuntui välillä siltä, että en tiedä opinnäytetyön tekemisestä tarpeeksi. Siispä etsin kysymyksiini vastauksia Theseus-tietokannasta, korkeakoulujen sivuilta sekä Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tukisivustolta. Mitä enemmän keräsin opinnäytetyöprosessista, menetelmistä ja kirjoittamisesta tietoa, sitä turvallisempi ja luottavaisempi olo minulle tuli. Nyt ymmärrän, että opinnäytetyö on oppimisen paikka myös siinä suhteessa, että opiskelija oppii työskentelemään ja etsimään tietoa itsenäisesti ilman jatkuvaa avustusta. Tämä on tärkeää myös työnantajille: työelämässä arvostetaan työntekijöitä, jotka ovat itsenäisiä, oma-aloitteisia ja omatoimisia. Nuo piirteet luetaan hyvän työntekijän ominaisuuksiksi.

Kokemus pystyvyydestä, sekä muut opinnäytetyöprosessin aikana kartuttamani valmiudet ja taidot puhuvat opinnäytetyöni aiheen puolesta. Opinnäytetyössäni perehdyttiin hyvinvointia tukeviin ja myönteistä kasvua vahvistaviin tekijöihin. Onnistumisen kokemukset ja sitä kautta vahvistuva itseluottamus auttavat pärjäämään arjessa ja saavuttamaan omat unelmat. Kyky unelmoida taas on yhtä tärkeää niin nuoren kuin aikuisenkin mielenterveyden kannalta. Omat arvot tunnistamalla on mahdollisuus saavuttaa suuriakin tavoitteita. (Pesonen & Nurmi & Hannukkala 2022, 89-91.)

Kun ryhdyin tämän opinnäytetyön valmistamiseen, kompassina minulla toimivat omat arvoni, jotka olivat tiiviin yhtenäiset opinnäytetyöni tilaajajärjestön arvojen kanssa. Näitä arvoja olivat inhimillisyys, osallisuus, luotettavuus, uudistajuus ja turvallisuus (Mieli.fi 2021). Opinnäytetyöni tilaajan kanssa yhdessä sovitun tutkimuskysymyksen lisäksi tärkeänä tavoitteenani oli vähentää mielenterveyden teemoihin liittyvää negatiivista leimaa ja häpeän ilmapiiriä.

# LÄHTEET

Ace.ulapland.fi 2023. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita. Viitattu 1.4.2023. Sosiokulttuurisen innostamisen perusteita (ulapland.fi)

Aikakauskirja Duodecim 2018. Nuoren viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. Viitattu 21.3.2023. Nuoren viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen (duodecimlehti.fi)

Alkupsykiatria.fi 2023. Kun nuori viiltelee. Viitattu 28.3.2023. Kun nuori viiltelee - Nuorisopsykiatriakeskus Alku Oy (alkupsykiatria.fi)

Cacciatore, Raisa & Karukivi, Max 2014. Mieletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 6. painos. Suomen Mielen-terveysseura.

Hyvä kysymys 2021. Keho – mieli yhteys. Viitattu 1.4.2023. Keho-mieli yhteys | Hyväkysymys.fi (hyvakysymys.fi)

Hyvärinen, Matti & Suoninen, Eero & Vuori, Jaana 2023. Haastattelut. Laadullisen tutkimuk-sen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 25.3.2023. Haastattelut - Tietoarkisto (tuni.fi)

Keltinkangas-Järvinen, Liisa & Mullola, Sari 2014. Maailman paras koulu? WSOY.

Lastensuojelulaki. Velvollisuus ryhtyä avohuollon tukitoimiin, 2007/414, 34 §

Laurea 2020. ”Se luki netissä – Lähdekriittisyyden merkityksestä.” Viitattu 1.4.2023. ”Se luki netissä – Lähdekriittisyyden merkityksestä” | Laurea Journal

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 28.2.2023. Nuorten mielenterveyshäiriöt - THL

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Nuoren nukkuminen. Viitattu 15.3.2023. Nuoren nukkuminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Nuori on yksinäinen. Viitattu 28.3.2023. Nuori on yksinäinen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)

Mieli ry 2018. Mielenterveyden käsi -juliste. Juliste. Ei julkaistu.

Mieli.fi 2021. Mitä MIELI ry tekee? Viitattu 1.3.2023. Mitä MIELI ry tekee? - MIELI ry

Mieli.fi 2021. Strategia. Viitattu 1.3.2023. Strategia - MIELI ry

Mieli.fi 2022. Historia. Viitattu 1.3.2023. Historia - MIELI ry

Mieli.fi 2022. Nuorten itsetuhoisuus hälyttävän yleistä. Viitattu 28.2.2023. Nuorten itsetuhoisuus hälyttävän yleistä - MIELI ry

Mieli.fi 2022. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Viitattu 10.3.2023. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät - MIELI ry

Mieli.fi 2023. KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? - tunnit. Viitattu 28.2.2023. KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? -tunnit - MIELI ry

Mielenterveysseurat.fi 2023. Tietoa kriisistä. Viitattu 15.3.2023. Tietoa Kriisistä (mielenterveysseurat.fi)

Mielenterveystalo.fi 2023. Mikä nuorta vaivaa ja tarvitseeko hän apua? Viitattu 21.3.2023. Mikä nuorta vaivaa ja tarvitseeko hän apua? | Mielenterveystalo.fi

Mielenterveystalo.fi 2023. Nuoren itsetuhoisuus. Viitattu 21.3.2023. Nuoren itsetuhoisuus | Mielenterveystalo.fi

Muotio, Leena 2022. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä. Muotoilu.info. Viitattu 25.3.2023. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä • muotoilu.info

Mustajoki, Arto 2020. Väärinymmärryksiä. Miten voisimme puhua ja kuunnella paremmin? 2. painos. Gaudeamus Oy.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.

Opinvoimala 2023. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Viitattu 1.4.2023. Opinvoimala.fi - Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Perusopetuslaki. Asetus kasvatuskeskustelusta 2013/1267, 35 a §

Pesonen, Anniina & Hannukkala, Marjo & Nurmi, Reetta 2022. Hyvän mielen koulu mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulusssa. Käsikirja. 4. painos. MIELI ry.

Rauhala, Ilona 2020. Keskustelun voima. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojeluilmoitus. Viitattu 28.3.2023. Lastensuojeluilmoitus - THL

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lastensuojelun käsikirja. Huostaanotto. Viitattu 28.3.2023. Huostaanotto - THL

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2023. Tunnetaidot. Viitattu 10.3.2023. Tunnetaidot - YTHS

# LIITTEET

KAMU-tuntien ohjaajille tekemieni haastattelujen kysymysrunko:

1. Kenen kanssa olet ohjannut KAMU-tunteja?
2. Mitä kautta alun perin kuulit KAMU-pilottihankkeesta?
3. Minkälaisille ryhmille olet ohjannut KAMU-tunteja?
4. Mihin ikäluokkiin ryhmät kuuluivat?
5. Kuinka suurelle määrälle oppilaita olet tähän mennessä ohjannut KAMU-tunteja?
6. Ovatko KAMU-tunnit juurtuneet osaksi koulun toimintaa
7. Onko tunteja tarkoitus juurruttaa osaksi koulun toimintaa?
8. Millaiset asiat ovat edesauttaneet sitä?
9. Mitä ajatuksia sinulla/teillä on KAMU-tunneista ja niiden hyödyllisyydestä nuorille?
10. Miten nuoret ovat kokeneet KAMU-tuntien sisällöt?
11. Mitkä KAMU-tuntien sisällöistä tai harjoitteista ovat mielestäsi olleet nuorille toimivia?
12. Mitkä teemat herättivät KAMU-tunneilla eniten keskustelua nuorten keskuudessa?
13. Millainen oli nuorten keskittyminen ja jaksaminen KAMU-tunneilla?
14. Oletko käynyt KAMU-ohjaajakoulutuksen tai ollut mukana pilotointiperehdytyksissä?
15. Oliko koulutus/perehdytys mielestäsi tarpeeksi kattava?
16. Olisitko kaivannut koulutukseen jotain lisää?
17. Onko KAMU-tuntien ohjaamisessa tullut vastaan haasteita? Minkälaisia?
18. Mikä KAMU-tuntien ohjaamisessa on ollut mielekkäintä?
19. Millainen mielikuva sinulle jäi KAMU-tuntien ohjaamisesta?
20. Oletteko huomanneet jotain vaikutuksia KAMU-tunneista nuorille? Ovatko KAMU-tunnit esim. madaltaneet nuorten kynnystä tulla juttelemaan ammattilaisten kanssa?
21. Tuleeko sinulle mieleen jotakin muuta, mitä haluaisit sanoa KAMU-tunteihin liittyen?