



Opas vapaaehtoisille: Nuorten aikuisten mielenterveyden ennaltaehkäisevä tukeminen

Anita Vauhkonen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Opas vapaaehtoisille: Nuorten aikuisten mielenterveyden ennaltaehkäisevä tukeminen

Anita Vauhkonen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
12/2023

Anita Vauhkonen

Opas vapaaehtoisille: Nuorten aikuisten mielenterveyden ennaltaehkäisevä tukeminen

Vuosi

2023

Sivumäärä 46

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vapaaehtoisille suunnattu opas, joka antaa valmiuksia ihmissuhdetaito-teemaisen verkkotoiminnan ohjaamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vapaaehtoistoiminnan muodossa toteutettavaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, joka kohdistuu nuoriin aikuisiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Parisuhdekeskus Kataja ry:n hanke ”Nuorten aikuisten (18-29 v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa”.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen kehittämistyö, joka koostui kirjallisesta raportista sekä tuotetusta oppaasta. Opinnäytetyön tietoperustassa tarkasteltiin vapaaehtoistoimintaa, vertaistoimintaa, voimavarakeskeisyyttä sekä voimavarakeskeisen lähestymistavan työkaluja. Tietoperusta laadittiin sähköisiä tietokantoja sekä painettua ja sähköistä kirjallisuutta hyödyntäen. Opas kehitettiin hyödyntämällä tietoperustan lähdemateriaalia sekä käyttämällä yhteiskehittämisen keinoja toimeksiantajan kanssa. Yhteiskehittämisen keinoihin valikoitui reverse brainstorming-menetelmä, asiakasanalyysin laatiminen sekä kyselyn luominen oppaan alustavasta sisällöstä. Sisällöllisissä valinnoissa pyrittiin siihen, että oppaasta tulisi informatiivinen ja kannustava kokonaisuus, joka olisi vapaaehtoisille konkreettisenä tukena verkkotoiminnan ohjaamisessa. Valmista opasta arvioitiin asetettujen yleisten tavoitteiden sekä sisällön laatutavoitteiden onnistumisen perusteella.

Arvioinnin välineenä toimi erillinen palautekysely, joka oli suunnattu Parisuhdekeskus Kataja ry:n työntekijöille sekä työharjoittelijoille. Arvioinnin perusteella opas onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja täytti suurimman osan asetetuista tavoitteista kiitettävästi. Tulevaisuudessa oppaan sisältöä voisi arvioinnin perusteella yksinkertaistaa ja sen tekstiä voisi muokata tavalla, joka tekee tiedon löytämisestä nopeampaa. Lisäksi oppaan käyttöä olisi hyvä kokeilla vapaaehtoistoiminnan toteutuksen aikana, jolloin sen käytön hyötyä voisi arvioida kuulustelemalla itse kohderyhmää, eli vapaaehtoisia. Vapaaehtoisten antaman palautteen perusteella oppaan sisältöä voisi tarvittaessa päivittää tai muokata. Tuotettu opas tulee toimimaan osana Parisuhdekeskus Kataja ry:n hankkeen tuottamaa, vapaaehtoistoimintaan valmistavaa kokonaisuutta. Opas tulee jäämään muille tahoille vapaaseen käyttöön myös hankkeen päätyttyä.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta, voimavarakeskeisyys, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Anita Vauhkonen

A Guide for Volunteers: Preventative Mental Health Support for Young Adults

Year

2023

Pages

46

The aim of this bachelor's thesis was to develop a guide for volunteers, providing skills for facilitating interpersonal-skilled online activities. The purpose of this thesis was to support preventative mental health work that is carried out through volunteer activities targeted at young adults. The commissioner of this bachelor's thesis was an organization called "Parisuhdekeskus Kataja" (Relationship Centre Kataja) and their project "Nuorten aikuisten (18-29 v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa" (Supporting the Mental Health of Young Adults (18-29 years) through interpersonal skills).

The thesis was conducted as a functional thesis, and it consisted of a written report and the produced guide. The theoretical background of this thesis explored volunteer work, peer support activity, resource-oriented work, and different tools of resource-oriented work. The theoretical background was executed using electronic databases as well as printed and electronic literature. The guide was developed using the source material from the theoretical framework and employing co-development methods with the commissioner. The co-development methods included the reverse brainstorming technique, creating a customer analysis and implementing a questionnaire on the preliminary content of the guide. In terms of the content choices, the goal was to create an informative and an encouraging guide that would serve as practical support for volunteering activity. The produced guide was evaluated based on the achievement of the overall objectives and the quality of its content. A separate feedback questionnaire was used as a tool to evaluate the set goals. The questionnaire targeted the employees and the interns of the organization.

The results of the evaluation indicated that most of the set objectives and goals were met commendably, making the guide generally successful. Based on the evaluation, future improvements could include simplifying the guide slightly and modifying its content to make it faster for the readers to find the wanted information. Additionally, it would be beneficial to evaluate the guide's benefits during actual volunteering activity. In this way, it would be possible to assess the guide's effectiveness by interviewing volunteers, the actual target audience. Based on the feedback from the volunteers, the content of the guide could be updated or modified if necessary. The produced guide will be a part of the overall preparation of volunteer activities created by Parisuhdekeskus Kataja's project and will remain available for others to use even after the organization's project concludes.

Keywords: volunteer work, peer support, resource-oriented work, preventative mental health work

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 8 |
| 2 | Parisuhdekeskus Kataja ry ja hanke..... | 9 |
| 3 | Vapaaehtoistoiminta | 10 |
| 3.1 | Vapaaehtoistoiminnan periaatteet | 11 |
| 3.2 | Virtuaali- ja lyhytkestoinen vapaaehtoisuus | 12 |
| 3.3 | Vapaaehtoisena toimiminen Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa | 13 |
| 4 | Vertaistoiminnan mahdollisuudet..... | 14 |
| 4.1 | Vertaisena toimiminen | 14 |
| 4.2 | Vertaistoiminta osana ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä | 16 |
| 5 | Voimavarakeskeinen vuorovaikutus | 17 |
| 5.1 | Voimavarakeskeisyys | 17 |
| 5.2 | Voimavarakeskeisen lähestymistavan työkaluja | 18 |
| 5.2.1 | Dialogisuus | 19 |
| 5.2.2 | Ratkaisukeskeisyys | 20 |
| 6 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite..... | 21 |
| 7 | Opinnäytetyöprosessi..... | 21 |
| 7.1 | Työn tausta..... | 22 |
| 7.2 | Suunnittelu | 23 |
| 7.3 | Toteutus | 26 |
| 7.4 | Lopullinen tuotos | 28 |
| 7.5 | Arviointi..... | 30 |
| 8 | Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset..... | 32 |
| 9 | Eettisyys | 34 |
| 10 | Pohdinta | 35 |
| | Lähteet | 36 |
| | Liitteet | 41 |

1 Johdanto

Mielenterveyspalvelujen saavutettavuuteen liittyvät vaikeudet ovat kestäneet jo vuosia. Sosiaali- ja terveysalan resurssipula sekä puute pätevistä psykoterapeuteista tekee oikea-aikaisen sekä pitkäjänteisen avun saamisen vaikeaksi. (Tiessalo 2023.) Palveluja valtaa pitkät jonot ja hoitoon pääsy on hidasta (Pitkänen ym. 2022, 21). Silloinkin kun apua tarvitseva pääsee palveluiden piiriin, sektoroituneen palvelujärjestelmän johdosta yksilöä saatetaan siirrellä tiheästi ammattilaiselta toiselle (Karppinen 2023).

Tämän keskellä erityisesti nuorten aikuisten mielenterveydellisen avun tarve on vain kasvanut (Tiessalo 2023). Alle 30-vuotiaiden mielenterveysperusteisen työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kaksinkertaistunut 2000-luvulla, ja mielenterveyden häiriöt ovat ylivoimaisesti suurin tilastoitu aiheuttaja nuorten aikuisten pitkille sairauspoissaoloille (Rantanen 2023; Oksanen 2022). Viimeisen parin vuoden aikana yhteydenotot MIELI ry:n valtakunnalliseen kriisipuhelimeen ovat nuorten ja nuorten aikuisten kesken selkeästi lisääntyneet. Vuonna 2022 yhteydenottoja alle 30-vuotiailta oli tullut melkein 10 000. Globaalien kriisien aiheuttama tulevaisuuteen liittyvä epävarmuus ei helpota tilannetta. Tämän päivän vähän yli 20-vuotiaiden koko aikuisikä on kulunut isojen kriisien keskellä. (Pohjoinen 2022.) Ilmastoahdistus vaihtui ensin pandemian aiheuttamaan eristykseen, jota seurasi sodan pelko Venäjän hyökättyä Ukrainaan (Rantanen 2023). Tämän perään seurasi energian hinnan nousun ja inflaation aiheuttama taloudellinen epävarmuus (Mattila 2023).

Sosiaali- ja terveysalan resurssipulasta johtuen monet nuoret tarvitsevat lisää erilaisia sosiaalipalveluja nopeasti muuttuviin ja hankaliin elämäntilanteisiin. Nuoruus on todella tärkeä elämänjakso koko väestön terveyttä ja hyvinvointia ajatellen. Tyypillisesti tässä ikävaiheessa opintoja täydennetään tai päätetään sekä aloitetaan työelämä ja perheen perustaminen. Tämän elämänvaiheen aikana hyvinvoinnin osalta keskeiset elinolot ja käyttäytymismallit vakiintuvat. (Karvonen, Kestilä & Kauppinen 2018, 27-28.) Kehitysvaiheena nuoruus on merkityksellinen tulevan elämän terveyden, elintapojen sekä mielenterveyden haasteiden kannalta. (Marttunen, Huurre, Standholm & Viialainen 2013, 10.)

On huomionarvoista, että etenkin lievemmat mielenterveyden haasteet ovat kasvussa, sillä erikoissairaanhoidon tarvitsevien määrä on pysynyt aika tasaisena (Rantanen 2023). Yhtenä suurena tarpeena olisi matalan kynnyksen palveluiden lisääminen, jotka olisivat löydettävissä nopeasti ja helposti (Pitkänen ym. 2022, 21). Erilaiset mielenterveystyötä tuottavat yhdistykset tai järjestöt ovat merkittäviä toimijoita matalan kynnyksen palveluiden tuottamisessa. Järjestöjen tuottama mielenterveystyö on yleensä maksutonta ja toimintaan osallistumiseen ei tyypillisesti ole tarkkoja vaatimuksia, kuten tietynlainen suhde

työmarkkinoihin tai mielenterveysdiagnoosin olemassaolo. (Ikävalko 2020). Monissa järjestöissä korostuu myös vapaaehtoistyön merkitys ja tarve (Puumalainen & Rissanen 2016, 56).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vapaaehtoistoiminnan muodossa toteutettavaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, joka kohdistuu nuoriin aikuisiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Parisuhdekeskus Katajan ry:n hanke, jonka missiona on tukea nuorten aikuisten mielenterveyttä ihmissuhdetaitoja vahvistamalla. Hanke on nimeltään ”Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa”, ja se pyrkii vaikuttamaan myös ennaltaehkäisevästi ihmissuhdeongelmista kehittyviin mielenterveyden haasteisiin. (Parisuhdekeskus Kataja ry 2023c.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vapaaehtoisille suunnattu opas, joka antaa valmiuksia ihmissuhdetaito-teemaisen verkkotoiminnan ohjaamiseen. Pyrkimyksenä oli, että oppaan sisältö olisi informatiivinen ja kannustava kokonaisuus, joka toimisi vapaaehtoisille konkreettisenä ja henkisenä tukena verkkotoiminnan ohjaamisessa. Tuotettu opas tulee toimimaan osana vapaaehtoistoimintaan valmistavaa kokonaisuutta, joka jää haluaville tahoille vapaaseen käyttöön myös Parisuhdekeskus Kataja ry:n hankkeen päätyttyä.

2 Parisuhdekeskus Kataja ry ja hanke

Parisuhdekeskus Kataja ry:n toiminta eroaa paljon sen hankkeen Nuorten aikuisten (18-29 v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-toiminnasta. Itse järjestön päätoiminta keskittyy parisuhteiden hyvinvointiin, kun taas hankkeen toiminta pyrkii tukemaan nuorten aikuisten mielenterveyttä edistämällä ihmissuhdetaitoja. Käytän tässä työssä termiä ”Katajan hanke” viitattaessani Nuorten aikuisten (18-29 v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hankeeseen.

Parisuhdekeskus Kataja ry on 1994 perustettu parisuhdetyöhön keskittyvä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Katajan missio on parisuhteiden hyvinvoinnin vahvistaminen kaikenlaisissa perheissä. (Parisuhdekeskus Kataja ry 2023a.) Nuorten aikuisten (18-29 v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa -hanke on STEAN:n rahoittama hanke vuosille 2022-2024 osana Parisuhdekeskus Kataja ry:n toimintaa. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja kehittämällä ja tuottamalla uusia toimintamalleja yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminta pyrkii tukemaan nuorten aikuisten psyykkistä hyvinvointia ja vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi ihmissuhdeongelmista johtuviin mielenterveyden haasteisiin. Hankkeen toiminta tarjoaa kohderyhmälle mahdollisuuksia kehittää vuorovaikutustaitoja ja tunnetaitoja sekä saada vertaistukea. (Parisuhdekeskus Kataja ry 2023b; Parisuhdekeskus Kataja ry 2023c.)

Katajan hanke toteuttaa lukuisia toimia, jotka pyrkivät nuorten aikuisten ihmissuhdetaitojen kehittämiseen. Hanke pyrkii muun muassa lisäämään tietoisuutta ja keskustelua ihmissuhdetaidoista sosiaalisen median kautta sekä tuottamaan ilmaisia verkkomateriaaleja vuorovaikutustaidoista, tunnetaidoista, ristiriidoista sekä vakavammista ihmissuhteiden haasteista, kuten lähisuhdeväkivallasta. Hankkeen tuotoksiin kuuluu myös ihmissuhdetaitoteemaisten ryhmämateriaalien laatiminen, jonka avulla toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset voivat järjestää ryhmämuotoista verkkotoimintaa. Verkkotoimintaa ohjataan vertaistuellisista lähtökohdista ja materiaaleissa noudatetaan yhdenvertaisuuden ja sensitiivisyyden periaatteita. Ihmissuhdetaitoihin perustuvia tuokioita tuotetaan neljästä eri aiheesta: puhumisen ja kuuntelemisen taidoista, tunnetaidoista, ristiriitojen käsittelytaidoista sekä seksuaalisuudesta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yksi osa vapaaehtoisille suunnatusta koulutusmateriaalista verkkotoiminnan ohjausta varten. Katajan hanke on nimennyt verkkotoiminnan ”ihmissuhdeilloiksi”, koska toimintaa tullaan järjestämään lähtökohtaisesti iltaisin. Tulen työssäni käyttämään ”ihmissuhdeillat” termiä viitattaessani verkkotoimintaan.

Ihmissuhdeillojen tarkoitus on tulla oppimaan, kuuntelemaan ja osallistumaan keskusteluun ihmissuhdetaitojen eri osa-alueista, riippuen kyseisen toimintakerran aiheesta. Osallistuminen on halukkaille 18-29-vuotiaille ilmaista ja niihin saa halutessaan osallistua myös anonyymiä. Vaikka ihmissuhdeillojen virallinen kohderyhmä on iltoihin osallistuvat eli ne, joiden vuoksi vapaaehtoiset toimivat, toiminnan kokonaisuus on järjestetty tavalla, jossa kaikki osapuolet saavat ja oppivat. Pyrkimyksenä on, että toiminta olisi antoisaa ja kehittävää sen kaikille osapuolille. Ihmissuhdeillojen tavoitteena on, että mahdollisimman moni nuori aikuinen saisi matalalla kynnyksellä erilaisia työkaluja ihmissuhdetaitojensa parantamiseen sekä itsen ja muiden kohtaamiseen. Ihmissuhdeillojen kokonaisuus jää muiden tahojen käyttöön myös Katajan hankkeen päätyttyä ja materiaalit ovat kattavuudeltaan ja laajuudeltaan suunniteltu palvelemaan tätä tarkoitusta.

3 Vapaaehtoistoiminta

Tässä luvussa kuvataan vapaaehtoistoiminnan periaatteita sekä näihin periaatteisiin perustuvaa vapaaehtoistoimintaa Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa. Ensimmäisessä alaluvussa kuvataan vapaaehtoistoiminnan määritelmää, sen luonnetta ja tarkoitusta, sen erilaisia toimintapaikkoja ja -muotoja sekä siihen ryhtymisen motiiveja. Toisessa alaluvussa kuvataan virtuaali- ja lyhytkestoista vapaaehtoisuutta osana yleistyviä vapaaehtoisuuden muotoja. Kolmannessa alaluvussa kuvataan vapaaehtoisuutta Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa kahden aikaisemman alaluvun teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

3.1 Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoistoiminta on yksi monista käsitteistä, jotka määritellään vapaaseen tahtoon sekä palkattomuuteen perustuvaan toimintaan, joka on luonteeltaan yleishyödyllistä. Tyypillisesti vapaaehtoistoiminta on järjestetty jonkin tahon avustamana. (Nylund & Yeung 2005, 15.) Vapaaehtoistoiminta-käsitteen rinnalla käytetään myös monia muita termejä. Termien käyttö on ollut yhteydessä yhteiskunnallisen muutoksen eri vaiheisiin. Esimerkiksi termit talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys on käytetty aiemmin jo pidempään, kun taas vapaaehtoistoiminnan, vapaaehtoistyön ja vapaaehtoisuuden käsitteet ovat syntyneet viime vuosikymmeninä ja ne ovat tuoreempia. Myös oma-avun, itseavun, keskinäisen tuen, vastavuoroisen avun sekä vertaistuen käsitteet ovat tulleet yleisiksi viittauksiksi vertaistoiminnan tarkoitukseen. (Nylund & Yeung 2005, 14.)

Yleishyödyllisyyden, palkattomuuden ja vapaaseen tahtoon perustuvan luonteen lisäksi vapaaehtoistoimintaa voidaan määritellä monin tavoin. Työn tärkeyden kokemus sekä toimintaan tai auttamiseen liittyvä virallinen tai muodollinen sitoutuminen on vapaaehtoistoiminnan keskiössä. Lisäksi vapaaehtoistoiminta koostuu yleisesti harkitusta ja suunnittelutusta toiminnasta. (Ascoli & Cnaan 1997, 300.) Kansalaisareena ry, joka on Suomessa ainoa vapaaehtoistojen edunvalvoja, painottaa vapaaehtoistoiminnan kuvauksessa muun muassa tärkeän asian puolesta toimimista, epäkohtiin puuttumista sekä halua hyvätteeseen. Kansalaisareena myös painottaa ihmisen mahdollisuutta tehdä hyvää toimimalla tavallisen yksilön taidoin tai toisaalta hyödyntää hyvänteossa omaa erityisosaamista. (Kansalaisareena ry 2023.)

Vapaaehtoistoiminta voi sijoittua moneen erilaiseen toimintapaikkaan ja kontekstiin. Sitä voi tehdä omassa lähipiirissä kuten naapurustossa tai sukulaisuuden kontekstissa tai se voi liittyä suuremman yhteisön, kuten yhdistyksen, seurakunnan, kunnan tai kaupunginosan toimintaan. Lisäksi valtakunnallinen yhteisö tai tapahtuma voi olla vapaaehtoistoiminnan kohteena. Vapaaehtoistoiminta voi ulottua myös globaalille tasolle, esimerkiksi kansainvälisen yhteisön toimintana. (Harju 2005, 58.)

Vapaaehtoistoiminnan yleisiin motiiveihin kuuluu halu auttamiselle ja tekemiselle sekä sosialisoitumisen tai ihmissuhteiden kaipuu (Laimio & Karnell 2010, 18). Vapaaehtoistoiminta voidaan Rochester ym. (2010) mukaan tiivistää kolmeen kategoriaan: palkattomaan työhön tai palveluun, aktivismiin tai ”vakavaan” vapaa-aikaan. Nämä kategoriat voivat auttaa hahmottamaan vapaaehtoistoiminnan motiiveja. Yksilön halu osallistua vapaaehtoistoimintaan voi kuitenkin olla moniulotteinen ja sisältää useampaa motiivia. (Marjovuori 2014, 18.)

Clary ym. (1998) ovat kehittäneet vapaaehtoisten funktioluettelon (VFI, Volunteer Functions Inventory), joka kuvaa vapaaehtoisten mahdollisia toiminnan motiiveja. Luettelon mukaan on kuusi keskeistä tekijää, jotka motivoivat tekemään vapaaehtoistyötä: tietynlaisten arvojen

kuten sympaattisuuden ja välittämisen ilmaisu, tietämyksen ja osaamisen lisääminen, sosiaalisten suhteiden edistäminen, työuran kehittäminen, yksilönä kehittyminen sekä syllisyyden lievittäminen omasta hyvästä asemasta. (Clary ym. 1998, 1517-1518.)

Vapaaehtoistoiminta voi tarjota ihmisille myös omanlaisen paikan pysähtyä ja levähtää erilaisissa elämänvaiheissa. Lisäksi se voi tuoda elämään uusia uria yhteisöllisen osallisuuden sekä samanhenkisten ihmisten kohtaamisen johdosta. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

3.2 Virtuaali- ja lyhytkestoinen vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminta voi toteutua hyvin monenlaisessa muodossa ajallisesti ja sisällöllisesti. Koska vapaaehtoistoiminta on muovautunut ja sen uusia muotoja on syntynyt yhteiskunnallisen muutoksen mukana, vapaaehtoistoiminnan tietyt muodot ovat sekä kansainvälisesti, että Suomessa yleistyneet. (Nylund & Yeung 2005, 26-30.)

Virtuaalivapaaehtoisuus ja lyhytaikainen vapaaehtoisuus ovat ajankohtaisia esimerkkejä yleistyvistä vapaaehtoistoiminnan muodoista.

Virtuaalivapaaehtoisuus viittaa siihen, että joko kyseinen vapaaehtoistoiminta tai siihen hakeutuminen toteutuu teknologian kautta. Virtuaalinen vapaaehtoistoiminta voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi mentorointitoimintaa tai neuvojen antamista, tietokantojen luomista, tutkimus- ja taustatyötä, erilaisten keskusteluryhmien aloittamista sekä ohjaamista sekä nettisivujen ja uutiskirjeiden suunnittelua. (Nylund & Yeung 2005, 29.) Virtuaalisesta vapaaehtoisuudesta voidaan myös käyttää määritelmää verkkovapaaehtoisuus, joka tarkoittaa samaa asiaa eli verkossa tehtävää vapaaehtoistoimintaa (Hirvonen & Puolitaival 2018, 27). Verkkovapaaehtoisuus on kenties uudempi termi tälle käsitteelle.

Verkkovapaaehtoistoiminnassa monia vetää puoleensa mukavuudenhalu, sillä verkkovapaaehtoisuudessa on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa osallistumisen ajankohtaan sekä omaan ympäristöön osallistumisen ajankohtana. Verkkovapaaehtoisuuteen osallistuvat ovat korostaneet tämän vapaaehtoistoiminnan muodon helppoutta osallistumisen sekä olemassa olevan motivaation ylläpidon suhteen (Hirvonen & Puolitaival 2018, 28.)

Lyhytaikainen vapaaehtoisuus ja pätkävapaaehtoisuus ovat ilmiöinä yleistyneet ja ne ovat osa vapaaehtoistoiminnan kansainvälisiä tulevaisuudensuuntauksia. Pätkävapaaehtoisuudella on itsessään muutamia muotoja, jotka eivät ole samanlaisia, mutta yhtenä niistä on lyhytaikainen hetkellinen toiminta. (Nylund & Yeung 2005, 27-28.) Suuri osa vapaaehtoisuudesta muuttuu nykyään Pop up -vapaaehtoisuudeksi. Sillä tarkoitetaan lyhyelle ajalle sijoittuvaa vapaaehtoistoimintaa, jonka pariin pääsee helposti oman aikataulun mukaisesti ilman sitoutumista säännöllisyyteen (Hirvonen & Puolitaival 2018, 78-79).

Pop up -vapaaehtoisuus voi olla helppo tapa osallistua vapaaehtoistoimintaan ja samalla toteuttaa itseään omiin arvoihin kuuluvan toiminnan avulla. Se ei vaadi syvällisempää sitoutumista, mutta tarjoaa itselleen merkityksellistä tekemistä lyhytaikaisesti. Pop up -

vapaaehtoisuus tarjoaa myös paljon mahdollisuuksia laajemmalle muutostrendille, jossa yhä useammat ihmiset kaipaavat yksinkertaisempia ja kertaluonteisempia tapoja olla osana vapaaehtoistoimintaa, välttämättä pitkäaikaista osallisuutta. On kuitenkin huomioitava, että Pop up -vapaaehtoisuus rikastaa perinteistä vapaaehtoistoimintaa, mutta se ei ole sen korvike. (Hirvonen & Puolitaival 2018, 78-79.)

Yhteiskunnallisen muutoksen mukana tulevat vapaaehtoisuuteen liittyvät muutostrendit kuten virtuaali- ja pätkävapaaehtoisuus vaikuttavat madaltavan ihmisten kynnystä osallistua erilaiseen vapaaehtoistoimintaan. Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa tämä on erityisen tärkeäksi koettu asia: motivaatiotekijöiden maksimoiminen ja käytännön tasolla helppo pääsy osallistua toimintaan. Etenkin kun mielenterveyteen liittyvät aiheet ovat osana toimintaa, voi olla erityisen merkityksellistä madaltaa kynnystä sekä tarjota erilaisia tapoja osallistua toimintaan sekä vapaaehtoisten että ihmissuhdeiltojen osallistujien kannalta.

3.3 Vapaaehtoisena toimiminen Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa

Vapaaehtoisuus Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa perustuu vapaaehtoistoiminnan määritelmään ja tarkoitukseen. Vapaaehtoistoiminta sijoittuu järjestön, eli Parisuhdekeskus Kataja ry:n toimintaan ja se tavoittelee yhteiskunnallista hyötyä keskittymällä nuorten mielenterveyden edistämiseen ihmissuhdetaitojen vahvistamisen keinoilla. Se on palkatonta ja se perustuu omaan vapaaseen tahtoon ja kiinnostukseen tukea nuoria sekä olemaan mukana ihmissuhdetaitoihin liittyvissä keskusteluissa.

Ihmissuhdeiltojen toiminta kuuluu kahteen yleistyvään vapaaehtoisuuden muotoon: virtuaalivapaaehtoisuuteen ja lyhytaikaiseen vapaaehtoisuuteen. Katajan hankkeen ihmissuhdeillat pidetään verkkovälitteisesti viestintä- ja yhteistyöalustalla Microsoft Teamsissä, joka toimii vapaaehtoisten pääasiallisena toiminta-alustana. Ihmissuhdeiltojen toiminta on lisäksi lyhytkestoista tai hetkellistä. Vapaaehtoiset saavat hakea joko yhden tai useamman ihmissuhdeillan ohjaukseen. Yhden ihmissuhdeillan ohjaus on kestoltaan noin puolitoista tuntia, jonka lisäksi on käytävä sitä edeltävä koulutus ja perehdytys. Prosessi vaatii laaja-alaista perehtymistä teemoihin ja toimintaan, mutta kokonaisuudessaan toiminta-aika ei ole kovin pitkä, vaikka ohjaisi useampaa ihmissuhdeiltaa.

Vapaaehtoiseksi ohjaajaksi hakemiseen ei ole muita kriteerejä, kun toimintaan liittyvä aito kiinnostus, valmius puhua avoimesti ihmissuhdeiltojen aiheista sekä tuoda vertaisuuden kokemusta ryhmään. Hankkeen kohderyhmän kanssa samaan ikäluokkaan kuulumista (18-29v) suositaan vahvasti, koska vapaaehtoinen on silloin todennäköisemmin samankaltaisemmassa elämänvaiheessa osallistujien kanssa. Tämä voi helpottaa vertaisena toimimista. Keskeistä myös on, että ihmissuhdeiltoja ohjaa aina kaksi vapaaehtoista kerrallaan työparina. Työparien on tarkoitus olla ohjauksen aikana vuorovaikutuksessa keskenään ja mallintaa ihmissuhdetaitoja. Työparien välinen vuorovaikutus, toisiltaan kyseleminen ja toisiinsa

reagoiminen voi edesauttaa terveiden vuorovaikutustapojen välittymistä ja niiden ymmärtämistä.

Työparien vuorovaikutuksen tarkoituksena on myös kannustaa osallistujia osallistumaan keskusteluun, sillä ihmissuhdeilloissa tähdätään yhtäläisesti vastavuoroisuuteen myös vapaaehtoisten ja osallistujien kesken. Vaikka ihmissuhdeiltoihin saa osallistua anonyymina, osallistujia kannustetaan osallistumaan mukaan pohdintoihin ja kokemusten jakamiseen. Tätä pyritään helpottamaan käyttämällä erilaisia verkkoalustoja, joissa voi kirjoittaa vastauksia esimerkiksi ajatuskarttatyyppisesti tai jakaa kokemuksia monivalintakysymysten avulla.

4 Vertaistoiminnan mahdollisuudet

Tässä luvussa kuvataan vertaistoiminnan periaatteita sekä vertaistoimintaa osana ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Ensimmäisessä alaluvussa paneudutaan vertaistoiminnan määritelmään, sen antiin, arvoihin, toimintaympäristöihin ja toteutustapoihin. Lisäksi tarkastellaan vertaistoimintaa osana Katajan hankkeen ihmissuhdeiltoja. Toisessa alaluvussa kuvataan ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja sen mahdollisuuksia vertaistoiminnan suhteen.

4.1 Vertaisena toimiminen

Laajassa kuvassa vertaistoiminta määritelmä viittaa kaikkeen inhimilliseen vuorovaikutukseen, joka sisältää yksilöiden välistä keskustelua elämäntilanteistaan. Käytännön tasolla vertaistoiminnalla yleensä tarkoitetaan toimintaa, joka on organisoitua, ja jossa samankaltaisen elämäntilanteen omaavat ihmiset saavat tilaisuuden jakaa kokemuksiaan esimerkiksi samankaltaisesta haasteesta tai sairaudesta. Vertaistoiminnan keskeisin anti on tyypillisesti ihmisen mahdollisuus saada ja antaa sellaista tukea, jota ei pystyisi samalla tavalla saamaan esimerkiksi julkisten palveluiden, ammattiauttajien tai läheisten kautta, ketkä eivät omaa omaan elämänhistoriaansa perustuvaa vastaavanlaista kokemusta. Oman kokemuksen kautta syntyvä ja välittyvä ymmärrys sekä aidosti ymmärretyksi tuleminen yhdistyy vertaisuuteen sekä mahdollisesti kehittyvään tunteeseen siitä, ettei ole asioiden kanssa yksin. (Puumalainen & Rissanen 2016, 54.)

Vertaistoiminnan keskeisimpiin arvoihin ja ominaispiirteisiin kuuluu tasavertaisuuden, molemminpuolisuuden, aktiivisuuden, vapaaehtoisuuden, tasa-arvoisuuden sekä omaehtoisuuden periaatteet. Toisten tai itsensä arvostelu, tuomitseminen sekä paremmuuden tai huonommuuden osoitus taas ei kuulu vertaistoiminnan arvoihin. Arvot mahdollistavat mukana olon ja rinnalla kulkemisen sellaisessa ympäristössä, jossa lähtökohtana on se, että kaikilla osallistujilla on jotakin annettavaa. Vertaistoiminnalla voi olla paljon annettavaa menetykseen, yksinäisyyteen, eristäytymiseen, häpeään ja syyllisyyteen liittyviin haasteisiin.

(Puumalainen & Rissanen 2016, 54.) Myös yksilön omien henkilökohtaisiin voimavaroihin uskomisen ja niiden olemassaolon valaiseminen sekä käyttöönotto katsotaan olevan vertaistoiminnan yksi anti (Laimio & Karnell 2010, 12).

On monia tapoja toteuttaa vertaistoimintaa. Sen järjestäminen ryhmämuodossa on tyypillisintä, mutta sen organisoiminen kahden ihmisen kahden ihmisen välille on myös yleistä. Vertaistoiminta onnistuu sekä kasvokkain, että internetin välityksellä tai puhelun avulla. Ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa pyritään ryhmän yhteisen, keskinäisen tuen voimalla tukea yksilöiden selviytymistä elämäntilanteesta tai ongelmasta (Puumalainen & Rissanen 2016, 54.). Vertaistoiminnalla on myös haasteiden syvenemistä ennaltaehkäiseviä merkityksiä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että terapiatoimintaa se ei ole. Vertaistoiminta voi olla osana terveys- ja sosiaalipalveluja, eikä vertaistoimintaa ja ammattiapua tarvitse keskinäisesti kilpailuttaa, koska kummallakin on oma roolinsa. Vertaistuki ja siihen liittyvä kokemuksellisuus voi monipuolistaa erityisosaamista. Vertaistuen erityispiirteet voivat asettua asiantuntijuuden rinnalle ja voivat jossain tilanteissa jopa haastaa asiantuntijuuden piirteitä uudistumaan. Vertaistoiminnalla voi olla kansalaisaktiivisuutta edustava sekä yhteiskuntaa uudistava vaikutus. (Laimio & Karnell 2010, 11-12).

Vapaaehtoisten ohjaamien ihmissuhdeiltojen yksi oleellisimmista ideoista on, että tuokioon osallistuville synnytettäisiin mahdollisuus kokea vertaistukea. Tämä ei tietenkään ole mikään itsestäänselvyys, vaikka vertaistuen periaatteet toteutettaisiin kuinka ”onnistuneesti”, koska kaikkien osallistujien kokemuksiin ei välttämättä päästä käsiksi anonyyminä pysymisen mahdollisuudesta johtuen. Kokemusten jakamiseen ei myöskään ole missään nimessä tarkoitus painostaa, vaikka siihen kannustetaan. Ideana on, että myös vapaaehtoisten uskallus puhua ihmissuhdetaitojen teemoista avoimesti omin sanoin ja halutessaan kertoa teemoihin liittyviä omia kokemuksia herättäisi kokemuksen aidoista, rehellisistä ja puhuttelevista verkkoilloista. Näin myös osallistuja, joka päättää pysyä kuuntelijana voi kokea vertaistuen tunteita ihmissuhdeiltojen aikana.

Monessa vertaisryhmässä on sellainen asetelma, jossa myös ohjaaja on samanaikaisesti vertainen (Lainio & Karnell 2010, 18). Tämä ajatus pätee myös hankkeen ihmissuhdeiltoihin. Vaikka varsinainen asiakasryhmä on iltoihin osallistuvat, eli ne, joiden vuoksi vapaaehtoiset toimivat, ihmissuhdeillat on suunniteltu mahdollisten vertaistuen kokemusten kannalta antoisaksi sekä osallistujille, että niitä vetäville vapaaehtoisille. Ihmissuhdeiltojen virtuaalisessa tilassa kaikki osapuolet voivat saada ja oppia sekä saada tukea eri tavoin.

Kun ollaan näin kaikkia koskevan teeman, kuten ihmissuhteiden äärellä, aidoilla ja rehellisillä sekä kokemuksia jakavilla keskusteluilla on paljon potentiaalia herättää vertaistuen kokemuksia. On potentiaalia herättää kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja siitä, ettei ole yksin. Siinä voi herätä myös kokemuksia siitä, että muillakin on samanlaisia kokemuksia, ja

että joku ymmärtää. Vaikka haasteet ja onnistumiset ihmissuhteissa vaihtelevat yksilöstä ja elämänhistoriasta riippuen, toisen tunteista voi ymmärtää paljonkin ja tunteisiin tai tilanteisiin voi jopa samaistua. Ymmärrystä voi kuitenkin olla ilman, että samaistuu. Jopa silloin kun toista on vaikea ymmärtää, myötätuntoa ja kiinnostusta ymmärtämään sekä pitämään tuomintaa loitolla voi olla aina.

4.2 Vertaistoiminta osana ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä

Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy muodostavat yhden osan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kenttää (Laajasalo & Pirkola 2012, 10). Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä painopisteenä on tyypillisesti ongelmien ja häiriöiden synnyn ehkäisy. Ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä voidaan tarkoittaa toimintaa, jossa vahvistetaan ihmisen ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja rakenteita sekä vähennetään tai poistetaan tekijöitä ja rakenteita, jotka vaarantavat yksilön tai yhteisön mielenterveyttä. Mielenterveyteen liittyvät haasteet kehittyvät tyypillisesti kasautuvana prosessina haastavien yksilötekijöiden ja haastavien elämän olosuhteiden yhteisenä tuloksena. Tilanne, jossa ihmisellä alkaa tulemaan selkeitä mielenterveysongelmien oireita näkyvästi esille, on tyypillisesti kehittynyt ja pahentunut jo kauan. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön keskeisinä piirteinä korostuvat ongelmien kehityksen ja niihin vaikuttavien tekijöiden ennakoiminen. Tämän lisäksi pyritään estämään kehitysprosessit, jotka johtavat mielenterveyttä heikentäviin tekijöihin. Tämä pyritään saavuttamaan puuttamalla näihin tekijöihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (THL 2009, 7-8)

Laajasalon ja Pirkolan (2012, 10-11) mukaan mielenterveyttä suojaaviin, eli preventiivisiin tekijöihin kuuluu esimerkiksi yhteisön tuki, osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuus, vuorovaikutustaidot, positiivinen minäkuva, ongelmanratkaisutaidot ja turvallisuuden tunne. Mielenterveyttä ennaltaehkäisevien toimenpiteiden onnistuminen yleensä vaatii yhteistyötä yli sektorirajojen. Mielenterveyttä ennaltaehkäiseviä toimia toteutetaan suurimmaksi osaksi varsinaisten mielenterveyspalveluiden ulkopuolella. Suomessa järjestöillä on merkittävä rooli ei pelkästään täydentäessään julkisia mielenterveyspalveluja vaan myös toimiessaan uusien ennaltaehkäisevien hankkeiden sekä toimintamallien toimeenpanijoina. (Laajasalo & Pirkola 2012, 13)

Vertaistuen positiiviset mielenterveysvaikutukset vastaavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä monella tapaa. Faulknerin ja Bassetin (2010) mukaan vertaistuen positiiviset vaikutukset mielenterveyteen ovat selkeitä: jaetun identiteetin kokemus, kohentunut itsetunto sekä kehittyneet jakamisen taidot edistivät mielenterveyttä ja hyvinvointia, joka osaltaan vähensi muun muassa muiden mielenterveyspalveluiden käyttöä (Lawton-Smith 2013, 154). Vertaistoiminnan sisältö yleisesti, mutta myös Katajan hankkeen ihmissuhdeilloissa voi tarjota mielenterveyttä suojaavien tekijöiden suhteen esimerkiksi yhteisön tukea,

mahdollisuutta osallistua ja kehittää vuorovaikutustaitoja sekä kehittää tuen avulla positiivista minäkuvaa. Ihmissuhdeilloissa myös ongelmaratkaisutaitojen kehittämistä ja turvallisuuden tunteiden synnyttämistä pidetään suurella arvossa. Vertaistoiminnalla voi siis olla paljon potentiaalia olla yksi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toteutusmuoto.

5 Voimavarakeskeinen vuorovaikutus

Tämä osio tulee kuvaamaan voimavarakeskeisyyttä sekä voimavarakeskeisyyteen perustuvia vuorovaikutuksen tapoja. Voimavarakeskeinen vuorovaikutus ja voimaannuttavien kokemusten syntyminen on yksi ihmissuhdeillojen tärkeistä tavoitteista. Tulen käsittelemään ensin voimavarakeskeisyyttä ajatusmallina sekä sen merkitystä ohjauksellisessa työssä ja ihmissuhdeillojen kontekstissa. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään kahta voimavarakeskeisen vuorovaikutuksen käytännön työkalua: dialogisuutta sekä ratkaisukeskeisyyttä.

5.1 Voimavarakeskeisyys

Voimavarakeskeisyyden käsite perustuu ajatusmalleihin ja ajattelutapoihin, jossa tavoitellaan yksilöiden ja ryhmän kyvykkyyden tai ainutlaatuisuuden korostamista (Kilpiä 2022, 44).

Voimavarakeskeisessä ajattelussa keskitytään havaitsemaan ihmisten voimavaroja ja ideoimaan niiden hyödyntämistä tulevaisuuteen suuntautuvasti sekä siirretään ongelmien syiden hakeminen keskiöstä pois. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio, Vepsä 2019, 110.)

Ohjauksellisen työn kannalta voimavarakeskeisyydessä keskitytään yksilön henkilökohtaisten mielteiden ja ajatusten reflektioon sekä hänen kunnioittavaan kohtaamiseen aidosti kuunnellen (Varsta 2023a). Keskeistä on, että sovelletaan muun muassa asiakkaaseen uskomisen sekä yhteistyössä lisääntyvän voiman periaatteita sekä lisätään yhteenkuuluvuuden tunnetta (Rostila 2001, 40.) Voimavarakeskeisen toiminnan tai ohjauksen yhtenä päätavoitteena toimii myös osallistuvan toimijuuden tunteen tukeminen. Toimijuuden ja minäpystyvyyden tavoite on keskeisenä myös useimmassa ohjaus-, valmennus- ja terapiamuotoisissa työskentelyssä (Varsta 2023b).

Toimijuuden tunne tunnistetaan usein myös voimaantumisen, valaistumisen ja osallisuuden käsitteinä. Näissä kaikissa käsitteissä on paljon samanlaisuuksia niiden tavoitteiden saavuttamisen suhteen, vaikka niillä on sisältöeroja. Albert Banduran (2001) toimijuuden teorian mukaan toimijuuteen keskittyvän valmennustyön toivottuihin lopputuloksiin kuuluu ohjattavan vahvistunut kokemus omasta pystyvyydestä säädellä, organisoida sekä reflektoida ajatusmallejaan sekä siihen liittyvää toimintaa ennalta ja tarkoituksenmukaisesti. Toimijuuden rakentumisen tärkeä tekijä on Banduran näkökulmasta ihmisen oman pystyvyyden käsityksen vahvistaminen. Yksinkertaistettuna tämä voi merkitä yksilön uskoa

omaan itseensä sekä kykenevyyttä toimia tavalla, joka on hyväksi omalle elämälleen. (Varsta 2023b.)

Ihmissuhdeiltojen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa voimavarakeskeisyys on todella oleellinen ja tärkeä lähestymistapa. Voimavarakeskeistä lähestymistapaa pyritään välittämään kaikille toiminnan osallisille; sekä ihmissuhdeiltaan osallistuville, että vapaaehtoisille.

Ihmissuhdeilloissa on tavoitteena keskustella sen eri teemoista kokonaisvaltaisesti, huomioiden sekä teemoihin liittyvät vahvuudet, että haasteet. Keskusteluun pyritään kuitenkin sisällyttämään voimavarakeskeistä lähestymistapaa. Teemoja ja niissä käsiteltäviä yleisiä haasteita pyritään lähestymään siitä näkökulmasta, että kaikilla on mahdollisuus kehittyä niissä sekä lisätä oman elämän pystyvyyden-, hallinnan- ja toimijuudentunnetta. Pyritään samanaikaisesti ihan kirjaimellisesti löytämään, huomaamaan sekä lisäämään voimavaroja.

Vapaaehtoisten roolin kannalta voimavarakeskeisellä otteella on myös itse rooliin opastava tarkoitus. Opastaessa vapaaehtoisuuteen, vapaaehtoisia kannustetaan hyödyntämään omia olemassa olevia vahvuuksia, voimavaroja, ja osaamista sekä uskomaan omaan kykenevyyteen, ilman tarvetta osata kaikkea, mitä ihmissuhdeiltojen teemoihin liittyy. Pyritään tukemaan ja muistuttamaan vapaaehtoisen rooliin hakeutunutta, että aito halu tehtävään on ihmissuhdeillan ohjausta varten tarpeeksi, ja että yksilö on tarpeeksi sellaisena kuin on. Opinnäytetyön tuotos, eli opas vapaaehtoisille, on yksi väline tähän tavoitteeseen.

5.2 Voimavarakeskeisen lähestymistavan työkaluja

Voimavarakeskeisiin ajatusmalleihin kuuluu useita vuorovaikutuksen lähestymistapoja, jotka vahvistavat voimavarakeskeisyyden periaatteiden toteutumista. Ihmissuhdeiltojen kokonaisuudessa dialogisuutta ja ratkaisukeskeisyyttä käytetään hyödyksi eniten.

Dialogisuudella ja ratkaisukeskeisyydellä pyritään vahvistamaan ihmissuhdeiltojen voimavarakeskeisyyttä, johon myös vapaaehtoisia kannustetaan. Lähestymistapojen avulla pyritään rakentamaan yhteistä ymmärrystä ja tähdätään arvoa antavaan kommunikointiin dialogisuuden tavoin. Lisäksi pyritään pohtimaan ratkaisuja haasteisiin tavoite edellä sekä uskossa omaan kyvykkyyteen. Tähän vuorovaikutukseen pyritään vapaaehtoisten ja osallistuvien välillä niin paljon kuin mahdollista, mutta toimintaa ohjaavien vapaaehtoisten kesken tapahtuva dialogi ja ratkaisukeskeinen ote on ihan yhtä merkityksellistä, koska he mallintavat ihmissuhdeiltojen vuorovaikutusmalleja.

On kuitenkin painotuksen arvoista, että vapaaehtoiset toimivat pohjimmillaan vertaisen roolissa, eikä heiltä vaadita ammattitaitoisen ohjaajan osaamista. Heitä kannustetaan

käyttämään toiminnan vetämisessä ratkaisukeskeisiä ja dialogisia lähestymistapoja, mutta kaikkia lähestymistapojen periaatteita ei pystytä kattavasti toteuttamaan, sillä sellaista vastuuta ei voida näin lyhyen vapaaehtoisuuskoulutuksen pohjalta vaatia. Tarkoitus on tarjota vapaaehtoisille työkaluja, joita he voivat pyrkiä hyödyntämään sen verran, kun osaavat.

5.2.1 Dialogisuus

Dialogi käsitteenä viittaa avoimeen ja suoraan keskusteluun, jossa tavoitellaan yhteistä ymmärrystä eri osapuolten välillä (THL 2022). Dialogisuus toimintana viittaa pyrkimykseen rakentamaan yhteistä ymmärrystä sekä sen mukana tulevaa taitoa viedä vuorovaikutusta yhteisen ymmärryksen suuntaan (Mönkkönen 2018, 5.1). Dialogisuus on asennetta, kyvykkyyttä ja halua vastavuoroiseen, toisille ihmisille arvoa antavaan kommunikointiin. Yhdessä ajattelemisen sekä ymmärrystä hakeva puhe on dialogisuuden ytimessä, samoin kun toisen puheeseen, sanoihin ja ymmärrykseen liittymisen kyky. Dialogisuus on myös toisen kuuntelua tavalla, joka kasvattaa toisen halua puhua, samoin kuin puhuminen niin, joka kasvattaa halua kuunnella. Yhteisen eettisen kokonaisuuden saavuttaminen on myös tyypillinen dialogisuuden tavoite. (Kilpiä 2022, 50.)

Dialogisuus voidaan nähdä myös ihmiskäsityksenä sekä maailmankuvana, jolla on vaikutusta siihen, millä tapaa kohtaamme toiset ihmiset. (Mönkkönen 2018, 5.1). Näihin arvoihin voi edeltävien lisäksi kuulua usko siihen, että toisen aito kuuleminen, joka on dialogisuuden merkittävä arvo, on moniulotteisempaa, kun pelkästään sanojen siirtymää ihmisten tajuntojen välillä. Aidossa kuulemisessa sanat siirtyvät ikään kuin ”sydämeistä toiseen”, sanat herättävät tunnetta ja luottamusta, joka tekee puheesta voimallista ja mahdollistaa uusien käsitysten synnyn. (Kilpiä 2022, 51.).

Voimavarakeskeisen ohjauksen kannalta dialoginen lähestymistapa voi olla todella merkittävä, ja jopa hyvin tarvittava työkalu. Toimintaa ohjaavan täytyy huomioida, että dialogissa on tärkeää vastuullisen ja tavoitteellisen kuuntelun ja puheen onnistumisen kannalta ikään kuin kuulla puheen tuoma informaatio kaksi kertaa: se, mitä toinen sanoo ja se, mitä reaktiota se nostaa esille omassa itsessä. Ohjaajan täytyy muistaa, että yhteyden syntymisen, sekä mahdollisten merkityksellisten ajattelutapojen löytäminen on yleensä paljon tärkeämpi tavoite, kun yhteen vastaukseen, lopputulemaan tai kompromissiin päätyminen. (Kilpiä 2022, 52.)

Ihmissuhdeilloissa priorisoidaan dialogisuuden arvoja ja periaatteita sen sijaan, että keskityttäisiin yksimielisyyden maksimoimiseen. Yhteisen ymmärryksen tavoittelu, joka kuuluu dialogisuuden arvoihin, eroaa yksimielisyyden tavoittelusta. Toisten erilaisten kokemusten hyväksyminen, uteliaana pysyminen, arvostuksen näyttäminen sekä yhteiset pohdinnat ovat hyvä pohja yhteisen ymmärryksen luomiselle. Samanlaisiin mielipiteisiin tai pelkästään samanlaisten kokemusten jakamiseen ei pyritä, vaan pyritään keskittymään

luomaan turvallinen virtuaalinen tila, jossa osapuolet kokevat oman puheen tulevan arvostetuksi ja itsensä tulevan kuulluksi ja nähdyksi. Lisäksi investoidaan erilaisten ajattelutapojen löytymiseen sekä yhteyden syntymiseen osapuolten välille.

Dialogisuuden arvoja painotetaan yhtenä toivottuna lähestymistapana kommunikaatioon ihmissuhdeiltojen aikana, sekä kahden vapaaehtoisen kesken, että vapaaehtoisten ja osallistujien välillä. Ihmissuhdeiltojen järjestelyissä vapaaehtoisia kannustetaan mallintamaan, eli näyttämään omalla dialogillaan, esimerkiksi dialogisuutta sisältävistä vuorovaikutustaidoista. Myös ihmissuhdeiltojen rakenteeseen ja toiminnan vaiheisiin on pyritty sisällyttämään dialogisuuden piirteitä.

5.2.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys toimintana viittaa toimivien ratkaisujen löytämiseen tavoitelähtöisesti ja tulevaisuuteen suuntautuvasti. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa pyritään mahdollistamaan toivottuja muutoksia tunnistamalla hyvin toimivia keinoja omassa elämäntilanteessa. Ratkaisukeskeinen ote rinnastaa vahvasti myös dialogista ajattelutapaa. (Kilpiä 2022, 60.)

Ohjauksellisessa työssä asiakaslähtöisyys on oleellinen osa ratkaisukeskeisyyttä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ohjaaja omaa uskoa ihmisen omaan kykyyn ja osaamiseen ratkaista elämäänsä liittyviä ongelmia sekä siihen, että nimenomaan yksilöllä on paras ymmärrys oman elämän olennuuksien vaikutuksista päätöksentekoihin. Tämän keskellä ohjaajan rooli on avustaa ihmisiä näiden olennuuksien tutkimisessa ja tämän tiedon herättelyssä esimerkiksi kysymällä harkittuja, muutokseen tähtäviä ja mahdollisuuksia etsiviä kysymyksiä hyödyntäen ihmisten omaa viisautta. (Kilpiä 2022, 60-61.)

Elämäntilanteen vahvistavien keinojen tiedostaminen ja toimiviksi todettujen työkalujen käyttäminen ovat tärkeä osa ihmissuhdeiltojen tavoitteita. Toimijuuden ja minäpystyvyyden tunteen vahvistaminen ovat voimavaroilähtöisyyden ydintä, ja ratkaisukeskeisyys ja sen toteuttamisen tavat tähtäävät samoihin tavoitteisiin ihmisen tulevaisuuden sekä nykyelämän kannalta. Ihmissuhdeilloissa vapaaehtoisia kannustetaan kommunikoimaan tavalla, jossa välittyy ymmärrys siitä, että yksilö on aina oman elämänsä asiantuntija. Kannustetaan kuitenkin myös antamaan esimerkkiä avoimeen pohdintaan ihmissuhdetaidoista ja työkaluista, joiden avulla mahdollisten haasteiden solmuja voi avata tai mahdollisia vahvuuksia ylläpitää. Kannustetaan lisäksi tutkimaan positiivisen muutoksen mahdollisia pilareita yhdessä osallistujien kanssa. Tässä on otettava kuitenkin huomioon, että ratkaisukeskeisyydessä ei ole tavoitteena ratkoa pois tai supistaa yksilön tunteita johonkin asiaan liittyen. Yksilöiden on tärkeä saada tuntea tunteensa vapaasti, ilman paineita muuttaa omaa tunnetilaansa.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vapaaehtoisille suunnattu opas, joka antaa valmiuksia ihmissuhdetaito-temaisen verkkotoiminnan ohjaamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vapaaehtoistoiminnan muodossa toteutettavaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, joka kohdistuu nuoriin aikuisiin. Opas tuotetaan osaksi Parisuhdekeskus Kataja ry:n hankkeen materiaaleja, mutta se jää haluaville tahoille vapaaseen käyttöön myös hankkeen päätyttyä.

Pyrkimyksenä oli, että oppaan sisällöstä tulisi informatiivinen ja kannustava kokonaisuus, joka toimisi vapaaehtoisille konkreettisenä ja henkisenä tukena verkkotoiminnan ohjaamisessa. Oppaan tavoitteet jaettiin kahteen osaan: yleisiin tavoitteisiin, jotka arvioivat oppaan tarkoituksen täyttymistä ja sisällön laatutavoitteisiin, jotka arvioivat tekstin onnistunutta ja laadukasta viestintää. Oppaan onnistumista arvioitiin yleisten tavoitteiden ja sisällöllisten laatutavoitteiden onnistumisen perusteella. Arvioinnin välineenä toimi palautekysely.

Oppaan yleisiksi tavoitteiksi asetettiin seuraavat asiat: oppaan tulisi antaa konkreettista ja käytännönläheistä tukea ihmissuhdeiltojen ohjaukseen, sen tulisi antaa henkistä tukea ja sen tulisi voimaannuttaa vapaaehtoiset tehtävänsä. Lisäksi sen tulisi olla informatiivinen ja kannustava. Oppaan sisällön laatutavoitteiksi asetettiin selkeys ja ytimekkyys, helppo luettavuus, voimaannuttavuus, informatiivisuus sekä visuaalinen miellyttävyys. Laatutavoitteet määriteltiin yhteiskehittämisen menetelmin ja niitä arvioitiin palautekyselyn avulla.

7 Opinnäytetyöprosessi

Tämä opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen kehittämistyö, joka koostui kirjallisesta raportista sekä tuotetusta oppaasta. Kehittämispohjainen opinnäytetyö on monivaiheinen prosessi, johon kuuluu tavoitteiden määrittely, toteutuksen suunnittelu, kehittämistyön menetelmien valitseminen, työskentelyn vaiheittainen aikatauluttaminen sekä syntyneiden tulosten tai tuotoksen arviointi. Kehittämistyö luodaan toimeksiantajan kanssa palvelemaan konkreettista tarvetta tai ympäristöä, jossa kehittämistarvetta esiintyy. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 1.2).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisen kohde oli vapaaehtoisille suunnattu opas ihmissuhdetaito-temaista verkkotoimintaa varten. Kehittämistyön prosessin aikana oppaan lähtökohdat ja niihin liittyvät tavoitteet sekä sisällölliset valinnat ja päätökset laadittiin vaiheittain. Tuotettu opas kehitettiin hyödyntämällä kirjallisen raportin tietoperustan lähdemateriaalia sekä käyttämällä yhteiskehittämisen keinoja toimeksiantajan kanssa.

Yhteiskehittämisen keinoihin valikoitui reverse brainstorming-menetelmä, asiakasanalyysin laatiminen sekä kyselyn luominen oppaan alustavasta sisällöstä. Kun oppaan lopullinen versio oli valmis, siirryttiin arvioimaan asetettujen yleisten tavoitteiden ja sisällöllisten laatutavoitteiden onnistumista.

Opasta kehitettiin yhteistyössä tiimin kanssa, johon kuuluivat toimeksiantaja eli Katajan hankkeen asiantuntija sekä hankkeessa harjoittelijana toiminut henkilö. Osia oppaasta kehitettiin kahden kesken toimeksiantajan kanssa. Lisäksi prosessiin sisältyi paljon opinnäytetyön tekijän itsenäistä työskentelyä ja päätöksentekoa. Suunnitelmavaiheen yhteiskehittämisen keinot toteutettiin tiimin kanssa, ja lopulliset sisällölliset päätökset ja valinnat tehtiin kahden kesken toimeksiantajan kanssa. Lähdemateriaalin kokoaminen ja soveltaminen oppaan tavoitteisiin tapahtui itsenäisenä työnä. Oppaan toteutus- ja kirjoitusvaihe sisälsi kuitenkin paljon toimeksiantajan väliarviointia ja kahdenkeskeisiä työskentelyhetkiä sisällön muokkausten ja oppaan visuaalisen suunnittelun äärellä.

Tässä luvussa jaan kehittämistyön prosessin viiteen alalukuun: työn tausta, suunnittelu, toteutus, lopullinen tuotos sekä arviointi.

7.1 Työn tausta

Oppaan idea syntyi Katajan hankkeen tarpeesta tukea vapaaehtoisia hankkeen järjestämissä ihmissuhdeilloissa ja antaa käytännönläheistä, konkreettista sekä henkistä tukea toiminnan ohjaamiseen.

Katajan hanke toimi sosionomitutkintoni kolmantena harjoittelupaikkana ja vietin 10 viikkoa hankkeen toiminnan kehittämistyön parissa, josta suuri osa oli ihmissuhdeiltojen kokonaisuuden suunnittelua ja kehittämistä. Tarve vapaaehtoisia tukevalle tuotokselle ilmeni vaiheittain hankkeen edistymisen myötä. Harjoitteluni aikana oli jo olemassa pitkälle työstettyjä luonnoksia ihmissuhdeiltojen teoriaosuuden ja sisällön opastuksesta, jotka olivat vapaaehtoisille suunnattuja. Toisin sanoen ihmissuhdeiltojen sisällön runko ja niissä käsiteltävät teemat olivat jo aktiivisen työn alla ja selkeänä, mutta tarvittavien opastusten määrä ja opastusten asianmukainen erottelu oli vielä kysymysmerkillä.

Harjoitteluni loppuvaiheessa pyörittelimme tiimin kanssa ajatuksia tarvittavista materiaaleista ja niiden asianmukaisesta erittelystä. Oli selkeää, että vapaaehtoiset saisivat materiaalit itse ihmissuhdeiltojen teemojen sisällöstä sekä jonkun muotoisen video-opastuksen koko ihmissuhdeiltojen toiminnasta. Pohdintojen myötä myös ilmeni, että käden ulottuvissa oleva informatiivinen kannustus vapaaehtoisen rooliin voisi olla toimintaan

osallistuville todella hyödyllistä. Tästä havainnosta toiminnallisen kehittämistyön idea konkretisoitui ja lähti alkuun.

7.2 Suunnittelu

Suunnitelmavaiheen aikana laadittiin oppaan alustava sisältö sekä asetettiin oppaan tavoitteet. Oppaan sisällön ideointi alkoi sisällön tarpeiden tunnistamisella ja sisällön laatutavoitteiden määrittelyllä. Näitä piirteitä alettiin havainnollistamaan yhteiskehittämisen keinojen avulla. Yhteiskehittämisen keinoihin valikoitui reverse brainstorming -menetelmä, asiakasanalyysin laatiminen sekä kyselyn luominen oppaan alustavasta sisällöstä. Alustavan sisällön suunnittelussa hyödynnettiin myös kirjallisen raportin teoreettista viitekehystä ja sen lähdemateriaalia.

Yhteiskehittämisessä työskennellään tavoitteellisesti yhteisin voimin kehittämistarpeiden tunnistamiseksi. Yhteiskehittämisessä kaikki osapuolet tavoittelevat samaa isoa päämäärää, mutta jokainen lähestyy aihetta omasta näkökulmastaan. Osapuolet voivat myös hyötyä yhteiskehittämisen tavoitteesta eri tavoin. Yhteiskehittämisen toteuttaminen koostuu yleisesti vaiheittain etenevästä prosessista ja se edellyttää muun muassa seuraavia asioita; tavoitteiden ja resurssien asianmukaista yhdistämistä, päättäväisyyttä tutkia, tuntematonta kohti etenemistä sekä koordinoitua ja ohjaamista. Yhteiskehittämisen vaiheittain etenevä prosessi tarjoaa työkaluja tulokselliseen yhteistyöhön sekä asiakaskeskeisten palvelujen luomiseen. (Kauppinen, Kesäniemi, Lange, Luojus & Lönn 2020, 4.)

Yhteiskehittämisen prosessin ensimmäisessä vaiheessa aloimme ideoimaan tiimissä tulevan oppaan sisällön tarpeita sekä kriteerejä, jotka tekisivät siitä kohderyhmälle mahdollisimman hyödyllisen. Ideoinnissa pidimme lujasti mielessä tavoitteiden ja resurssien asianmukaisen yhdistämisen sekä yhteisen koordinoinnin.

Hyödynsimme ideoinnissa ”reverse brainstorming”-metodia alkuun pääsemiseksi. Reverse brainstorming on luova ongelmanratkaisutapa, johon sisältyy tavoitteita vastaan menevien, negatiivisten tai vastakohtaisten kysymysten pohtiminen uusien ideoiden herättämiseksi (Evans 2012). Ongelmanratkaisutavassa keskitytään huonojen piirteiden ennaltaehkäisyyn tavoitteen saavuttamisen sijasta. Tämä voi auttaa tunnistamaan potentiaalisia esteitä, riskejä sekä aukkoja nykyisessä lähestymistavassa. Samanaikaisesti esteet ja riskit voidaan tunnistamisen avulla käännyttää positiivisiksi ratkaisuuksi. (Evans 2012.)

Aloimme kirjoittamaan ylös yhteisiä pohdintoja; millainen opas olisi mahdollisimman huono? Kuten aikaisemmin mainittu, oppaan tarkoituksena on olla kuin ”auttava käsi”, joka

tsemppaisi mahdollisten epävarmojen tunteiden läpi, selkeyttäisi vapaaehtoisten tehtävää sekä roolia ja kannustaisi osallisia hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja persoonansa piirteitä valmiiksi rajattujen aiheiden viitekehyksessä. Reversed brainstorming- kontekstissa pohdimme, mitkä kaikki piirteet menisivät näitä tarkoituksia vastaan. Keskustelimme niistä yhdessä ja kirjoitimme niitä paperille ylös sen mukaan, kun ideoita tuli. Päällimmäisinä havaintoina oli, että meidän tarpeiden suhteen huono opas olisi vaikeasti luettava, kuormittava, ankea, lannistava sekä vailla laadukasta informaatiota.

Havainnoitujen piirteiden toivotuiksi vastakohtiksi määrittelimme selkeyden ja ytimekkyyden, helpon luettavuuden, voimaannuttavuuden sekä informatiivisuuden. Keskustelimme tiimimme kanssa näistä havainnoista ja totesimme havainnoitujen piirteiden sopivan yhteen oppaan tarkoituksen kanssa. Pohdinnoissamme tuli esille, että myös tiedon käytännönläheisyys ja visuaalinen miellyttävyyys olisivat tärkeitä piirteitä vapaaehtoisten kannustuksen sekä hyödyllisen tuen kannalta.

Suunnitteluvaiheessa oli myös oleellista hahmotella, millaisesta konkreettisesta sisällöstä opas koostuisi. Oppaan tarkoitus oli selkeä ja samoin alustavat aihepiirit: vapaaehtoisuus, voimavarakeskeisyys sekä vertaisuus. Aloimme pohtimaan millaista konkreettista ja antoisaa informaatiota oppaan olisi hyvä sisältää näistä aihepiireistä, joka olisi oppaan olemassaolon tarkoituksen suhteen mahdollisimman antoisaa. Seuraavaksi tein laajaa teoreettista tiedonhakua vapaaehtoisuudesta, voimavarakeskeisyydestä ja vertaisuudesta. Tein tiedonhakua näiden käsitteiden painetusta ja sähköisestä kirjallisuudesta sekä niihin liittyvistä tutkimuksista ja tieteellisistä artikkeleista. Erialaisten lähteiden kautta tarkoituksena oli selvittää mitä nämä käsitteet; vapaaehtoisuus, vertaisuus ja voimavarakeskeisyys tarkoittavat, miten niitä toteutetaan, mitä tarpeita toteuttamiseen liittyy ja miltä ne näyttävät sovellettuna verkko-ohjaukseen. Tiedonhaun prosessin alussa tuli esille muutamia voimavarakeskeisyyteen liittyviä käsitteitä, jotka ilmenivät työn kannalta oleellisiksi voimavarieskeisyyden lähestymistavoiksi, jonka takia ne sisällytettiin myöhempään tiedonhakuun. Tämä käsitteet olivat ratkaisukeskeisyys ja dialogisuus.

Painetuista lähteistä suurin osa löytyi 3AMK-yhteisön Finna-kirjastopalvelusta. Sähköisten lähteiden etsimisessä hyödynnettiin Google Scholarin tietokantaa, sosiaali- ja terveysalan avointa julkaisuarkistoa Julkaria sekä tässäkin Finna-kirjastopalvelua. Seuraavat hakusanat olivat käytössä tiedonhaun aikana: vapaaehtoistoiminta, nuoret aikuiset, vertaistuki, voimavarakeskeisyys ja voimavarakeskeiset lähestymistavat, dialogisuus, ratkaisukeskeisyys, ihmissuhdetaidot sekä mielenterveys ja mielenterveyden ennaltaehkäisy. Englanniksi tiedonhaku tapahtui hakusanoilla volunteer work, peer support, resource-oriented approach, solution-oriented approach, interpersonal competences, young adults, mental health ja prevention of mental health issues. Tiedonhaun jäsentelyssä käytettiin apuna AND ja NOT sanoja, kuten volunteering AND young adults, jotta saataisiin mahdollisimman täsmällisiä

osumia työn tarpeita varten. Lähteiksi tähdättiin valitsemaan suurimmaksi osaksi suhteellisen tuoreita materiaaleja julkaisutahoilta, jotka olivat arvostettavia ja luotettavia. Myös joitakin vanhempia lähteitä käytettiin, jos etsittyä tietoa oli muuten rajoitetusti saatavilla tai jos kyseisen vanhemman lähteen sisältö katsottiin olevan teeman kannalta yhä pätevä.

Tiedonhaun tulosten perusteella kirjoitin opinnäytetyöni tietoperustaa, jota sittemmin hyödynsin oppaan asiantiedon luonnostelussa. Seuraavaksi pohdimme tiimin kanssa yhdessä, miten keräämäni tietoa hyödynnettäisiin oppaan sisällössä. Pohdimme, miten rajaisimme oppaan asiasisällön. Päätimme palata analysoimaan oppaan kohderyhmän tarpeita yksityiskohtaisemmin.

Asiakasanalyysin ja asiakasprofiilin laadintaa on tärkeä tehdä, kun luonnostellaan palvelua tai tuotetta. Tämän tavoitteena on saada täsmennystä siihen, millaisia tuotoksen varsinaiset hyödynsaajat ovat sen käyttäjinä sekä millaisia tarpeita ja odotuksia heillä on. Tuote palvelee asiakasta kaikista tehokkaimmin, kun sen suunnittelussa otetaan huomioon sen käyttäjäryhmän mahdolliset ominaisuudet, sekä tarpeet ja kyvyt. Tuotteen asiasisällön on myös vastattava tarkoitusta, jota se palvelee. (Jämsä & Manninen 2001, 44-45.) Teimme asiakasanalyysiä määrittelemällä, millainen sisältö voisi olla vapaaehtoisten kannustuksen sekä käytännönläheisen, hyödyllisen tuen kannalta tärkeintä. Teimme kirjallisia muistiinpanoja siitä, millaisia tarpeita ja odotuksia vapaaehtoisilla voisi oppaan suhteen olla. Otimme huomioon tulevien vapaaehtoisten ikäryhmän ja sen, että emme vaadi heiltä aikaisempaa osaamista ihmissuhdetaidoista, vapaaehtoisuudesta tai ryhmän ohjaamisesta. Otimme myös huomioon, mitä hankkeen muusta vapaaehtoisuuteen opastavasta koulutuksesta puuttuu. Näiden toimien perusteella asetimme oppaan yleiset tavoitteet: oppaan tulisi antaa konkreettista ja käytännönläheistä tukea ihmissuhdeiltojen ohjaukseen, sen tulisi antaa henkistä tukea ja sen tulisi voimaannuttaa vapaaehtoiset tehtävänsä. Lisäksi sen tulisi olla informatiivinen ja kannustava.

Tiedonhaun, asiakasanalyysin sekä yhteiskehittämisen menetelmin teimme luonnoksen oppaan sisällysluettelosta, joka koostui yhteensä seuraavasta seitsemästä luvusta: 1. alkusanat, 2. hankkeen ja ihmissuhdeiltojen toiminnan esittely, 3. toiminnan arvot, 4. vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli ihmissuhdeilloissa, 5. vertaisuuden rooli, 6. vinkkejä ja lähestymistapoja ihmissuhdeiltojen ohjaukseen sekä 7. muistilista sisällön olennaisimmista asioista.

Tässä suunnitteluprosessin vaiheessa olimme määritelleet oppaan mahdollisia piirteitä sekä analysoineet siihen tarvittavaa sisältöä. Halusimme saada lisäperspektiiviä ja -varmuutta näihin arviointeihin, jotta voisimme vakiinnuttaa oppaan sisällöllisen suunnitelman ja siirtyä kehittä- ja toteutusvaiheeseen. Päätimme laatia pienimuotoisen kyselyn, jossa kysyttäisiin mielipiteitä oppaan hyödystä yleisesti, oppaan mahdollisista piirteistä sekä myöskin sen

konkreettisesta sisällöstä (Liite 1). Tarkat kysymykset perustuivat tässä luvussa kuvattuihin suunnitelmien yksityiskohtiin. Kysely toimi tässä vaiheessa oikean suunnan arvioinnin välineenä. Kysely oli suunnattu vapaaehtoisten kohderyhmää vastaaville henkilöille. Koska hankkeella ei valitettavasti ollut kyselyn laatimishetkellä olemassa olevia vapaaehtoisia, päädyimme lähettämään kyselyn yksilöille, joiden käsitys hankkeen toiminnasta vastasi jokseenkin potentiaalista vapaaehtoista. Kyselyn lähes kaikissa kysymyksissä hyödynnettiin 5-portaista Likertin asteikkoa. Likertin asteikko on mielipidettä tai asennetta mittaava järjestysasteikko. Sen ideana on, että asteikon keskipisteestä lähtien yhdessä suunnassa samanmielisyys kasvaa ja toisessa erimielisyys suurenee. Asteikon voi tehdä esimerkiksi 4-, 5- tai 7-portaiseksi. (Vilka 2007, 45-46.)

Kyselystä saadut tulokset pääasiassa tukivat tiimin kanssa laadittuja suunnitelmia. Suurin osa vastauksista sijoittui asteikolle 4 tai 5, joka käytännössä merkitsi vahvaa tukea esitetyille sisältö- ja laatuohjelmille. Oli myös neutraalille asteikolle 3 sijoittuvia vastauksia, mutta niitä oli vain yksittäisiä. Erityisen vahvaa kannatusta saivat kohdat, jossa kysyttiin konkreettisen ja käytännönläheisen tuen tarvittavuutta, selkeyden ja ytimekkyyden tärkeyttä sekä suorien vinkkien antamisen tärkeyttä. Nämä kannatukset otettiin huomioon ja pyrimme priorisoimaan näitä seuraavassa kehittelyn ja toteutuksen vaiheessa. Kyselyn tuloksissa eniten yllätti suorien vinkkien antamisen tärkeyden voimakas kannatus. Vaikka olimme suunnitelleet erillisen luvun aiheelle nimellä ”vinkkejä ja lähestymistapoja ihmissuhdeiltojen vetämiseen”, kyselyssä esiintynyt painotus tälle tarpeelle toi esille, että voisi olla tarkoituksenmukaista sisällyttää vinkkejä myös muihin lukuihin.

7.3 Toteutus

Kun suunnitelma oli luotu ja tulevan oppaan sisältö oli selkeä, siirryimme kehittelyyn ja toteuttamiseen. Oppaan tekstisisällön kirjoitus tapahtui osittain yksinäni, ja osittain työskennellen toimeksiantajan kanssa yhdessä. Lähetin toimeksiantajalleni säännöllisin väliajoin osia luomastani tekstistä, jonka jälkeen pidimme kokouksia palautetta ja muokausehdotuksia varten. Kirjoitin kokonaisen tekstisisällön aluksi tavalliseen Word - tekstinkäsittelyohjelman tiedostoon.

Toteutusvaihe sisälsi paljon opinnäytetyön raportointiin kirjoitetun tietoperustan uudelleenkirjoittamista ja muokkaamista asianmukaiseen tekstiin opasta varten. Teksti piti saada sopivaan muotoon luettavaksi vapaaehtoisille ja siihen oli lisättävä paljon piirteitä, jotka eivät olleet asianmukaisia tietoperustan raportoimisessa. Kirjoitin oppaan asiasisältöä suunnitteluvaiheen päätöksiin perustuen ja mukailin tekstin piirteitä suunnitelmia vastaavaksi: selkeäksi ja käytännönläheiseksi, helposti luettavaksi sekä informatiiviseksi.

Keskityin erityisen paljon tekstin selkeyteen, joka oli ohjaavana tekijänä kokonaisuuden rakentamisessa. Tuotoksen sisällön jäsentelyssä on tärkeää huomioida, että tieto on täsmällistä ja ymmärrettävää sekä se, millainen vastaanottajan tiedontarve on (Jämsä & Manninen 2001, 54-56). Asiatiedon epäselvyys voi häiriinnyttää tiedon vastaanottamista (Jämsä & Manninen 2001, 54-56).

Kun tarvittava teoreettinen tieto oli haettu sekä kirjoitettu käytännönläheisellä kielellä, siirryin ”värittämään” tekstin kokonaisuutta muokkaamalla sen sävyä ja lisäämään tavoiteltuja piirteitä tekstin oheisviestintään. Asiasisällön oheisviestintä voi muuttaa viestin merkitystä sekä edistää viestin ymmärrystä tai vastaanottoa (Jämsä & Manninen 2001, 57). Pyrin siihen, että informatiivisuuden ja käytännönläheisyyden lisäksi teksti olisi myös kiinnostavaa, kannustavaa ja voimaannuttavaa. Tämän toteutuksen vaiheen päällimmäinen tavoite oli, että lukijalle tulisi informaatiota ja opastuksia luettaessaan tuettu ja kannustettu olo.

Lisäsin tekstiin tyyliin puhuttelevuutta, jotta teksti tuntuisi lukijalle positiivisesti henkilökohtaisemmalta ja lisäksi lisäsin aktiivisesti kannustavia lauseita, jotta tekstissä toteutuisi sanojen ja sävyn kautta välittyvä tuki ja kannustus. Lisäsin myös runsaasti esimerkkejä, jotta tekstin sulattaminen ja käytännön ymmärrys olisi helpompaa. Puhuttelutavat, asioiden perustelutyylit sekä esimerkkien esittäminen kuuluvat asiasisällön oheisviestintään (Jämsä & Manninen 2001, 57).

Oppaan lopullinen sisältö siirrettiin Word-tiedostosta graafisen suunnittelun verkkotyökaluun Canvaan. Aloimme tässä vaiheessa luomaan toimeksiantajan kanssa kokonaisuudelle myös sopivaa ulkoasua ja visuaalista ilmettä. Oli runsaasti asioita, joita ulkoasullisiin päätöksiin liittyi, esimerkiksi kirjaintyyppi ja -koko, kappalejaot, kuvitus, värit. Minulle ja tiimilleni oli alusta saakka selkeää, että oppaan estetiikka olisi todella tärkeässä roolissa, etenkin kun pyrkimyksenä on herättää voimaantumisen ja positiivisen inspiraation tunteita. Aistien ja kokemusmaailman välityksellä saatu positiivinen käsitys tuotteesta tukee sitoutumista tuotteen käyttöön (Jämsä & Manninen 2001, 104). Puoleensavetävä estetiikka voi kiehtoa, valloittaa sekä herättää, jolloin se voi edesauttaa tuotteen päämäärien ja olemassaolon tavoitteiden toteutumista merkittävästi (Jämsä & Manninen 2001, 104).

Meille oli myös todella tärkeää, että tuotoksen visuaalinen puoli vahvistaisi joitain suunnitelmapuoleissa määriteltyjä sisällöllisiä tavoitteita, kuten ytimekkyyttä ja helppoa luettavuutta. Halusimme luoda ulkoasun tavalla, joka minimoisi tekstin lukemisen raskautta tai yksitoikkoisuuden tunnetta. Pyrimme siihen, että tekstin määrä olisi tasapainoista; jos yhdellä sivulla oli paljon tekstiä, seuraavalla oli enemmän kuvioita tai muuta visuaalisesti avustettua sisällön tulkintaa. Halusimme myös, että ulkoasuun lisätyt kuvat herättäisivät huomiota ja samalla edesauttaisivat tekstin teemojen sulattamista. Tämän ajatuksen

perusteella sekoitimme sekä hieman räväkkää, että yksinkertaisia, estetiikkaa tukevia kuvioita.

Pyrimme yhtenäistämään tekstiä valitsemalla siihen johtava väri; sininen, joka toistuisi tekstin otsikoissa ja erilaisissa kuvioissa sinisen eri sävyinä. Kirjaintyyppit ja -koot toistuivat samoina. Otsikot olivat suuria, ja muu teksti pienempää. Oppaassa esiintyvät esimerkit ja huomautukset erotettiin muusta tekstistä lisäämällä niihin rajaukset tai luomaan niille taustaväri. Kokonaisuudessaan oppaan ulkoasu luotiin yhtenäiseksi muiden Nuorten aikuisten ihmishuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hankkeen oppaiden kanssa.

7.4 Lopullinen tuotos

Lopullinen tuotos oli suunnitelma- ja toteutusvaiheiden prosesseista luotu kokonaisuus. Sisältö pyrittiin luomaan tavalla, joka vastaisi oppaan tarkoitusta ja yleisiä tavoitteita sekä asetettuja laatutavoitteita mahdollisimman täsmällisesti.

Käytimme lähes suunnitelmien mukaista sisällön jakoa, koska totesimme suunnitteluvaiheen menetelmien ja kehittelyvaiheen hiomisten perusteella sen olevan tuotokselle sopiva. Teimme kuusi virallista lukua, mutta lisäsimme ensimmäisen ”alkusanat” osion numeroimattomaksi oppaan esittelyluvuksi. Luvut jakautuivat siis seuraavanlaisesti: (numeroimaton) alkusanat, 1. hankkeen ja ihmishuhdeiltojen toiminnan esittely, 2. toiminnan arvot, 3. vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli ihmishuhdeilloissa, 4. vertaisuuden rooli, 5. vinkkejä ja lähestymistapoja ihmishuhdeiltojen vetämiseen, sekä 6. muistilista kerratuista asioista.

Seuraavissa kappaleissa kuvaillaan lukujen sisältöä.

Alkusana (numeroimaton luku): Luvussa lukija johdatellaan oppaan sisällön pariin ja osoitetaan arvostusta toimintaan osallistumisesta. Osiossa kuvataan, miten opas palvelee ihmishuhdeiltoihin osallistuvia vapaaehtoisia ja siinä kannustetaan hyödyntämään tuotoksen eri lukuja. Alkusana-lukuun kuuluu myös konkreettinen, lyhyt esittely luvuista, joita opas tulee sisältämään. Tässä kuvataan yhdellä lyhyellä kappaleella, millaisiin mahdollisiin pohdintoihin mikäkin luku vastaa.

1. Hankkeen ja toiminnan esittely: Luvussa kuvataan Parisuhdekeskus Katajaa järjestönä sekä erikseen Nuorten aikuisten ihmishuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hanketta osana järjestöä. Luvussa kerrotaan hankkeen sekä ihmishuhdeiltojen tarkoituksesta ja tavoitteesta ja siitä, miten nämä pyrkivät palvelemaan nuorten aikuisten kohderyhmää. Luvussa painotetaan tavoitetta luoda ihmishuhdeilloista aitoja, rehellisiä, puhuttelevia ja voimaannuttavia.

2. Toiminnan arvot: Luvussa kerrotaan arvoista, joiden ympärillä ihmissuhdeillat pyörivät. Luku toimii muistuttajana siitä, mitkä ovat kaikista tärkeimpiä asioita muistaa tulevissa ihmissuhdeilloissa sekä toiminnassa ylipäätään. Luvussa kerrotaan muun muassa yksilön vapaudesta olla oma rehellinen itsensä, toisten kokemuksen kunnioittamisesta sekä voimavarakeskeisyyden merkityksestä. Myös turvallisen tilan viisi periaatetta; 1. älä pilkkaa, 2. älä tee oletuksia, 3. anna tilaa, 4. kuuntele ja opi sekä 5. pyydä anteeksi, kerrataan ja selitetään lukijalle.
3. Vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli ihmissuhdeilloissa: Luvussa kuvataan vapaaehtoisen roolia, eli sitä mitä vapaaehtoisilta tässä toiminnassa toivotaan. Kuvataan myös vapaaehtoisen roolin eroa suhteutettuna ammattilaisen rooliin ja korostetaan sitä, ettei vapaaehtoisten kuulu suorittaa ammattilaisten tehtäviä. Luvussa korostetaan vapaaehtoisuuden roolin konkreettista antia itselleen sekä osallistujille. Lisäksi luvussa kerrotaan vapaaehtoisten oikeuksista ja vastuista sekä tehtävien yksilökohtaisesta räätälöinnistä.
4. Vertaisuuden rooli: Luvussa kuvataan vertaisuuden ja vertaistuen perusteita. Siinä kerrotaan mitä vertaisuus on ja millainen anti vertaisuuden kokemuksen herättämisellä voi olla. Luvussa kuvataan, miten vertaistukea ja myötätuntoa voi osoittaa toiselle verkkovälitteisissä tilanteissa ja miten toisen vaikeisiin tunteisiin voi reagoida. Lisäksi luvussa kuvataan tunnetaitojen ja myötätunnon taitojen merkitystä osana turvallisten ihmissuhdeillojen luomista.
5. Vinkkejä ja lähestymistapoja ihmissuhdeillojen vetämiseen: Luvussa esitellään erilaisia lähestymistapoja ja vinkkejä ihmissuhdeillojen aiheiden sanalliseen kommunikointiin ja niiden esille ottoon. Luvussa kuvataan ratkaisukeskeinen ja dialoginen lähestymistapa sekä annetaan käytännönläheisiä vinkkejä mahdollisesti esiintyviin haasteisiin. Osiossa korostetaan sitä, että vapaaehtoinen saa asetettujen raamien sisällä ohjata toimintaa pääosin omalla persoonallisella lähestymistavalla.
6. Lyhyt muistilista kerratuista asioista: Luvussa kerrataan tärkeimmät läpikäytyt asiat yksinkertaisilla virkkeillä. Tarkoituksena on, että tärkeimmät kohdat olisivat tarvittaessa mahdollista silmäillä nopeasti.

Lopullinen tuotos tulee Katajan hankkeen käyttöön heti, kun opinnäytetyö on julkaistu joulukuussa 2023. Vapaaehtoisia aletaan hakemaan ihmissuhdeillojen toimintaan joulukuussa 2023 sekä 2024 vuoden alussa. Kun tulevat vapaaehtoiset osallistuvat ihmissuhdeillojen

ohjaamisen perehdytykseen, heille tullaan esittelemään tässä kehittämistyössä tuotettu opas ja sen käyttötarkoitus osana perehdytyskokonaisuutta. Vapaaehtoiset tulevat saamaan digitaalisen version tuotetusta oppaasta, ja mahdollisesti myös paperisen version käyttöönsä. Vapaaehtoisia tullaan kannustamaan käyttämään opasta ja sen kattavaa sisältöä valmistuessaan ihmishdeiltojen ohjaukseen.

7.5 Arviointi

Valmista opasta arvioitiin oppaan yleisten tavoitteiden ja sisällön laatutavoitteiden onnistumisen perusteella. Arvioinnin välineenä toimi oppaan palautekysely sekä toimeksiantajan palaute.

Oppaan kehitysprosessin yhdeksi suurimmaksi haasteeksi nousi se, että hankkeella ei vielä ollut olemassa olevia vapaaehtoisia, joiden kanssa olisi voinut tehdä yhteistyötä sisällön suunnittelemisessa tai sen toteuttamisessa. Jouduimme käyttämään vaihtoehtoisia keinoja, joilla määriteltiin tulevien vapaaehtoisten mahdollisia tarpeita. Tarpeiden määrittely toteutettiin yhteiskehittämisen menetelmin sekä opinnäytetyön tiedonhaun avulla. Lisäksi saimme tukea Parisuhdekeskus Katajan hankkeen ulkopuolisilta työntekijöiltä, joilla on paljon kokemusta ja asiantuntijatietoa vapaaehtoisten kanssa työskentelystä. Vaikka monimuotoisia yhteiskehittämisen keinoja käytettiin, on väistämätöntä, että oppaan kehitys- ja arviointiprosessi olisi ollut kokonaisvaltaisempaa ja vapaaehtoisten tarpeiden arviointi todenmukaisempaa, jos vapaaehtoisia olisi oikeasti voinut osallistuttaa prosessiin. Vapaaehtoisten läsnäolo olisi mahdollistanut kattavamman arvioinnin oppaan sisällöllisiin päätöksiin liittyen jo suunnitteluvaiheesta alkaen. Ammatillisten ja vapaaehtoisten kohderyhmää vastaavien yksilöiden näkökulmien lisäksi olisi saatu todellisen kohderyhmän näkökulmia päätöksiin, joka olisi tehnyt sisällön arvioimisesta luotettavampaa.

Palautekysely, joka toimi oppaan arvioinnin välineenä, oli suunnattu Parisuhdekeskus Katajan järjestön työntekijöille sekä Katajan hankkeen työharjoittelijoille (Liite 2). Kysely oli anonymi ja sen tarkoitus oli kerätä palautetta valmiista oppaasta. Anonymiteetin tarkoitus oli madaltaa kynnystä antaa rakentavaa palautetta ja kritiikkiä. Kyselyn mukana lähetettiin linkki, jonka kautta pystyi tarkastelemaan valmista opasta. Kyselyn saaneita pyydettiin perehtymään oppaaseen ennen kysymyksiin vastaamista ja vastaamaan kysymyksiin ajatellen tulevien vapaaehtoisten etua. Kyselyssä oli viisi kategoriaa ja siinä käytettiin hyödyksi 5-portaista Likert-asteikkoa sekä avoimia kysymyksiä. Likert-asteikossa mitattiin oppaan erilaisten väittämien samanmielisyyttä, jossa arvo 5 merkitsi täyttä samanmielisyyttä ja arvo 1 täyttä erimielisyyttä. Esitetyt väittämät perustuivat oppaan tavoitteisiin. Ensimmäinen kategoria käsitteli oppaan yleisten tavoitteiden onnistumista ja toinen kategoria sisällön laatutavoitteiden onnistumista. Kolmas kategoria käsitteli oppaan kokonaisvaltaista potentiaalia olla hankkeen toiminnan ja ihmishdeiltojen toteutumisen tukena. Neljäs ja

viides kategoria koostui avoimista kysymyksistä, jossa neljännessä sai kommentoida mikä oppaassa oli erityisen onnistunutta, ja viidennessä kertoa mahdollisia ongelmakohtia ja esittää parannusehdotuksia.

Kyselyyn vastasi yhteensä seitsemän ihmistä, mutta avoimiin kysymyksiin vain noin puolet vastaajista. Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen (onnistumiset) vastasi neljä ihmistä ja toiseen avoimeen kysymykseen (ongelmakohtat ja parannusehdotukset) kolme ihmistä. Kyselyn tulokset olivat oppaan onnistumisen näkökulmasta suurimmaksi osaksi positiivisia, mutta myös jotakin johdonmukaisia heikkouksia oli havaittavissa. Ensimmäisen kategorian Likert-asteikon väittämien keskiarvo oli 4.18, toisen kategorian oli 4.17 ja kolmannen kategorian oli 4.50. Avoimien kysymysten kommentit olivat yhteneväisiä, sekä onnistumisten että ongelmakohtien ja parannusehdotusten suhteen.

Saatujen vastausten perusteella oppaan parhaiten onnistuneet piirteet olivat informatiivisuus, voimaannuttavuus, kannustavuus, visuaalinen miellyttävyyttä sekä konkreettinen ja käytännönläheinen tuki ihmissuhdeiltojen ohjaukseen. Erityisen tyytyväisiä oltiin myös oppaan potentiaaliin vaikuttamaan ihmissuhdeiltojen kokonaisvaltaiseen laatuun sekä motivoimaan vapaaehtoisia olemaan oma, rehellinen itsensä. Avoimessa kysymyksessä, jossa kommentoitiin oppaan onnistumisia, korostettiin tekstin kannustavaa tyyliä sekä ulkoasun ja visuaalisuuden miellyttävyyttä. Avoimessa kysymyksessä useampi vastaaja kommentoi myös tekstin informatiivisuutta ja onnistunutta kirjoitustapaa.

Heikoimmat, eli vähiten samanmielisyyttä osoittavat vastaukset, kohdistuivat oppaan helpon luettavuuden, käytännönläheisyyden sekä selkeyden ja ytimekkyyden tavoitteisiin. Näihin tavoitteisiin perustuvien väittämien heikompi Likert-asteikon keskiarvo erottui näkyvästi, mikä viittaa vastaajien suhteelliseen yksimielisyyteen mahdollisista puutteista. On huomionarvoista, että merkittäviä heikkoja piirteitä ei Likert-asteikon vastausten perusteella ollut ja alin yksittäisen väittämän keskiarvo oli 3.86. Kyseinen väittämä kohdistui helpon luettavuuden laatuavoitteeseen. Avoimen kysymyksen kommentit kuitenkin tukivat heikoimpia tuloksia. Ongelmakohtia ja parannusehdotuksia pyytävässä avoimessa kysymyksessä tekstin liiallinen määrä ja/tai oleellisen tiedon löytämisen hitaus nousi esiin jokaisessa vastauksessa.

Toteutetun kyselyn perusteella voi tulkita, että opas onnistui kokonaisuudessaan aika hyvin ja täytti suurimman osan asetetuista tavoitteista kiitettävästi. Vastaukset kuitenkin osoittivat, että opas voisi olla helpommin luettava sekä käytännönläheisempi. Oppaan selkeydessä ja ytimekkyydessä on hieman puutteita ja useampi vastaaja toivoi tekstin määrän olevan vähäisempää. Tunnistan tämän myös itsearviointin perusteella oppaan heikkoudeksi. Oppaan aihepiiri on laaja, ja tiedon kokoaminen tarpeeksi yksinkertaiseen, mutta tarpeeksi informatiiviseen muotoon oli haasteellista. Pyrin kehittämisprosessin aikana tasapainottamaan

tekstin määrän helposti luettavaksi ja sopusuhtaiseksi visuaalisen puolen kanssa, mutta tulosten perusteella se olisi voinut onnistua paremmin.

Vastausten perusteella opasta voisi tulevaisuudessa yksinkertaistaa ja tehdä vielä helpommin luettavaksi. Tämä olisi mahdollista tehdä poistamalla jotain osia tekstistä, joita ei katsota kovin tarpeellisiksi tai lisäämällä sivumääriä, jolloin tekstin määrää voisi hajottaa yhä useammalle sivulle. Tämän lisäksi oppaaseen voisi tehdä selkeän sisällysluettelon, jossa mainitaan jokaisen luvun keskeiset käsitteet sivunumeroineen. Tämä vastaisi kyselyn tuloksissa ilmenneeseen tarpeeseen löytää tietoa nopeammin. Vaikka opas sisältää jo nykyisin lukujen esittelyn Alkusanat -luvussa, tämänkaltainen sisällysluettelo voisi toimia lukijalle ikään kuin oikopolkuna tarvitsemansa aiheen tai aiheeseen liittyvän termin löytämisessä.

Toimeksiantajalta saatu suora palaute oli kaikin puolin positiivista. Palautteenanto tapahtui sekä kirjallisessa (Liite 3) että suullisessa muodossa. Kirjallinen palaute on tiivistetty versio pidemmästä suullisesta palautteesta, jonka toimeksiantaja antoi verkkovälitteisessä palaverissa, ja se kattaa suullisen palautteen läpikäytyt aiheet. Toimeksiantaja oli todella tyytyväinen valmiiseen oppaaseen sekä koko yhteistyöprosessiin. Toimeksiantajan mukaan Katajan hanke tulee hyötymään oppaasta järjestämässään vapaaehtoistoiminnassa ja opas tulee toimimaan vapaaehtoisille arvokkaana materiaalina. Toimeksiantaja kuvasi yhteistyöprosessin helpoksi, vaivattomaksi ja mielekkääksi, ja sanoi oppaan valmiin version olevan juuri sitä mitä toivottiin.

8 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Toteuttamani toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa opas vapaaehtoisille, joka antaa valmiuksia ihmissuhdetaito-teemaisen verkkotoiminnan ohjaamiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vapaaehtoistoiminnan muodossa toteutettavaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, joka kohdistuu nuoriin aikuisiin. Arvioinnissa huomioitiin sekä omien että toimeksiantajan tavoitteiden onnistuminen, tuotoksen eli oppaan tavoitteiden täyttyminen, oman ammatillisen asiantuntijuuden kehittyminen sekä toimeksiantajan kanssa tapahtuneen yhteistyön onnistuminen. Lisäksi huomioitiin aikataulussa pysyminen.

Opinnäytetyön aikataulu muuttui sen tekemisen varhaisemmassa vaiheessa muutamaa otteeseen, mutta lopullisessa aikataulussa pysyttiin onnistuneesti. Työskentelyn alkuvaiheessa oli tarkoituksena, että opinnäytetyö valmistuu vuoden 2023 syyskuussa, mutta kesän aikana työn valmistuminen siirrettiin saman vuoden marraskuulle. Muutosten syinä olivat opinnäytetyön kirjoittajan ja toimeksiantajan muuttuneet aikataulut. Väljempi aikataulu todettiin kummallekin osapuolelle käytännöllisemmäksi, jonka takia työn valmistuminen

siirrettiin kahdella kuukaudella. Aikataulun muutos ei aiheuttanut haasteita toiminnallisen kehittämistyön prosessiin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä osoitetaan ammatillinen asiantuntijuus tuotoksella ja raportilla, jotka ovat toteutettu tutkimuksellisella ja kehittäväällä otteella. Tuotoksen ja raportin on kuvattava tuotokseen liittyvät lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut perustellusti. Kehittämistyö luodaan toimeksiantajan kanssa palvelemaan konkreettista tarvetta tai ympäristöä, jossa kehittämistarvetta esiintyy. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 1.1.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisen kohde oli vapaaehtoisille suunnattu opas Katajan hankkeen ihmissuhdetaito-teemaista verkkotoimintaa varten. Ammatillinen asiantuntijuus osoitettiin raportissa keräämällä kattava tietoperusta oppaan aihealueista sekä myöhemmin kuvaamalla oppaan kehittämistyön prosessin asianmukaisia vaiheita.

Tietoperustan keräämisen aikana tehtiin perusteellista tiedonhakuja tutkimuksellisella otteella, jonka avulla koottiin kattava kokonaisuus luotettavia lähteitä liittyen vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan sekä voimavarakeskeisyyden periaatteisiin. Kehittämistarpeisiin sopivimmat lähteet valittiin ja niiden avulla luotiin lopullinen tietoperusta. Tämän jälkeen siirryttiin kehittämistyön prosessiin ja siihen kuuluvien vaiheiden raportointiin. Samanaikaisesti aloimme toimeksiantajan kanssa toteuttamaan itse kehittämistyön tuotosta eli opasta. Tuotoksessa ammatillinen asiantuntijuus osoitettiin käyttämällä raporttia varten kerättyä tietoperustaa sovelletusti oppaan tavoitteita vastaaviksi sekä noudattamalla kehittämistyön prosessin periaatteita.

Valmiin tuotoksen arvioinnissa tarkasteltiin oppaan tavoitteiden täyttymistä hyödyntäen palautekyselyä. Asetetut tavoitteet tuotoksen suhteen olivat toimeksiantajan ja minun yhteisiä. Kyselyn tulosten perusteella tehdyt päätelmät osoittivat, että onnistuin kehittämään toimeksiantajan tuella voimaannuttavan oppaan vapaaehtoisille ihmissuhdeiltojen ohjaamisen tueksi, joka täytti suurimman osan ennalta asetetuista tavoitteista kiittävästi. Kyselyn tulokset toivat myös ilmi hiomista kaipaavia piirteitä, jotka kohdistuivat oppaan selkeyteen, ytimekkyyteen sekä helppoon luettavuuteen, joten tilaa myös sisällön tulevalle kehittämiselle ja parannuksille löytyy.

Tulevaisuudessa tuotetun oppaan käyttöä voisi kokeilla osana ihmissuhdeiltojen toteutusta ja sen käytön hyötyä voisi arvioida. Käytön hyödyn arviointi olisi hyvä tehdä esimerkiksi haastatteleamalla vapaaehtoisia tai pyytämällä palautetta jossain toisessa muodossa. Tämän avulla saataisiin jotain todella arvokasta, mitä ei tässä kehittämistyössä ollut valitettavasti mahdollista saada: näkökulmia ja palautetta itse kohderyhmältä, jolle opas on suunnattu. Samalla voisi uudelleenarvioida tässä kehittämistyössä asetettuja tuotoksen laatutavoitteita. Uuden arvioinnin perusteella oppaan sisältöä voisi päivittää ja muokata. Oppaaseen voisi jopa

lisätä osioita tai siitä voisi poistaa osioita etenkin siinä tapauksessa, jos ihmissuhdeiltojen sisältöä tai rakennetta muokataan.

Opasta voisi joissain tilanteissa hyödyntää myös yksinään erillisenä materiaalina. Jos jonkun tahon toiminnan osana on oppia vapaaehtoisuuden, vertaisuuden ja voimavarakeskeisten lähestymistapojen merkityksestä kannustavalla ja informatiivisella otteella, kehitetty opas voisi palvella tuohon tarkoitukseen. Siinä tapauksessa oppaan sisällöstä voisi jättää huomioimatta ihmissuhdeiltojen maininnat, ja soveltaa sisältö muuhun organisoituun vapaaehtoistoimintaan. Vaihtoehtoisesti oppaan digitaalista versiota muokkaamalla voisi poistaa ihmissuhdeiltoihin viittaavat termit, jolloin jäljelle jäisi monimuotoisempaan vapaaehtoistoimintaan soveltuva opas.

9 Eettisyys

Tutkimusetiikka käsittelee eettisiä periaatteita ja kysymyksiä, jotka liittyvät muun muassa aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan, tieteellisen tiedon soveltamiseen, sen käyttöön ja tiedon vaikutuksiin sekä tieteen sisäisiin kysymyksiin. Luotettavassa tutkimustyössä noudatetaan tieteellisiä menetelmiä ja tuodaan ilmi tuloksia, joiden korrektius on tarkistettavissa. (Kuula 2011, Etiikka ja tieteen arvot.) Tutkimusetiikan normit, joita noudatetaan tieteellisissä tutkimustöissä koskevat myös työelämälähtöisiä kehittämistöitä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48-49).

Kehittämistyön eettisyys perustuu asetettujen tavoitteiden korkeaan moraaliin, rehelliseen, huolelliseen ja tarkkaavaiseen työn toteuttamiseen sekä käytäntöä hyödyttäviin lopputuloksiin. Kehittämistyön eettisten periaatteiden noudattamisen suhteen totuudenmukainen, kriittinen ja realistinen tulosten tarkastelu on todella tärkeää. Toisten tekstien plagiointia, harhaanjohtavaa ja puutteellista raportointia sekä tulosten kritiikitöntä yleistämistä on ehdottomasti vältettävä. Kehittämistyöhön kerättävän tiedon on pysyvä luottamuksellisena, ja tutkittaville on kerrottava tiedon keräämisen tarkoitus sekä sen käyttö- ja säilytystavat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48-49).

Hyvistä tutkimuseettisistä sekä kehittämistyön etiikkaa noudattavista periaatteista pidettiin kiinni opinnäytetyöprosessin aikana perusteellisesti ja tarkasti. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä, ja opinnäytetyön raportti ja sen tuotos on valmistunut ilman toisten tekstien plagiointia tai harhaanjohtavaa raportointia. Sisällytetyn tiedon luotettavuus ja aineiston laatu tarkastettiin tarkasti ja opinnäytetyö kokonaisuudessaan toteutettiin huolellisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita on noudatettu, ja kehittämistyössä käytetyt menetelmät ovat asianmukaisesti perusteltuja. Tuotoksessa on sovellettu tieteellistä tietoa ja tiedolla on pyritty kohderyhmää palveleviin ja käytäntöä hyödyttäviin

loputuloksiin. Ilmi tuotujen tulosten raportointi on tapahtunut rakentavasti ja perusteellisesti, eikä oppaan arviointi sisältänyt kritiikitöntä yleistämistä. Asetettujen tavoitteiden onnistumista arvioitiin ja tarkasteltiin monipuolisesti, huomioiden sekä lopullisen tuotoksen vahvuudet ja suurimmat onnistumiset että mahdolliset kehittämiskohteet.

Toteutetuissa kyselyissä oli myös selkeästi ilmoitettu kyselyissä pyydetyn tiedon keräämisen tarkoitus sekä tiedon käyttötavat. Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2015, 48-49) mukaan kohderyhmältä saa tehokkaimmin rehellisiä vastauksia, jos nimettömyys taataan ja, jos vastaajia ei voida tunnistaa yksilöllisesti. Kyselyn vastaanottaneille tuotiin esille heidän vastausten anonymiteetti, joten vastaajia ei yksilöity. Opinnäytetyöprosessin aikana ei myöskään kerätty minkäänlaisia henkilötietoja, eikä työskennelty alaikäisten kanssa, joten niiden osalta turvallisuuskäytänteet olivat kunnossa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea vapaaehtoistoiminnan muodossa toteutettavaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, joka kohdistuu nuoriin aikuisiin. Kolmannen sektorin palveluilla on paljon annettavaa nuorten aikuisten lisääntyneeseen tarpeeseen saada tukea mielenterveyden haasteisiin. Sosiaali- ja terveysalan resurssipulasta johtuva vaikeutunut hoitoon pääsy on aiheuttanut laaja-alaisia puutteita ammatillisissa mielenterveyspalveluissa. Vaikka useimmat mielenterveystyöhön keskittyneet järjestöt eivät pysty korvaamaan monipuolista hoitoa, jota diagnosoidut mielenterveysongelmat usein vaativat, niillä on kuitenkin suuri mahdollisuus tarjota helposti saavutettavia, matalan kynnyksen palveluita eri muodoissa, erityisesti lieviin mielenterveyshaasteisiin tai ennaltaehkäisevinä toimenpiteinä.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitetty vapaaehtoisten opas on suunniteltu palvelemaan ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä osana järjestötoimintaa. Vapaaehtoistoiminta on todella arvokas usean järjestötoiminnan kokonaisuuden täydentäjä, joka voi tuoda sekä vapaaehtoiselle että vapaaehtoistoimintaa vastaanottavalle kohderyhmälle merkityksellisiä kokemuksia. Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksilla, voimaantumisen tunteilla sekä arvostavan vuorovaikutuksen kokemuksilla voi olla ennaltaehkäisevän mielenterveyden toimintamalleihin paljon annettavaa. Tässä työssä kehitetty opas on yksi osa laajempaa vapaaehtois- ja järjestötoiminnan kokonaisuutta, ja sen sisältö voi toimia merkityksellisenä työkaluna vapaaehtoisille monenlaisessa voimavarakeskeisessä vapaaehtoistoiminnassa.

Toiminnallisen kehittämistyön prosessi kehitti ammatillista asiantuntijuuttani tulevana sosionomina valtavasti. Omaksuin syvällistä ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan sekä voimavarakeskeisyyden periaatteista sekä voimavarakeskeisten lähestymistapojen hyödyntämisestä toiminnan ohjauksessa. Opin myös kommunikoimaan

näiden teemojen periaatteita ja niiden hyödyntämistapoja tuotoksen kohderyhmälle tavalla, joka oli ammattimaista, mutta helposti lähestyttävää. Tämä kokonaisuus oli hyvin pitkäjänteinen prosessi, joka vaati jatkuvaa reflektointia ja kärsivällisyyttä. Prosessi oli oman oppimiseni osalta todella antoisa ja uskon hyötyväni hankituista taidoista tulevaisuudessa monipuolisesti.

Toimeksiantajan kanssa tapahtuva yhteistyö oli sujuvaa ja järjestelmällistä. Kehittämisprosessi sisälsi säännöllistä yhteistyöstä ja vaiheiden säännöllistä reflektiota. Meillä oli yhteinen ymmärrys etenemisvaiheista sekä niiden sisällöstä esimerkiksi itsenäisen ja yhteisen työskentelyn määrän suhteen. Vaikka tuotos oli yhteistyön synnyttämä, koen, että minulla oli aika vapaat kädet prosessin jokaisessa vaiheessa. Sain vapaasti esittää ideoitani oppaan sisällöllisiin päätöksiin liittyen sekä ilmaista näkemyksiäni etenemisvaihtoehdoista kehittämissä vaiheissa. Tutkimme sekä minun että toimeksiantajan esittämien ideoiden sopivuutta yhteiskehittämisen menetelmin ja pyrimme menetelmien avulla tekemään myös hyvin harkittuja päätöksiä kehittämisen jokaisessa vaiheessa. Monet henkilökohtaiset ideani ja näkemykseni, jotka todettiin tuotokseen sopivaksi, pääsivät esille lopulliseen tuotokseen.

Toivon ja uskon, että kehitettyä opasta olisi mahdollista hyödyntää monenlaisessa ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä, jossa vapaaehtoistyö on osana toimintaa. Katajan hankkeen alkuperäinen ajatus onkin ollut, että opas on osa vapaaehtoistoimintaan valmistavaa kokonaisuutta, joka jää haluaville tahoille vapaaseen käyttöön myös Katajan hankkeen päätyttyä. Toivon, että mahdollisimman moni taho ottaa näistä valmiista materiaalista kopin. Materiaalit, mukaan lukien tässä toiminnallisessa kehittämistyössä tuotettu opas, ovat kattavia sekä laadukkaasti suunniteltuja ja niissä on ajateltu vapaaehtoisten etua. Valmiiden materiaalien avulla voi pistää lyhyellä valmistumisajalla käyntiin vaikuttavia ihmishuhdeiltoja, jotka voivat tuottaa monelle nuorelle aikuisille vaikutusvaltaisia havaintoja ja parhaimmillaan olla ennaltaehkäisemässä ihmishuhdeongelmista johtuvia mielenterveyden haasteita. En myöskään näe estettä, miksei materiaaleja voisi käyttää nuorten aikuisten kohderyhmän ulkopuolisessa ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä.

Lähteet

Painetut

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2001. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: TummaVuoren kirjapaino Oy.

Kilpiä, J. 2022. Kontekstin taju: karttakirja voimavarakeskeisen ryhmän ohjaamiseen. Helsinki Aktuaali koulutuspalvelu.

Nylund, M., Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus muutoksessa. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.

Sähköiset

Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S & Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. THL. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 12.11.2023.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>

Ascoli, U. & Cnaan, R. 1997. Volunteering for Human Service Provisions: Lessons from Italy and the U.S.A. Social Indicators Research 40, 299-327. Viitattu 13.11.2023.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1006876528133.pdf>

Clary, G., Snyder, M., Ridge, R., Copeland, J., Stukas, A., Haugen, J. & Miene, P. 1998. Understanding and Assessing the Motivations of Volunteers: A Functional Approach. Journal of Personality and Social Psychology 74 (6), 1516-1530. Viitattu 13.11.2023.
http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/understanding_and_assessing_the_motivations_of_volunteers- a_functional_approach.pdf

Evans, N. 2012. Destroying collaboration and knowledge sharing in the workplace: a reverse brainstorming approach. Knowledge Management Research & Practice 2012;10(2): 175-187. Viitattu 9.11.2023.
<https://www.proquest.com/docview/1015179088/fulltextPDF/BC030E9DD4524268PQ/1?accountid=12003>

Hirvonen, S., Puolitaival, S. 2018. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa.

Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. Viitattu 8.6.2023. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>

Ikävalko, E. 2020. Nuorille aikuisille suunnattu kolmannen sektorin mielenterveystyö Suomessa. CoSupport-Interrupting Youth Support Systems in the Ethos of Vulnerability, 2017-2021, Academy of Finland-blogi, 2020 (22.9.2020). Viitattu 22.11.2023.

<https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/nuorille-aikuisille-suunnattu-kolmannen-sektorin-mielenterveysty%C3%B6>

Kansalaisareena ry 2023. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. Viitattu 13.11.2023.

<https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>

Karppinen, K. 2023. Loppuun kulunut toivo. Yle 03.11.2023. Viitattu 22.11.2023.

<https://yle.fi/a/74-20058110>

Karvonen, S., Kestilä, L., Kauppinen, T. 2018. Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveyspalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina.

Nuoristotutkimusverkosto / Nuoristotutkimusseura. Verkojulkaisu nro 136, Tiede. Viitattu 22.11.2023.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf

Kauppinen, S., Kesäniemi, E., Lange, P., Luojus, S. & Lönn, N. 2020. Tarpeesta ratkaisuksi: Yhteiskehittämisen opas sosiaali- ja terveydenhuollossa. Forum Virium Helsinki. Viitattu 12.10.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355342/Forum%20Viriumin%20ja%20Laurean%20yhteisjulkaisu_Tarpeesta%20ratkaisuksi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. . E-kirja. Tampere: Vastapaino.

Laajasalo, t. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä: Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. THL. Raportti 47/2012. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 10.12.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245686-1.pdf?sequence=1

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. E-kirja. Solver palvelut Oy.

Lawton-Smith, S. 2013. Peer support in mental health: where are we today? The Journal of Mental Health Training, Education and Practice 8 (3), 152-158. Viitattu 11.12.2023.

<https://www-emerald-com.nelli.laurea.fi/insight/content/doi/10.1108/JMHTEP-03-2013-0009/full/pdf?title=peer-support-in-mental-health-where-are-we-today>

Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä: Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki. Viitattu 14.11.2023.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content>

Marttunen, M., Huurre, T., Standholm, T & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 12.11.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mattila, R. 2023. Nuorten mielenterveys on kriisissä. Helsingin yliopisto: uutiset ja tiedotteet. Viitattu 22.11.2023. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/alumnit/nuorten-mielenterveys-kriisissa>

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. E-kirja. Gaudeamus.

Ojasalo, K., Moilanen T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. E-kirja. 3.-4. painos. Helsinki: SanomaPro Oy.

Oksanen, R. 2022. Yksi grafiikka kiteyttää, miten valtavan iso ilmiö nuorten aikuisten mielenterveysongelmat ovat. Helsingin Sanomat 06.09.2022. Viitattu 22.11.2023

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009052038.html>

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023a. Parisuhdekeskus Kataja ry. Viitattu 28.03.2023.(1)

<https://parisuhdekeskus.fi/tukea-parisuhteelle/>

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023b. Asiaa ihmissuhteista. Viitattu 28.03.2023. (2)

<https://parisuhdekeskus.fi/hankkeet/>

Parisuhdekeskus Kataja ry 2023c. Mikä homma? Viitattu 28.03.2023. (3)

<https://parisuhdekeskus.fi/mika-homma/>

Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa: työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 22.11.2023.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pohjoinen, S. 2022. Näiden nuorten koko aikuisikä on ollut yhtä kriisiä - siksi he tarvitsevat henkistä kriisinkestävyyttä ja se pitää koko yhteiskuntaa koossa. Yle 11.11.2022. Viitattu 22.11.2023. <https://yle.fi/a/74-20004224>

Puumalainen, J., Rissanen, P. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 39 (2016): 1. 52-58. Viitattu 6.6.2023.

<https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/8010/1351>

Rantanen, L. 2023. Monella elämä käy yli voimien. Helsingin Sanomat 26.02.2023. Viitattu 22.11.2023. <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000009411033.html>

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö: Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylän yliopisto: Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Viitattu 5.11.2023.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47920/SoPhi61_978-951-39-6498-6.pdf

THL 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa: aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 11.12.2023.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f590ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>

THL 2022. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 4.6.2023.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>

THL 2023. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 15.7.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Tiessalo, P. 2023. Mielenterveyshoito on kriisissä, mikä avuksi? Näillä seitsemällä lupauksella hallitus aikoo parantaa avun saamista. Yle 06.11.2023. Viitattu 22.11.2023.

<https://yle.fi/a/74-20058797>

Varsta, R. 2023a. Voimavaraistavaa ohjausotetta rakentamassa. Teoksessa Mattila, L. (toim). Kohtaamisia voimavaraistavan ohjauksen äärellä. Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Oppimateriaali. Avointen oppimateriaalien kirjasto. Viitattu 5.6.2023.

<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/kohtaamisia-voimavaraistavan-ohjauksen-aarella>

Varsta, R. 2023b. Keskiössä toimijuuden vahvistaminen. Teoksessa Mattila, L. (toim). Kohtaamisia voimavaraistavan ohjauksen äärellä. Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Oppimateriaali. Avointen oppimateriaalien kirjasto. Viitattu 5.6.2023.

<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/kohtaamisia-voimavaraistavan-ohjauksen-aarella>

Veijo, N., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P., Puumalainen, J., Ehrling, L., Hämäläinen, J., Kankaanpää, E., Rimpelä, M., Vornanen, R. 2013. Nuorten syrjäytyminen: Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Eduskunta. Viitattu 12.11.2023.

https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf?TSPD_101_R0=08d2c9383aab2000fff0b11f2df6ca609a92baec72771debfd87b45fa48ca47d656c480aab66463081049cb3b14300047bb78c383abf29a6bed12f04da0788c4cf291470a2843223dc28e617b9ca7d3806e18bd8c4d47a9f037a83a0a69b449

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi oy. E-kirja.

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Kaarina, R., Salovuori, S & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 10.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136063/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Kysely oppaan alustavasta sisällöstä | 42 |
| Liite 2: Valmiin oppaan palautekysely | 44 |
| Liite 3: Työelämän palaute | 46 |

Liite 1: Kysely oppaan alustavasta sisällöstä

Kysely vapaaehtoisille suunnatun oppaan sisällöstä

Tausta:

Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää mielipiteitä vapaaehtoisille suunnatun oppaan sisällöstä ja prioriteeteista vapaaehtoisten kohderyhmää vastaavilta yksilöiltä (18-29v nuoret aikuiset).

Kyseessä on opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas, joka palvelee Parisuhdekeskus Kataja ry:n Nuorten aikuisten ihmishuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hanketta. Opas on suunnattu hankkeen toiminnan ihmishuhdetaito-teemaisiin verkkoiltoihin vetämiseen osallistuville vapaaehtoisille.

Oppaan tarkoituksena on toimia osana verkkoiltojen vetämiseen opastavaa kokonaisuutta, johon tulee kuulumaan luomani oppaan lisäksi muun muassa käytännön opas verkkoiltojen ihmishuhdetaitojen teoritiedosta sekä videokoulutus, joka opastaa vapaaehtoisuuteen. Tämä kyseinen luomani opas (jonka sisällöstä tämä kysely on laadittu) olisi etä-/videokoulutusten jälkeen lähetettävä kirjallinen opas, joka olisi aina tarpeen tullen läsnä ja ulottuvissa vapaaehtoisille.

Oppaan idea:

Tarkoituksena on, että oppaasta tulisi vapaaehtoisuuteen kannustava, ja samalla edukatiivinen opas, joka olisi konkreettinen ja henkisenä tukena vapaaehtoisille verkkoiltojen vetämiseen. Opas kuvaisi vapaaehtoisena toimimisen tarkoitusta ja merkitystä verkkoiltojen kontekstissa ja se sisältäisi käytännön ohjeistuksia sekä rohkaisevia pohdintoja voimavaralähtöisellä otteella. Oppaan voimavaralähtöinen ote pyrkii vahvistamaan vapaaehtoisten pystyvyyden kokemusta ja itsetuntoa verkkoiltojen vetämiseen liittyen. Tällä pyritään positiivisiin ja verkkoiltojen tavoitteiden onnistumista vahvistaviin vaikutuksiin; aidot, rehelliset ja puhuttelevat verkkoillat.

Oppaan tarkoituksena on olla kuin "auttava käsi", joka tsemppaisi mahdollisten epävarmojen tunteiden läpi, selkeyttäisi vapaaehtoisten tehtävää sekä roolia ja kannustaisi osallisia hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja persoonaansa piirteitä valmiiksi rajattujen aiheiden viitekehyksessä.

Kysymyksiin vastaaminen:

Kuvittele, että olet ryhtymässä vapaaehtoiseksi ilman aikaisempaa kokemusta verkkoiltojen tapaisesta toiminnasta. Olet saanut tietopaketin ihmishuhdetaitoteemaiseen teoriaosuuteen liittyen ja videokoulutuksessa on käyty läpi vapaaehtoisuuteen liittyvät asiat.

Voit ajatella kysymyksiä seuraavanlaisista näkökulmista:

Kuinka hyödylliseksi koet oppaan ja sen osa-alueet? Mikä olisi sinulle tärkeintä käden ulottuvissa olevassa oppaassa, jonka olet saanut mukaasi henkistä ja konkreettista tukea varten? Millaisen sisällön koet oleelliseksi kun kertaat roolia liittyvät asiat? Millainen sisältö olisi tärkeintä esimerkiksi epävarmojen tunteiden tullessa omasta pystyvyydestä, roolista tai osaamisesta? Millaiset asiat olisivat tärkeimpiä voimaantumisen, itsevarmuuden sekä kannustuksen saamisen suhteen?

Oppaan hyöty yleisesti

| | Väittämä: Koen tärkeäksi sen, että... | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Saisin käden ulottuvissa olevan tsemppaavan oppaan muun valmentavan kokonaisuuden lisäksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opas keskittyisi antamaan KONKREETTISTA & KÄYTÄNNÖNLÄHEISTÄ tukea vapaaehtoisena toimimiseen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opas keskittyisi HENKISEEN tukeen ja vapaaehtoisten voimaantumiseen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oppaan piirteet: kuinka tärkeäksi koet seuraavat?

| | Oppaan sisältö olisi... | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Ei lainkaan tärkeää | | Todella tärkeää | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Selkeä ja ytimekäs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Helposti luettava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Visuaalisesti miellyttävä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaannuttava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kuinka tärkeäksi kokisit, että opas sisältäisi seuraavanlaista informaatiota?

| | Ei lainkaan tärkeäksi | | | | | Todella tärkeäksi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | |
| Vapaaehtoisuuden merkitys ja rooli verkkoiloissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vertaisuuden perusteet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Käytännönläheiset tavat osoittaa vertaisuutta & myötätuntoa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Käytännönläheiset vinkit mahdollisesti esiintyviin haasteisiin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimavarakeskeisen lähestymistavan merkitys verkkoiltojen aikana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnetaitojen & myötätunnon taitojen merkitys osana turvallisia verkkoiltoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Selkeä kuvaus mitä vapaaehtoiselta odotetaan ja ei odoteta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kannustusta olemaan oma & rehellinen itsensä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lyhyt & ytimekäs muistilista kerratuista asioista (oppaan viimeisellä sivulla) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oppaan potentiaali

| | Väittämä: Oppaan idealla voisi olla potentiaalia... | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Täysin eri mieltä | | Täysin samaa mieltä | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Parantaa vapaaehtoisen suoriutumista verkkoiltojen vetämisessä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vaikuttaa verkkoiltojen kokonaisvaltaiseen laatuun (vapaaehtoisten voimaannuttamisen avulla) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Avoin kenttä (valinnainen): Tähän saat kirjoittaa avoimesti mitä vain, mitä näistä kysymyksistä/tästä teemasta nousi mieleen.

Kiitos paljon vastauksistasi!

Liite 2: Valmiin oppaan palautekysely

Opas vapaaehtoisille: palautekysely

Kyselyn tarkoitus:

Tämän kyselyn tarkoitus on kerätä palautetta vapaaehtoisille suunnatusta oppaasta. Kyseessä on opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas, joka palvelee Parisuhdekeskus Kataja ry:n Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa-hanketta. Opas on suunnattu hankkeen toiminnan ihmissuhdetaito-temaisten verkkoiltojen ohjaamiseen osallistuville vapaaehtoisille.

Kysely toimii osana opinnäytetyön tuotoksen arviointia. Vastauksiasi tullaan hyödyntämään arvioinnissa, mutta ne ovat anonyymejä.

Kysymyksiin vastaaminen:

Vastaathan kysymyksiin ajatellen vapaaehtoisia sekä heidän mahdollista näkökulmaa ja etua. Pehdyhän valmiin oppaan sisältöön ennen kysymyksiin vastaamista.

Oppaan tausta ja tarkoitus:

Oppaan tarkoituksena on toimia osana ihmissuhdeiltojen vetämiseen opastavaa kokonaisuutta. Kokonaisuuteen tulee kuulumaan luomani oppaan lisäksi muun muassa käytännön opas ihmissuhdetaitojen teorianäytelmästä sekä videokoulutus, joka opastaa vapaaehtoisuuteen. Tämä kyseinen opas (jonka sisällöstä tämä kysely on laadittu) on etä-/videokoulutusten jälkeen lähetettävä kirjallinen opas, joka tulee olemaan tarpeen tullen läsnä ja ulottuvissa vapaaehtoisille.

Tarkoituksena on, että opas on vapaaehtoisuuteen kannustava, ja samalla edukatiivinen opas, joka on konkreettinen ja henkisenä tukena vapaaehtoisille ihmissuhdeiltojen vetämiseen. Opas kuvaa vapaaehtoisena toimimisen tarkoitusta ja merkitystä ihmissuhdeiltojen kontekstissa ja se sisältää käytännön ohjeistuksia sekä rohkaisevia pohdintoja voimavaralähtöisellä otteella. Oppaan voimavaralähtöinen ote pyrkii vahvistamaan vapaaehtoisten pystyvyyden kokemusta ja itsetuntoa ihmissuhdeiltojen vetämisessä. Tällä pyritään positiivisiin ja ihmissuhdeiltojen tavoitteiden onnistumista vahvistaviin vaikutuksiin, jotta syntyisi aitoja, rehellisiä ja puhuttelevia ihmissuhdeiltoja. Yhteiskunnallisella tasolla ihmisuhdeillat pyrkivät edistämään nuorten aikuisten mielenterveyttä ihmissuhdetaitoja vahvistamalla.

Kuinka hyvin opas vastaa mielestäsi yleisiä tavoitteita?

| | Väittämä: Oppaan kokonaisuus... | | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Antaa konkreettista & käytännönläheistä tukea ihmissuhdeiltojen ohjaukseen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Antaa henkistä tukea | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaannuttaa vapaaehtoisia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| On informatiivinen ja kannustava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kuinka hyvin opas vastaa mielestäsi sisällön laatutavoitteita?

| | Väittämä: Oppaan kokonaisuus on... | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Selkeä ja ytimekäs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Informatiivinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Käytännönläheinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaannuttava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Helposti luettava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Visuaalisesti miellyttävä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oppaan potentiaali

| | Väittämä: Oppaalla on potentiaalia... | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Täysin eri mieltä | | Täysin samaa mieltä | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Parantaa vapaaehtoisen suoritutumista ihmissuhdeilloissa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vaikuttaa verkkoiltojen kokonaisvaltaiseen laatuun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Motivoida vapaaehtoisia olemaan oma, rehellinen itsensä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onnistuneesti täydentää ihmissuhdeiltoihin valmentavia materiaaleja myös hankkeen päädyttyä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Avoin kenttä: Mikä oppaassa oli erityisen onnistunutta?

Avoin kenttä: Mikä oppaassa voisi olla paremmin? Tähän saat kirjoittaa mielestäsi mahdollisia ongelmakohtia tai parannusehdotuksia.

Kiitos paljon vastauksistasi!

Liite 3: Työelämän palaute



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Työelämän palaute

6.12.2023

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yrityksenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetiedemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.



| | |
|--|--|
| Yrityksen/organisaation nimi | Parisuhdekeskus Kataja |
| Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike | Lotta Liimatainen, asiantuntija hankkeessa Nuorten aikuisten ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa (STEA 2022-2024) |
| Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa | Lotta Liimatainen |
| Opinnäytetyön tekijä/t | Anita Vauhkonen |
| Miten yrityksenne/organisaatioonne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä? | |
| Hanke hyöttyy opinnäytetyön tuotoksesta vapaaehtoisten hankkimisessa, ja etenkin heidän <u>tukemisessa</u> . Vapaaehtoisten opas jää järjestön käyttöön ja toimii arvokkaana materiaalina nuoren aikuisen vapaaehtoisen roolin tärkeyden, merkityksen ja työn tuen muistutuksena. | |
| Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa? | |
| Työelämän edustajan taholle ei ilmennyt uutta tai odottamatonta. Prosessi eteni, kuten olimme ajatelleet ja tuotos oli juuri sitä mitä toivottiin. | |
| Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa? | |
| Yhteistyö oli helppoa, vaivatonta ja erittäin mielekästä. Yhteistyötä helpotti huomattavasti se, että opiskelija oli suorittanut harjoittelun hankkeessa. Teemat ja toiminta olivat siis jo entuudestaan tuttuja, joten pääsimme etenemään tehokkaasti ja myös kiinni yksityiskohtiin. | |

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioonne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?

Hanke jatkuu vielä vuoden, eikä siinä välttämättä ole käteviä yhteistyön paikkoja opinnäytteelle, mutta järjestö itse tekee mielellään opinnäytetyöyhteistyötä.