

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

NUORTEN YKSINÄISYYS JA MIE- LENTERVEYS

Digitaalinen opas Salmen koulun nuorille

TEKIJÄT Heini Aaltokoski SS21KM

Sonja Laitinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Heini Aaltokoski & Sonja Laitinen			
Työn nimi Nuorten yksinäisyys ja mielenterveys: Digitaalinen opas Salmen koulun nuorille			
Päiväys	17.01.2024	Sivumäärä/Liitteet	41/9
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Salmen koulu, Pyhäsalmi			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin opas Salmen koulun käyttöön. Tarkoituksena kehittämistyöllä oli laatia informaatiota antava digitaalinen opas Salmen koulun nuorille aiheesta yksinäisyys ja mielenterveys. Tavoitteenamme oli kertoa mielenterveyden ja yksinäisyyden arkisuudesta, sekä miten ne koetaan osana päivittäistä elämää. Lisäksi oppaaseen toimme tietoa nuorille mistä hakea apua, jos kokee yksinäisyyttä tai mielenterveydellisiä ongelmia. Halusimme antaa nuorille uutta tietoa mielenterveydestä ja yksinäisyydestä, jotta voidaan samalla ehkäistä riskiä syrjäytyä. Opas tulee käyttöön kaikille nykyisille ja tuleville Salmen koulun yläasteikäisille nuorille ja opettajille.</p> <p>Opinnäytetyön toteutus tehtiin kehittämistyönä konstruktivistisen mallin mukaan. Teoriaosuudessa käsittelemme yksinäisyyttä ja sitä kautta syrjäytymistä, sekä mielenterveyttä, positiivista mielenterveyttä ja digitaalisuutta. Opinnäytetyössämme teimme myös yhteistyötä ilmoittautuneiden avainhenkilöiden kanssa.</p> <p>Tuloksina opinnäytetyössämme valmistimme informaatiota antavan oppaan Salmen koulun nuorille, josta he saavat tietoa ja hyödyllisiä linkkejä liittyen aiheisiin mielenterveys, yksinäisyys ja positiivinen mielenterveys. Opas tuotettiin Canva- sovellusta käyttäen. Oppaan tavoitteena on antaa nuorille tietoa, sekä tukikeinoja aiheista. Opas on toteutettu sisällöllisesti ja ulkoasultaan niin, että se on nuorille sopiva.</p> <p>Jatkotutkimuksena oppaan toimivuutta pidemmällä aikavälillä voisi selvittää. Lisäksi jatkotutkimuksena voisi tutkia onko tämän oppaan avulla saatu vaikutettua nuorten ajatuksiin aiheista. Näin oppaasta voisi kehittää jatkossa vielä toimivamman version.</p>			
Avainsanat Mielenterveys, nuoruus, opas, syrjäytyminen, yksinäisyys			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Heini Aaltokoski & Sonja Laitinen	
Title of Thesis Youth Loneliness and Mental health: Digital guide for the students of Salmen koulu	
Date January 17, 2024	Pages/Appendices 41/9
Client Organisation /Partners Salmen koulu, Pyhäsalmi	
<p>Abstract</p> <p>In this thesis a guide for Salmen koulu was designed and implemented. The aim for the development work was to create an informative digital guide for the young students of Salmen koulu on the topics of loneliness and mental health. The goal was to tell about the everyday aspects of mental health and loneliness, as well as how these are experienced as part of daily life. Additionally, the guide provided information for young people on where to seek help if they experienced loneliness or mental health problems. The authors wanted to offer young people new information about mental health and loneliness to prevent the risk of social exclusion. The guide will be available to all current and future middle school students and teachers at Salmen koulu.</p> <p>The implementation of the thesis was carried out through developmental work following the constructivist model. In the theoretical part, the authors discuss loneliness and, through it, social exclusion, as well as mental health, positive mental health, and digitality. In this thesis, the authors also collaborated with key professionals who volunteered to the process.</p> <p>As a result of this thesis, an informative guide for the students of Salmen koulu was created, providing them with information and useful links related to the topics of mental health, loneliness, and positive mental health. The guide was produced using the Canva application. The goal of the guide is to provide the target group with information and support on these topics. The guide is designed both in content and appearance to be suitable for the target group.</p> <p>Further research could examine the effectiveness of the guide over a longer period of time. Additionally, further research could investigate whether this guide has influenced the thoughts of young people on these topics. This way, the guide could be developed into an even more effective version in the future.</p>	
Keywords guide, loneliness, mental health, social exclusion, youth	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NUORTEN MIELENTERVEYS	7
2.1	Nuoruus	7
2.2	Mielenterveys	8
2.3	Positiivinen mielenterveys.....	10
3	NUORTEN YKSINÄISYYS	12
3.1	Yksinäisyys	12
3.2	Syrjäytyminen.....	13
4	DIGITAALISUUDEN HYÖDYNTÄMINEN NUORTEN PARISSA TYÖSKENNELLESSÄ.....	15
4.1	Digitaalisuus	15
4.2	Digitaalisuuden merkittävyys nuorille.....	16
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	18
6.1	Konstruktivistinen malli	18
6.2	Suunnittelu	19
6.3	Käytännön toteutus.....	20
6.4	Arviointi.....	25
7	POHDINTA	26
7.1	Kehittämistyön toteutus ja tuotos.....	26
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.3	Ammatillinen kasvu	28
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	29
	LÄHTEET	30
	LIITE 1. LUPA OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN	33
	LIITE 2. INFOKIRJE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA.....	34
	LIITE 3. POSTERI OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA.....	35
	LIITE 4. OPAS NUORILLE	36
	LIITE 5. POSTERI OPPAASTA	41

1 JOHDANTO

Valitsimme kehittämistyömme aiheen sen tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Lisäksi olemme molemmat opiskelleet Salmen koulussa ja samassa rakennuksessa toimivassa lukiossa, minkä vuoksi halusimme tuottaa kehittämistyön itsellemme merkittävään ympäristöön. Koemme myös nuoruuden olevan tärkeä elämänvaihe ja sen vaikuttavan pitkälle aikuisuuteen asti. Tärkeän ja ajankohtaisen aiheesta tekee se, että nuorten ongelmat ovat olleet paljon esillä verkossa ja niiden vaikutuksesta aikuisuuteen on arvioitu yhä enemmän. Kehittämistyömme tuotokseksi valikoitui opas, sillä koemme oppaan saavuttavan yhä useamman nuoren helpommin ja siihen voi palata yhä uudelleen. Digitaalisuus oppaaseemme valikoitui siksi, että nykyaikana digitaaliset välineet ja ympäristöt ovat paljon esillä ja niiden kautta saavutetaan enemmän nuoria, kuin paperisten välineiden kautta.

Nuorella tarkoitetaan Suomen Nuorisolain mukaan alle 29- vuotiasta. (Nuorisolaki 1285/2016, 3§.) Kehittämistyössämme nuorilla tarkoitamme kuitenkin yläkouluikäisiä, eli 13–15-vuotiaita. Rajauksen olemme tehneet siksi, että juuri yläasteikäisillä itsenäistyminen, identiteetin löytäminen ja murrosikä vaikuttavat tunne-elämään ja mielenterveyteen (Mannerheimin Lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon a).

Suomen Punaisen Ristin tuottaman yksinäisyysbarometrin mukaan vastaajista yli puolet kokivat yksinäisyyttä ainakin joskus ja erityisesti yksinäisyyden kokemukset olivat yleisiä nuorilla vastaajilla. Yksinäisyysbarometrin mukaan yksinäisyyden tunteet ovat myös lisääntyneet aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna. Lisäksi avun hakeminen on harvinaistunut. Tämä tutkimus osoittaa yksinäisyyden olevan vakava aihe erityisesti suomalaisten nuorten keskuudessa. (Yksinäisyysbarometri 2023.) Yksinäisyys on yleistynyt varsinkin yläkouluikäisten keskuudessa ja yksinäisyyden lisääntymistä oli selkeästi huomattavissa myös Salmen koululla. Tämä yksinäisyyden yleistymisen ilmeni sekä toimeksiantajan kertoman mukaan ja avainhenkilöiden kanssa suorittamiemme keskustelujen kautta.

Yksinäisyys voi johtaa syrjäytymiseen, joka on pitkäaikaista sosiaalisten siteiden heikkoutta. Syrjäytymisellä voidaan tarkoittaa monialaista huono-osaisuutta useilla elämän osa-alueilla ja syrjäytymisen voi kehittyä ajan myötä. Syrjäytymiseen liittyy usein muitakin sosiaalisia ongelmia nuorten kohdalla. (Notkola, Pitkänen, Tuusa & Ala- Kauha-luoma 2013, 55–61.)

Moni mielenterveyshäiriö oireilee jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Mielenterveydenhäiriön riskissä olevia nuoria voidaan kuitenkin auttaa jo kouluympäristössä ehkäisevillä työtapoilla. Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt ovat myös yhteydessä syrjäytymisen kanssa. (Marttunen, Haravuori & Santalahti 2014, 143–144.) Nuorten yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt, sekä päihdehäiriöt (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–213). Opinnäytetyössämme käsittelemme aiheena myös positiivista mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden tavoitteena on muuttaa ajattelua pois sairaus- ja ongelmapainotteisesta näkökulmasta. Ideana on, että positiivinen mielenterveys merkitsee enemmän kuin pelkkää mielenterveyshäiriöiden puuttumista. (Wynne, Mcananey, Jeffares & Sisask 2013, 14–16.)

Digitaalisuus kehittämistyössämme tulee ilmi oppaan digitaalisuuden vuoksi. Digitaalinen oppaamme sai ajatuksen siksi, että nuoret viettävät paljon aikaa käyttäen puhelintaan ja he myös etsivät sillä

tietoa. Halusimme edistää ja tuoda tietoutta mielenterveydestä ja yksinäisyydestä nuorille heille parhaiten soveltuvien keinoin. Lisäksi näin tiedon lukeminen on hyvin huomaamatonta. Nuori voisi myös saada nopeammin apua digitaalisuuden kautta ja näin myös rohkaistua keskustelemaan yhdessä esimerkiksi kuraattorin kanssa. Nykyään digitaalisuutta hyödyntämällä voidaan myös esimerkiksi lisätä motivaatiota oppimiseen ja digitaalisuuden hyödyntäminen voi jopa parantaa arvosanoja. Digitaalisuus on keino edistää uuden tiedon oppimista ja nuorille luontevalla tavalla (Salokoski & Mustonen, 2007). Digitaalisuuden kautta opas on myös tulevaisuudessa käytettävissä, sillä tiedot pysyvät verkossa kauan. Lisäksi digitaalisuuden kautta saimme oppaastamme sekä itsemme näköisen, että nuorten näköisen ja merkittävän nuorille niin, että siihen on ollut vaikuttamassa avainhenkilöiksi valitsemamme nuoret.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Pyhäjärvellä sijaitseva Salmen koulu, joka on noin 160 oppilaan yläkoulu. Tämän toimeksiantajan valitsimme, sillä olemme molemmat opiskelleet kyseisessä koulussa, ja koimme haluavamme tukea siksi juuri kyseisen koulun nuoria tuottamalla heille tietoa ja tukea valitsemistamme aiheista. Toimeksiantajamme toiveena oli saada tuotua opiskelijoille informaatiota aiheista yksinäisyys ja mielenterveys, sekä erityisesti mielenterveyden arkisuudesta, sillä kyseisessä koulussa nämä aiheet ovat olleet nyt paljon esillä. Yläkouluikäisillä on esiintynyt paljon kokemuksia mielenterveysongelmista ja yksinäisyydestä eri puolella Suomea, kuten myös valitsemallamme Salmen koulun nuorilla. Mielenterveyden ja yksinäisyyden aiheet ovat olleet paljon esillä myös esimerkiksi uutisissa ja sosiaalisissa medioissa. Kehittämistyömme aihetarve nousi kuitenkin erityisesti Salmen koulun nuorten tilanteesta. Aiheet ovat edelleenkin arkoja puhuja ja toiveenamme on ollut vähentää aiheesta aiheutuvaa stigmaa ja pelkoa siitä, että näitä tunteita kokeva nuori olisi heikommassa asemassa muiden nuorten silmissä. Lisäksi aihe on ajankohtainen ja tärkeä myös Salmen koulun nuorten keskuudessa, mikä tuli ilmi sekä opinnäytetyömme yhteyshenkilöltä, sekä avainhenkilöidemme kertoman kautta.

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia informaatiota antava digitaalinen opas Salmen koulun nuorille aiheista yksinäisyys ja mielenterveys. Tavoitteenamme oli kertoa aiheiden arkisuudesta esimerkiksi, kuinka mielenterveys koetaan osana päivittäistä elämää ja miten se vaikuttaa kaikissa elämän tilanteissa. Halusimme tarjota erilaisia apuvaihtoehtoja yksinäisyyteen, helpottaa yksinäisyyden tunteita, edistää mielenterveyttä ja tuoda tietoa sen arkisuudesta. Lisäksi halusimme tuoda yhteen paikkaan selkeästi tiedon mistä hakea apua, jos kokee yksinäisyyttä tai mielenterveydellisiä ongelmia. Oppaan kautta toivoimme normalisoivamme avun hakemista esimerkiksi yksinäisyyttä kokevien keskuudessa. Halusimme myös normalisoida mielenterveydettä ja yksinäisyyttä niin, ettei aiheita tarvitse kokea häpeällisinä ja on normaalia tuntea erilaisia tunnetiloja, eikä niitä tarvitse pelätä tai siitä tarvitse ahdistua.

2 NUORTEN MIELENTERVEYS

2.1 Nuoruus

Suomen Nuorisolain mukaan nuori määritellään alle 29- vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016, 3 §). Opinnäytetyössämme olemme kuitenkin rajanneet nuoret käsittämään yläkouluikäisiä eli 13–15-vuotiaita. Rajausta yläkouluikäisiin on tehty sen vuoksi, että tiedämme juuri heillä olevan haasteita käsittelemiemme aiheiden kohdalla Salmen koululla. Myös toimeksiantajamme kuvasi erityisesti tietyillä luokilla olevan ongelmia yksinäisyyden tunteiden ja mielialan muutoksien kanssa ja hänen mielestään tietoa mielenterveydestä ja sen arkuudesta tulisi jakaa nuorille. Myös haastattelujemme, jotka avautuvat tekstissämme myöhemmin, myötä ilmeni, että Salmen koulun nuorilla ongelmat erityisesti yksinäisyydessä ja mielenterveyden haasteissa ovat huomattavissa.

Nuoruus on ihmiselle hyvin merkittävää aikaa ja se voi olla monelle myös haastava ajanjakso. Nuorena tapahtuu paljon muutoksia niin fyysisessä kuin henkisessä kehityksessäkin sekä myös aivojen kehittyminen on tärkeässä vaiheessa. Nuoruusiäksi määritellään yleensä noin 13–25 ikävuodet. Nuorena keho ja mieli kokevat paljon muutoksia esimerkiksi murrosiän vuoksi. Murrosikä aiheuttaa kehon fyysisiä muutoksia ja lisäksi nuorena etsitään omaa identiteettiä, jolloin koetaan myös psyykkisiä muutoksia. Ihmisen ikääntyessä myös taito hallita omia impulsseja ja tehdä päätöksiä alkaa selkeytyä. Murrosikä on jokaisella nuorella erilainen ja toisilla siihen liittyvät muutokset näkyvät enemmän arjessa kuin toisilla. Nuoren kehitykseen vaikuttaa myös hänen sosiaaliset suhteensa kuten millainen kaveripiiri tai perhe hänellä on. Lisäksi myös nuoren kiinnostus harrastuksiin ja tulevaisuuden suunnitelmat ohjaavat kasvua ja kehitystä. Nuoruusikä on hyvin tärkeä vaihe myös siksi, että se antaa suuntaa myös tulevaisuuden elämälle. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 4.) Nuorille kaverisuhteet ja ryhmään kuuluminen on tärkeää, sillä tarve tulla hyväksytyksi erityisesti murrosiässä on korkea ja kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys nuorelle (Korhonen 2021).

Vasta noin 25-vuotias on valmis hallitsemaan kunnolla tunteitaan ja ymmärtämään erilaisia seuraussuhteita. Nuorena aivot ovat kehitysvaiheessa ja olisi hyvä opetella tunnistamaan erilaisia tunnetiloja ja kuinka niitä hallitaan. On hyvin yksilöllistä miten nuori osaa säädellä tunteitaan. Nuorena aivojen tunteita käsittelevät osat reagoivat herkemmin erilaisiin tunnetiloihin, mikä voi hallita nuoren käyttäytymistä paljonkin. Joskus nuoren voikin olla haastavaa toimia harkitsevaisesti, sillä usein tunteet johdattelevat havainnoimaan ja reagoimaan sosiaalisten tilanteiden aikana. Nuorena on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista, jotta voidaan huolehtia myös aivojen kehityksestä ja saada hyvä pohja tulevaisuuteen. Esimerkiksi sosiaalisella tuella on tärkeä rooli tunteiden hallinnan opettelemissa. Nuorena kokemat vahvat ja luotettavat ihmissuhteet voivat kehittää emotionaalisia kykyjä ja tunnetilojen käsittelykykyä. Nuorena on herkkä kehitystä vaarantaville tekijöille, mutta herkkä myös sitä suojaaville tekijöille. Nuorena aivot ovat myös herkemmit stressin tuomille haitoille ja aivot voivat vaurioitua herkemmin kuin aikuisella. Nuorilla myös stressin tuoma haitta voi olla yhteydessä mielenterveyshäiriöihin. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 843–849.)

Nuorena persoonallisuus sekä tunne-elämä kehittyy ja nuori alkaa itsenäistymään. Usein yläkouluikäisten kehityksessä korostuu omien mielipiteiden ja asenteiden näyttäminen, jolloin halutaan al-

kaa irtautumaan omista vanhemmista ja toimimaan itsenäisesti. Identiteetin ja irtaantumisen muutokset tapahtuvat nuorilla eri aikoihin. Kaikki nuoret kokevat murrosiän eri tavoin ja toisille se voi olla haastavampaa. Identiteetin etsimiseen kuuluu pohdinta omasta itsestä ja mihin kokee kuuluvansa esimerkiksi tyyliltään. Nuorena erilaiset ominaisuudet ja taidot kehittyvät jatkuvasti ja joskus se voi tuoda hämmennystä nuorelle varsinkin, kun nuoret pohtivat paljon mitä muut hänestä ovat mieltä. Nuoruus on oman itsensä löytämistä ja se voi myös aiheuttaa epävarmuutta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon.)

Nuoruus on tärkeä muutosten aikakausi. Nuorena kehittyy sosiaaliset ja emotionaaliset taidot. Lisäksi nuoruuden aikana aletaan suunnittelemaan koulutuksen ja työelämän suhteen tulevaisuutta. Nuoret voivat kokea paineita tulevaisuuden suunnittelusta, sillä esimerkiksi oppivelvollisuuden kanalta tulevaisuuden suunnan tietäminen jo yläasteella on tärkeää. Tämän vuoksi saattaakin tulla tunne siitä, että tulevaisuutta täytyy stressata ja pohtia jo ennen kuin se on välttämättä ajankohtaista. Tällaisena muutosten aikana nuoret ovat alttiimpia esimerkiksi mielenterveyden ongelmille ja syrjäytymiselle. Nuori on altis myös monille ulkopuolisille tekijöille. Nuorena halutaan hakea hyväksyntää sekä laajentaa sosiaalista verkostoa, mutta ajatus siitä mitä muut ovat mieltä nuoresta itseltään tai vertailu toisiin voi tuoda haasteita ystävyyssuhteiden luomiseen. Nuorten mielenterveyden ongelmat ovat yhteiskunnallisesti haastava ja vakava aihe, ja siksi tästä tutkiminen ja oppiminen olisi tärkeää. (Ahrnberg, Appleqvist-Schmidlechner, Mustonen, Fröjd & Aktan-Collan 2021, 361–370.)

2.2 Mielenterveys

WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvista haasteista. Mielenterveyteen liittyviä tekijöitä voidaan jakaa neljään eri kategoriaan, joita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus, kulttuuriset arvot, sekä yhteisön rakenteet ja voimavarat. Yksilölliset tekijät ja kokemukset koostuvat tunteista, toiminnasta, yksilön identiteetistä ja itsetunnosta, sosiaalisista verkostoista, omista voimavaroista, sopeutumiskyvystä, sekä muista yksilöön vaikuttavista tekijöistä ja henkilökohtaisista kokemuksista. Sosiaalinen vuorovaikutus koostuu esimerkiksi perheestä, koulusta, työstä, yhteisöstä, ympäristöstä ja vapaa-ajasta. Kulttuuriset arvot sisältävät säännöt, kriteerit, stigman ja erilaisuuden suvaitsemisen. Yhteisön rakenne ja voimavarat koostuvat esimerkiksi asuintilanteesta, perheen taloudellisista voimavaroista ja muista resursseista, joita yksilöllä on käytettävissään. (Wynne ym. 2013, 13–15.)

Mielenterveyttä suojaavat tekijät edistävät yksilön positiivista mielenterveyttä, sekä vähentävät mielenterveysongelmien riskiä. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä voi olla yksilöllisellä, rakenteellisella ja kulttuurisella tasolla ja niitä voi olla esimerkiksi yksilön myönteinen kuva itsestään, hyvät selviytymistaidot, hyvät sosiaaliset taidot ja hyvä terveys. Yhteisötasolla suojaavia tekijöitä voi olla esimerkiksi varhainen hyvä vuorovaikutussuhde, välittävät ja tukea antavat vanhemmat ja sosiaaliset verkostot, tunne yhteisöön kuulumisesta ja osallisuus yhteisöissä. Rakenteellisella tasolla suojaavia tekijöitä voi olla esimerkiksi turvallinen asuinympäristö, hyvä elinympäristö, taloudellinen turvallisuus, myönteiset kokemukset koulusta ja mahdollisuus päästä tukipalveluihin. Kulttuuritasolla suojaavia

tekijöitä voi olla kulttuurisen erilaisuuden hyväksyminen, sekä esimerkiksi mielenterveysongelmiin kohdistuvien stigmojen vähäisyys. (Wynne ym. 2013, 14–16.)

Mielenterveyden riskitekijät lisäävät alttiutta mielenterveysongelmille. Riskitekijöitä mielenterveydelle voi olla yksilötasolla esimerkiksi heikko itsetunto ja heikot selviytymistaidot, turvaton varhainen kiintymys- ja vuorovaikutussuhde, sekä kehitysviiveet. Yhteisötasolla riskitekijöitä voi olla hyväksikäyttö ja väkivalta, menetykset ja erot, sekä hylkiminen ja sosiaalinen eristyneisyys. Rakenteellisella tasolla riskitekijöitä voi näkyä esimerkiksi asuinympäristön rikollisuutena, kodittomuutena ja köyhyytenä, epäonnistumisena koulussa ja tukipalveluiden puutteena. Kulttuuritasolla riskitekijät näkyvät kulttuurisen ja sosiaalisen syrjinnän kautta, stigman, suvaitsemattomuuden ja avun puuttumisen kautta. (Wynne ym. 2013, 13–16.) Mielenterveysongelmat voivat altistaa myös päihdekokeiluille, jotka altistavat yhä suuremmille mielenterveysongelmille (Halladay ym. 2023).

Mielenterveyttä voimme ylläpitää erilaisilla arkisilla tavoilla kuten hyvillä yöunilla, riittävällä levolla tai terveellisellä ravinnolla. Lepo ja uni olisi hyvä muistaa pitää erillisinä asioina. Usein ajatellaan, että nämä tarkoittavat samaa, mutta tarvitsemme näitä molempia. Kehomme ja mieleemme tarvitsee unta ja hetkiä, jolloin voimme rauhoittua ja vain levätä. Arkiset pienetkin teot vaikuttavat meidän hyvinvointiimme ja mielenterveyteen. Tästä on olemassa hyvänä muistutuksena mielenterveyden käsi, joka on mieli ry:n tekemä juliste. Julisteessa kerrotaan viisi tärkeää arkista aihetta, joiden tulisi toteutua arjessamme. Näitä julisteessa esiintyviä arkisia aiheita ovat esimerkiksi ravinto, ihmissuhteet ja liikkuminen. (Suomen mielenterveys ry 2018.)

Nuorten masennusta ja ahdistusta on myös tutkittu koronapandemian aikana, sillä sen on huomattu vaikuttavan nuorten mielenterveyteen. Vuonna 2021 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan nuorilla ahdistuneisuus ja masennus lisääntyivät koronapandemian aikana sekä tyttöjen että poikien kohdalla. Heikentyneisyyttä mielialassa huomattiin myös positiivisessa mielenterveydessä. Yläasteikäisillä pojilla ahdistuneisuus oli lisääntynyt tutkimuksen mukaan 3 % edellisvuoteen verrattuna, kun taas tyttöillä tämä lisääntyi jopa 10 %. Myös masennusoireita raportoitiin enemmän kuin edellisvuonna. Pojista masennusoireita raportoi 14 %, kun edellisvuonna luku oli vain 11 %. Tytöistä masennusoireita raportoi jopa 34 %, edellisvuonna luku oli vain 24 %. (Aalto- Setälä, Suvisaari, Appleqvist- Schmidlechner & Kiviruusu 2021.) Prosentuaalisesti nämä luvut eivät kuulosta kovin suurilta varsinkaan pojilla, mutta mielenterveyden laskun nouseminen voi olla selkeästi huomattavissa koronapandemian alkuaikana.

Koronapandemian vaikutukset ja niiden ilmi tuominen nuorten mielenterveyden nykytilan pohtimisen kohdalla on tärkeää, sillä heidän ollessa herkässä kasvuvaiheessa pandemia vaikutti siten, että koulut siirtyivät etäopetukseen eikä kavereita voitu tavata kasvotusten. Sosiaalisten suhteiden vähentyessä ja siirtyessä etäapaamisiin yksinäisyys ja mielenterveys lisääntyivät sekä kaverisuhteet saattoivat vähentyä ja heiketä. Koronapandemian ensimmäisen aallon jälkeen nuorten mielenterveysdiagnoseja tehtiin yhä enemmän. Näitä diagnoseja ilmeni enemmän tytöillä kuin pojilla. Tämän tarkastelujakson aikana ilmi kävi myös, että eniten lisääntyivät masennus, ahdistus ja syömishäiriödiagnosit. Eniten diagnosit näkyivät isoilla paikkakunnilla ja pääkaupunkiseudulla, sillä siellä myös koronan aikaiset rajoitukset olivat eniten esillä. Koronapandemian vaikutukset mielenterveyteen näkyvät edelleen, sillä nuoruusiässä kavereiden merkitys on tärkeää. (Mieli 2023.)

2.3 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se voidaan määritellä myönteisenä tunne- elämänä, ajatteluna ja vuorovaikutuksena haastavissakin elämäntilanteissa. Positiivinen mielenterveys syntyy tunteista, sosiaalisesta toiminnasta, kognitiosta ja koherenssin tunteista, eli tunne- elämän merkityksellisyydestä. Positiivista mielenterveyttä voidaan tutkia erilaisilla hyvinvoinnin mittareilla, mutta se voidaan liittää myös muihin mitattaviin tekijöihin, kuten fyysiseen terveyteen, elämäntapoihin, koulutukseen, tulotasoon, ihmissuhteisiin ja muuhun elämänlaatuun. (Wynne ym. 2013, 14–16.)

Korostamalla positiivista mielenterveyttä, pyritään siirtämään ajattelua pois ongelmakeskeisyydestä. Usein puhutaan vain mielenterveyden ongelmista, mutta positiivista mielenterveyttä tulisi korostaa enemmän. Lähtökohtana on, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin vain mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Positiivisen mielenterveyden ajatuksena on, että positiivinen mielenterveys on voimavara, jota tulee kehittää ja hyödyntää. Positiivista mielenterveyttä on hankala mitata, jonka vuoksi esimerkiksi väestötutkimuksissa mielenterveyttä on tutkittu pääasiassa häiriö- ja oiremittareiden kautta. (Appelqvist- Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759–1764.)

Positiivinen mielenterveys auttaa meitä selviytymään esimerkiksi stressistä ja haastavista tilanteista. Vahva positiivinen mielenterveys voi auttaa hallitsemaan myös elämän haasteellisia tilanteita sekä parantaa kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. Positiivinen mielenterveys antaa meille myös kyvyn olla onnellinen elämästä ja se auttaa ylläpitämään hyviä ja luotettavia ihmissuhteita. Lisäksi positiivinen mielenterveys auttaa näkemään haastavissakin tilanteissa tilanteen hyvät puolet, jonka kautta on helpompi nähdä ratkaisuja tilanteisiin. Kun keholla ja mielellä ei ole haittaavia stressitekijöitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi parempi. Tämä on tärkeää myös yhteiskunnan kannalta, sillä silloin opiskelu ja työelämä sujuu paremmin sekä yksilö saa paremmat lähtökohdat tulevaisuudelle. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023.)

Paremman positiivisen mielenterveyden on huomattu parantavan koulusuoritusta, sosiaalisia kanssakäymisiä, käytöstä, terveyttä ja luovuutta. Nuorten keskuudessa positiivisen mielenterveyden on myös huomattu vähentävän esimerkiksi itsetuhoisia ajatuksia. Positiivinen mielenterveys liittyy myös vahvasti nuorten positiiviseen kehitykseen. Tarkastelimme tutkimusta, jossa tavoitteena oli tutkia itsetuntoa, toivoa, ystävällisyyttä ja kiitollisuutta sekä kokemuksia sosiaalisesta osallisuudesta nuorten positiivisen mielenterveyden taustatekijöinä. Tutkimuksessa 14-vuotiaat Suomalaiset tytöt (N=92) ja pojat (N=103) vastasivat internetkyselyyn, jossa tutkittiin positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä nuorten näkökulmasta. Tutkimus osoitti, että kiitollisuutta lukuun ottamatta kaikki tutkitut tekijät liittyivät merkittävästi positiiviseen mielenterveyteen. (Ahrnberg ym. 2021, 362–363.)

Tutustuimme myös aineistoon, jossa tarkasteltiin Suomessa asuvien nuorten positiivista mielenterveyttä suhteessa perhetaustoihin vuoden 2017 kouluterveyskyselyn kautta. Kohderyhmänä tutkimuksessa oli 8- ja 9- luokkalaiset (N=70848), lukiolaiset (N=34040) ja ammatilliset oppilaitokset (N=29796). Tutkimuksessa positiivista mielenterveyttä mitattiin SWEMVBS- mittarilla, joka sisältää seitsemän kysymystä mielen hyvinvoinnista viimeisen kahden viikon ajalta. Tuloksena selvisi, että

positiivinen mielenterveys oli vahvinta lukiolaisilla ja yläasteikäisillä. Korkeaa positiivista mielenterveyttä selittivät ydinperheessä asuminen, vanhempien korkeampi koulutusaste ja perheen hyvä taloudellinen tilanne. Matalaa positiivista mielenterveyttä nuorilla taas selitti perhesuhteiden vaikeudet, kuten yksinhuoltajuus, vanhempien ero, vanhempien työttömyys tai huono koulutustaso ja perheen taloudellinen tilanne. (Appelqvist- Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019.)

3 NUORTEN YKSINÄISYYS

3.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on useimmiten negatiivisesti ja ahdistavasti koettua tunnetta siitä, etteivät ihmissuhteet ole määrältä tai laadulta riittäviä. Yksinäisyys ei tarkoita heti sitä oletusta, että olisi aivan yksin. Joillekin yksinäisyyden tunne voi tulla vaikka sosiaalinen verkosto olisi laaja. Kaveripiiri voi olla laaja, mutta siitä huolimatta voi kokea olevansa ulkopuolinen. Yksinäisyyden kokemus on yksilöllistä ja joillekin yksinäisyys voi tarkoittaa luotettavan henkilön puuttumista elämästä, kun taas joillekin yksinäisyys tarkoittaa sosiaalisen verkoston puuttumista. Monesti varsinkin nuori tarvitsee niin sanottua sydänystävää, jonka kanssa uskaltaa olla oma itsensä ja johon voi luottaa. (Lyyra, Junttila, Tynjälä & Välimaa 2019, 1670–1675.)

Yksinäisyys voi olla useimmiten negatiivisesti koettua, mutta täytyy muistaa, ettei yksinäisyys ole aina pelkästään huono asia. Joskus yksinäisyys voi olla jopa hyödyksi ja tarpeellista. Monesti elämässä voi tulla hetkiä, kun on hetkittäisesti yksinäinen, mikä on täysin normaalia. Joillain kuitenkin yksinäisyys voi jatkua ja sen kanssa voi joutua olemaan tahtomattaan kauankin. Vapaaehtoinen yksinolo pitää erottaa yksinäisyydestä. Vapaaehtoisen yksinolon pystyy itse valitsemaan ja se voi olla joillekin tärkeää, sillä silloin pystyy esimerkiksi rentoutumaan ja rauhoittumaan. Yksin oleminen voi myös auttaa selkeyttämään ajatuksia ja samalla voi myös oppia nauttimaan ajoittaisesta yksinäisyydestä. Nuorelle yksin oleminen voi antaa aikaa myös oppia lisää itsestään ja se voi edistää oman identiteetin kehittymistä. Se voi myös lisätä luovien taitojen kehittymistä, jos yksinäisinä hetkinä keskittyy vaikkapa piirtämään tai maalaamaan. Yksinolokin on kuitenkin tärkeä taito ja sen kautta voi löytää itselleen uusia voimavaroja. (Nyyti julkaisuaika tuntematon.)

WHO on tehnyt vuonna 2018 koululaistutkimuksen, johon osallistui 1798 oppilasta. Tutkimuksessa selvitettiin lasten sekä nuorten kokemuksia terveydestä sekä tarkasteltiin, millaisia terveystottumuksia heillä on. Tutkimuksesta selvisi, että 15-vuotiaista jopa joka kuudes kokee olevansa usein yksinäinen. Yksinäisyyttä kokevat ovat myös kertoneet tuntevansa esimerkiksi pään ja vatsan kipua. Lisäksi he myös kertoivat kokevansa hermostuneisuutta ja heillä on usein nukahtamisvaikeuksia. Yksinäisyys on tärkeä aihe ja siihen pitäisi enemmän keskittyä kouluissa sekä kotona. Jotta yksinäisyyteen voidaan puuttua, pitää osata tunnistaa merkit nuoren yksinäisyydestä. Usein yksinäisyyden tunteesta voi olla haasteellista kertoa kenellekään, sillä oma tilanne saatetaan kokea häpeälliseksi. Yksinäisyydelle voi altistaa erilaiset tekijät esimerkiksi heikot sosiaaliset taidot tai ujous. Myös nuoruuden aikaisella kehitysvaiheella on yhteys yksinäisyydelle, sillä silloin tapahtuu paljon kehitystä psyykkisesti ja fyysisesti. (Lyyra ym. 2019, 1670–1675.)

Joka kymmenes suomalainen lapsi ja nuori tuntee itsensä usein yksinäiseksi. He myös kuuluvat riskiryhmään, joilla voi esiintyä psyykkisiä ja fyysisiä oireita sekä psykosomaattisia oireita. Usein heillä on myös ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja myös enemmän negatiivia ajatuksia itsestään. Koululaistutkimuksesta selvisi, että yksinäisyyttä kokevat nuoret ovat myös kokeilleet lääkkeitä esimerkiksi nukahtamisen avuksi tai hermostuneisuuteen. Lisäksi tutkimuksen mukaan usea yksinäisyyttä kokeva nuori on tarvinnut kipulääkkeitä pään- ja selänsärkyihin. (Lyyra ym. 2019, 1670–1675.)

Vuoden 2023 yksinäisyysbarometrissa selvitettiin 15–84-vuotiaiden mielipiteitä yksinäisyyteen liittyvistä asioista Suomessa. 61 % kertoi kokevansa yksinäisyyttä ainakin joskus ja 10 % kokee yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti. Yksinäisyyden tunteet olivat yleisimpiä nuorilla. Kaikista vastaajista (N=1055) vain 21 % on hakenut apua yksinäisyyteensä. Yleisimpänä, noin 6 % apua hakeneista, apua haettiin harrastuksista. (Turja 2023, 4–36.) Tämän tutkimuslähteen mukaan avun hakeminen yksinäisyyteen on siis vähäistä. Ilmi tutkimuksessa ei käy, onko nuorilla ollut tietoa mistä yksinäisyyteen voisi saada apua.

3.2 Syrjäytyminen

Pitkäaikainen yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden heikkous voi johtaa syrjäytymiseen. Syrjäytymistä voi olla sosiaalinen eristäytyminen, perhesuhteiden murtuminen ja ongelmalliset sosiaaliset verkostot. Syrjäytyminen voi syntyä useiden tekijöiden yhdistelmästä, joita voi olla huono osaamistaso, köyhyys, perheiden hajoaminen, epävaka koului- tai työura ja muut sellaiset. Syrjäytyminen on poikkeavuutta tavanomaiseksi katsotusta elämästä ja syrjäytyneet nähdäänkin usein huonompiosaisina valtavirtaan nähden. Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa korostetaan kuitenkin usein sitä, että nuorten huono- osaisuus ei yleensä ole niin vakavasti kasaantunutta, että nämä määritelmät toteutuisivat, tai että varsinaisesta syrjäytymisestä voitaisiin puhua määritelmien mukaan. Nuorten kohdalla puhutaan mieluummin ja yleisemmin syrjäytymisriskistä. (Notkola ym. 2013, 55–61.)

Syrjäytymisen syitä voi olla useita. Syrjäytymiseen voi liittyä ryhmänvälinen tai yksilöiden välinen hylkääminen erilaisista syistä, kuten yksilön sosiaalisista puutteista, temperamenttisista ominaisuuksista, ujoudesta tai sulkeutumisesta. Ryhmän väliselle hylkäämiselle ominaista on yksilön hylkääminen ennakkoluulojen vuoksi, kuten etnisyyden, sosioekonomisen aseman, äidinkielen, sukupuolen, kansalaisuuden, kulttuurin tai uskonnon kaltaisten ominaisuuksien vuoksi. Erityisesti lasten kohdalla ujous, ahdistuneisuus, aggressiivisuus ja sulkeutuneisuus altistaa sosiaalisesti ulkopuolelle jäämiseen. (Lynn Mulvey, Boswell & Zheng 2017, 71–75.)

Syrjäytymisellä voi olla useita seurauksia. Erityisesti nuorilla, jotka kokevat jääneensä syrjäytyneeksi muista yhteisöistä, kuten kouluryhmistä, on enemmän päihteidenkäyttöä, riskialtista käyttäytymistä, mielenterveysongelmia ja koulupoissaoloja. Syrjäytyneillä nuorilla on myös enemmän itsemurha-ajatuksia ja he ovat alttiimpia itsensä vahingoittamiselle. Syrjäytymisellä voi siis olla vakaviakin negatiivisia seurauksia nuorten tunne- elämässä ja käyttäytymisessä. (Lynn Mulvey ym. 2017, 71–75.) Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla opinnot ja työelämään siirtyminen voi olla vaarassa, sekä erilaisien oppimishaasteiden, masennusoireiden ja päihdeongelmien takia syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tarvitsevat yhä vaativampaa apua ongelmiinsa. (Oljemark 2013, 59–67.)

Jotkut tutkimukset osoittavat, että kouluissa toteutetut kiusaamisen vähentämis- ja ehkäisyohjelmat ovat vähentäneet hylkäämistä ja syrjäytymiseksi joutumista. Lisäksi tiedon jakaminen vanhempien kanssa on lähteiden mukaan vähentänyt hylkäämisiä. Suomessa kehitetty KIVA- kiusaamisen interventio on todettu hyvin tehokkaaksi kiusaamisen vähentämisessä, ja sitä kautta hylkäämisten ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Lisäksi positiivinen kouluilmapiiri on hyvä ehkäisykeino syrjäytymiselle, ja siksi koulujen tulisi pyrkiä luomaan positiivinen kouluilmapiiri muuttamalla koulujen normeja kohti osallisuutta ja erilaisten ryhmien ystävyysuhteiden hyväksymistä. (Lynn Mulvey ym. 2017, 71–75.)

Tämän opinnäytetyön kannalta syrjäytymistä käsittelemme erityisesti siksi, että yksinäisyys voi johtaa syrjäytymiseen. Yläkouluikäisenä myös murrosiällä voi olla vaikutuksena syrjäytymisen riskille, sillä erilaiset fyysiset, emotionaaliset ja sosiaaliset muutokset voivat herkistää sille. Nuori voi olla epävarma itsestään ja kokea ahdistusta, jonka vuoksi hän saattaa jäädä ulkopuolelle kaveriporukoista. Kun nuori syrjäytyy, sillä voi olla paljon pidempiaikaisempiakin vaikutuksia. Syrjäytyminen voi lisätä riskiä mielenterveysongelmille tai vaikeuttaa yhteiskuntaan sopeutumista. Siksi onkin tärkeää pystyä puuttumaan ajoissa mahdollisiin riskitekijöihin, jotka altistavat syrjäytymiselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon b.)

4 DIGITAALISUUDEN HYÖDYNTÄMINEN NUORTEN PARISSA TYÖSKENNELLESSÄ

4.1 Digitaalisuus

Nuoret viettävät paljon aikaa esimerkiksi puhelimillaan ja digitaalisuus vaikuttaa nuorten elämään hyvin paljon sekä se on osa nuorten arkea. Tämä jatkuva digitaalinen läsnäolo vaikuttaa nuorten sosiaalisiin suhteisiin, oppimiseen ja terveyteen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen saattaa kärsiä, kun viestintä tapahtuu pääosin näytön välityksellä. Samalla nuorten kyky keskittyä ja omaksua tietoa saattaa heikentyä, kun jatkuva ärsykkeiden virta vaikuttaa heidän huomioonsa. Lisäksi fyysinen aktiivisuus saattaa jäädä vähemmälle, mikä voi vaikuttaa nuorten terveyteen negatiivisesti. Digitaalisuudella on kuitenkin myös paljon positiivisia vaikutuksia nuoren elämään. Opetusohjelmien katsomisen on todettu parantavan lasten arvosanoja, sekä lisäävän oppimismotivaatiota ja positiivista asennetta oppimiseen. Lisäksi jo lapsilla sanavaraston lisääntyminen digitaalisuuden kautta on huomattavissa. Myös aikuisiällä luovuus on kasvanut lapsena ja nuorena käytettyjen digitaalisten välineiden kautta. (Salokoski & Mustonen 2007, 29.)

Halusimme tuottaa nuorille digitaalisen oppaan, sillä se voisi kannustaa nuoria etsimään ja saamaan apua mieltä painaviin kysymyksiin. Digitaalisuudesta on paljon hyötyä nuorille ja sitä pitäisi enemmän pyrkiä tuomaan heille opettavaisessakin mielessä. Nuoret keskittyvät usein paremmin kouluissa opetukseenkin, jos tunneilla tehdään jotain esimerkiksi tabletteja hyödyntäen. Digitaalisuus on nuorille mieluisaa ja se voi auttaa heitä seuraamaan omaa hyvinvointiaan tai lisätä osallisuutta. Lisäksi oppaan digitaalisuus voi lisätä kiinnostusta sen tutkimiseen ja lukemiseen. Digitaalisuus myös helpottaa oppaan saatavuutta, ja siihen palaamisen helppoutta.

Digitaalisen oppaan tarkoituksena on tuoda nuorille helposti saavutettavasti neuvoja ja apua. Opas digitaalisena voisi rohkaista nuoria tutkimaan ja ottamaan apua vastaan helpommin. Avun saaminen voi välillä kuitenkin olla haastavaa, sillä esimerkiksi kuraattorit tai mielenterveyspalvelut ovat hyvin ruuhkautuneet. Oppaan avulla nuori voisi löytää sopivan avun hänelle digitaalisessa muodossa ja saada nopeasti keskusteluapua tilanteeseen. Opas kertoo esimerkiksi millaisia erilaisia netissä olevia chatteja nuorelle on tarjolla. Nuorelle on tärkeää saada apua hyvissä ajoin, ettei ongelmista tulisi liian isoja, sillä yksin jääminen asioiden kanssa voi pahentaa tilannetta. Digitaalisuus tarjoaa nopeaa apua, jota voi saada jopa kotona, sillä nuoret voivat keskustella netissä ammattilaisten kanssa. (Pelastakaa lapset 2018, 5.)

Nuoret saattavat myös hävetä ongelmaansa varsinkin, jos se liittyy yksinäisyyteen tai mielenterveyteen. Jotkut nuoret voivat kokea haastavana lähteä tapaamaan kuraattoria tai terveydenhoitajaa, sillä he mahdollisesti ajattelevat mitä mieltä muut ovat, jos huomaavat hänen menevän keskustelemaan kuraattorille tai terveydenhoitajalle ilman selkeää terveydellistä syytä. Moni kokee pelkoa, että tulisi leimatuksi ja muut alkaisivat puhumaan selän takana. Yksinäisyys ja mielenterveys ovat hyvin herkkiä aiheita nuorelle keskustella. Nuori saattaa silloin jäädä yksin eikä tiedä mistä lähteä etsimään apua. Digitaalisuus tuo keskusteluapua lähelle paikasta riippumatta ja keskustelun pystyy toteuttamaan myös anonyymina. Keskustelu chatissa voi rohkaista nuorta hakemaan myös keskustelu aikaa kasvokkain (Pelastakaa lapset 2018, 9). Nuoret hyötyisivät, kun tieto tuodaan heille tiiviinä pakettina

eikä heidän tarvitse itse lähteä etsimään sopivaa digitaalista palvelua. Oppaasta he saivat selkeästi tietoon erilaiset vaihtoehdot.

4.2 Digitaalisuuden merkittävyys nuorille

Digitaalisuus on tärkeää nuorille sosiaalisuuden kannalta. Nuoret käyttävät erilaisia sosiaalisia medioita sekä muita verkkosivuja, joilla voidaan pitää yhteyttä muihin. Suosituimpia sosiaalisia medioita ovat nuorille tällä hetkellä esimerkiksi Snapchat, WhatsApp ja TikTok. Tärkeää nuorten digitaalisuutta pohtiessa on myös muistaa, että se on tapa pitää yhteyttä ystäviin ja digitaalisten välineiden kautta voidaan näyttää muille esimerkiksi omaa persoonaa kuvien tai videoiden kautta. Se auttaa nuoria tuomaan itseään esille ja ystäviin on helppoa pitää yhteyttä, vaikka heillä olisi pitkä välimatka rajoittamassa kasvokkain näkemistä. (Pelastakaa lapset 108, 31.) Nuorille viestien kautta kommunikointi on hyvin luontevaa, joten myös keskusteluavun tarjoaminen digitaalisena voisi tuntua heistä helpommalta tavalta toimia aluksi ennen kuin kohtaa ammattilaisen kasvokkain.

Aula Research Oy on tehnyt kyselytutkimuksen Pelastakaa Lapset ry:n tekemästä ”Digitaalinen sosiaalityö lasten ja nuorten tukena” hankkeesta. Kyselyyn on vastannut 464 sosiaalialan ammattilaista, jotka työskentelevät kunnilla tai järjestöissä. Jopa 86 % heistä on ollut sitä mieltä, että sosiaalityön pitäisi toimia lisäksi digitaalisesti. Digitaalisuus voi rohkaista nuoria ottamaan neuvoja ja apua vastaan, sillä heille esimerkiksi sosiaalinen media ja digitaalisuus on luontevaa ja arkipäiväistä. Näin ollen se voi myös tuntua tutulta ja turvalliselta tavalta ottaa yhteyttä sosiaalialan ammattilaisiin. Digitaalisuuden ymmärtäminen auttaa myös sosiaalialan työntekijöitä ymmärtämään paremmin, miksi nuorille sosiaaliset kanavat ovat tärkeitä. Nuoret voivat myös kokea sosiaalista mediaa käyttävän ammattilaisen helpommin lähestyttävänä, sillä nuoretkin usein käyttävät sosiaalisia medioita yhteydenpitoon. Asenteet digitaalisuutta kohtaan ovat hyvin myönteisiä, mutta sen ei koeta kuitenkaan olevan yhtä merkittävää kuin kasvokkain tapaamisen. Digitaalisuuden kehittyminen mahdollistaa uusia toimintatapoja ja digitaaliset välineet ovat hyvä tapa tavoittaa nuoria. Digitaalisten välineiden avulla voidaan tarjota neuvoa ja apua nopeammin. (Pelastakaa lapset 2018, 169.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia informaatiota antava digitaalinen opas Salmen koulun nuorille aiheista yksinäisyys ja mielenterveys. Tavoitteenamme oli kertoa aiheiden arkisuudesta esimerkiksi, kuinka mielenterveys koetaan osana päivittäistä elämää ja miten se vaikuttaa kaikissa elämän tilanteissa. Halusimme tarjota erilaisia apuvaihtoehtoja yksinäisyyteen, helpottaa yksinäisyyden tunteita, edistää mielenterveyttä ja tuoda tietoa sen arkisuudesta. Lisäksi halusimme tuoda yhteen paikkaan selkeästi tiedon mistä hakea apua, jos kokee yksinäisyyttä tai mielenterveydellisiä ongelmia. Oppaan kautta toivoimme normalisoivamme avun hakemista esimerkiksi yksinäisyyttä kokevien keskuudessa. Halusimme myös normalisoida mielenterveydettä ja yksinäisyyttä niin, ettei aiheita tarvitse kokea häpeällisinä ja on normaalia tuntea erilaisia tunnetiloja, eikä niitä tarvitse pelätä tai siitä tarvitse ahdistua.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Konstruktivistinen malli

Kehittämistyömme on tehty konstruktivistisen mallin mukaan. Konstruktivistisessa mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma, sekä arviointi ja reflektointi työn kaikissa vaiheissa. Konstruktivistinen malli tarkoittaa, että kehittämistyö on laadittu huolellisesti suunnitellen työn eri vaiheet. Konstruktivistisen mallin mukaan toimiminen myös opettaa samalla aiheista ja siinä korostuu yhteisölliset sekä osallistavat näkökulmat. Tärkeää tälle mallille on reflektointi, jotta eri työn vaiheita osataan arvioida ja niistä voidaan tasavertaisesti keskustella. (Salonen 2013, 16–17.)

Konstruktivistisessa tutkimuksessa on tavoitteena ratkaista jokin käytännön ongelma luomalla uusi konkreettinen tuotos, kuten käsikirja, malli tai menetelmä. Konstruktivistiseen malliin kuuluu vuoropuhelu käytännön ja teorian välillä. Keskeisenä osana konstruktivistisessa tutkimuksessa on kehitetyn ratkaisun toteuttaminen, sekä sen käytännön toimivuuden ja hyödyllisyyden arviointi. Uuden rakenteen luomiseen tarvitaan sekä jo olemassa olevaa teoreettista tietoa, että käytännöstä kerättävää tietoa. Tavoitteena onkin saada johonkin käytännön ongelmaan uusi teoreettisesti perusteltu tietoa tuova ratkaisu. Konstruktivistinen aineistonkeruu voidaan kerätä esimerkiksi havainnoimalla, järjestämällä ryhmäkeskusteluja, kyselyillä tai haastatteluilla. Yhteistyön merkitys korostuu konstruktivistisessä lähestymistavassa. Tärkeää on tuntee myös tuotoksen tulevien käyttäjien tarpeet ja tulevat käyttäjät voivatkin osallistua kehittämisprosessiin sen eri vaiheissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 37–38, 67.)

Päädyimme konstruktivistiseen malliin, sillä aloittaessamme työtämme olimme löytäneet tälle menetelmälle olennaiset asiat eli kehittämistarpeen, kehittämistehtävän ja toimintaympäristön. Halusimme tuoda apua ja neuvoja mielenterveysongelmiin ja yksinäisyyteen nuorille, sillä ne aiheet ovat olleet paljon esillä esimerkiksi uutisissa. Toimintaympäristöksi valikoitui yläkouluikäiset, sillä murrosiän tuomat vaikutukset elämään voivat saada aikaan paljon muutoksia myös mielenterveyden osalta. Kohderyhmämme ollessa nuoret, valitsimme Salmen koulun toimijaksi, sillä olimme molemmat opiskelleet siellä ja halusimme päästä tuottamaan itsellemme merkittävään paikkaan kehittämistyömme.

Digitaalisella oppaalla pystyimme tuomaan nuorille helposti löydettäväksi esimerkiksi hyödyllisiä linkkejä erilaisiin nuorten chatteihin sekä antamaan neuvoja kenelle aiheista voisi puhua. Yhteistyötä varten olimme suunnitelleet jo aluksi mikä olisi kenenkin Salmen koululta mukana olevan toimijan rooli. Päädyimme siihen, että koulun rehtori toimi meidän yhteyshenkilönämme ja häneltä saimme tietoa koulun tarpeista kehittämistyölle ja tämänhetkisestä tilanteesta Salmen koulun nuorten yksinäisyydestä ja mielenterveyteen liittyvistä asioista. Osallistuneiden nuorten kanssa keskustelimme WhatsAppin välityksellä suurimmaksi osaksi, sillä he kokivat sen helpoimmaksi ja luontevimmaksi tavaksi. Nuorten osallisuus näkyi koko projektin ajan hyvin mukana, sillä keskustelujen myötä saimme käytännön kokemuksia ja tietoa, sekä projektin jatkuessa nuoret kertoivat mielipiteitään ja ajatuksiaan myös oppaasta. Kehittämistyöllemme pyydämme oppaan jakamisen jälkeen myös arviointia Salmen koulun rehtorilta sekä siellä olevilta nuorilta, ja tämäkin on iso osa konstruktivistisen mallin onnistuneisuutta.

Konstruktiviselle mallille oli tärkeää saada työn edetessä ammatillista oppimista. Kehittämistyön aikana tapahtuva reflektointi oli merkittävää, sillä saimme sen avulla pohdittua aiheita erilaisista näkökulmista. Tarvitsimme myös epävarmuuden sietokykyä, sillä emme voineet tietää eri kehittämistyön vaiheissa esimerkiksi, miten monta nuorta saisimme mukaan tähän ja jouduimme myös miettimään vaihtoehtoa sille mitä tehdä, jos kukaan ei osallistuisi. Onneksemme saimme mukaan kolme nuorta, jotka olivat mukana tässä hyvällä motivaatiolla.

6.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa meidän tuli pohtia miten avainhenkilöt valitaan, jos halukkaita on useita. Ensisijaisesti päätimme valita ensimmäiset hakijat, mutta pohdimme myös sitä, että jos esimerkiksi kaikki ensimmäiset hakijat olivat kaikki tyttöjä, kannattaisiko meidän valita myös miespuolista näkökulmaa aiheeseen, jos halukkaita tulee. Tämän lisäksi pohdimme, miten toimimme, jos halukkaita ei ole. Tässä tilanteessa suunnittelimme tekemämme omien tietojemme, sekä uutisten ja muiden ajankohtaisten aiheiden perusteella opinnäytetyön aiheesta. Lisäksi lupalappujen jakamisessa pohdimme sitä, palauttavatko nuoret lupalaput tarpeeksi pian, jotta niiden odottamisessa ei mene liian kauaa. Olimme suunnitelleet lupalaput valmiiksi niin, että päätimme pyytää niissä myös nuoren puhelinnumeroa, jotta voimme olla yhteydessä ilmoittautuneisiin.

Avainhenkilöiden ollessa alaikäisiä, tuli meidän pohtia myös sitä, missä tapaamme heitä, jos tapaamiset sijoittuvat esimerkiksi kesäloman ajalle, sillä nuorilla voi tulla vapaa-ajalla vaikeuksia kulkea valittuun paikkaan. Lisäksi meidän täytyi pohtia ajankäyttöä ja avainhenkilöiden kanssa keskustelun toimivuutta niin, että saisimme keskusteluista mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa opasta varten ilman että tapaamiset ovat liian pitkiä. Olimme pohtineet tapaamisten olevan vain alle tunnin mittaisia, sekä niitä olevan noin 3 kappaletta, jotta pystymme luomaan luottamusta ja hyvää vuorovaikutusta avainhenkilöiden kanssa tapaamiskertojen edetessä. Halusimme tehdä tapaamisista mahdollisimman rentoja nuorille, joten suunnittelimme pitävämme tapaamisilla keskustelun rentona ja selkeänä.

Koska valmistimme kehittämistyönä ensisijaisesti digitaalisen oppaan, meidän tuli hankkia tietoa siitä, miten digitaalinen opas tehdään ja millainen olisi hyvä opas. Lisäksi meidän tuli opetella tekemään QR-koodi, sillä emme olleet kumpikaan ennen tällaista tehnyt. Opasta varten meidän täytyi pohtia mitä ja miten aiomme oppaassa kertoa, sekä rajata aihetta niin, että opas pysyy lyhyenä ja helppolukuisena. Lisäksi halusimme jakaa oppaaseen hyödyllisiä linkkejä nuorille avun ja keskustelutuen hakemiseksi.

Oppaan teimme hyvän oppaan ohjeistuksien mukaisesti. Hyvässä oppaassa tulee käyttää yleiskielen sanoja ja asian tulisi tulla selkeästi ja lukijalle ymmärrettävästi esille. Oppaassa tulee myös käyttää yleisiä oikeinkirjoitusnormeja, eikä tekstin tulisi sisältää kirjoitusvirheitä, jotta tulkintavaikeuksia ei synny oppaan lukijalle. Lukija voi myös epäillä kirjoittajan pätevyyttä ja taitoja, jos teksti ei ole selkeää ja peruskieliopin mukaista. Ohje kannattaa myös antaa luettavaksi ulkopuoliselle ennen sen julkaisemista, jotta pahimmat virheet saadaan huomattua. Lisäksi tekstin luettavuutta helpottaa miellyttävä ulkoasu, tekstin selkeä asettelu ja mahdollisten kuvien lisääminen lukemisviihtyvyyden lisäämiseksi. Oppaan ei myöskään tulisi olla liian täynnä yksityiskohtaista tietoa, sillä se voi sekoittaa

lukijaa, eikä mielenkiinto ja kärsivällisyys sen lukemiseen välttämättä pysy yllä. Tiedot kannattaa jakaa ytimekkäästi ja antaa tekstin lisäksi lähteitä lukijalle, jotta hän voi katsoa lisää tietoa kirjoittajan parhaiksi näkemistä lähteistä. Opasta kirjoittaessa tulee ottaa myös huomioon se, mistä sitä luetaan ja miten se julkaistaan. Internetissä jaettavat ohjeet tulisi muokata niin, että ne ovat selkeitä näyttöruudusta katsottuna. Näyttöruudulta voi olla hankalampi lukea kuin paperilta, ja sen vuoksi virkkeiden ja kappaleiden lyhyys ja asettelu on suunniteltava tarkasti. (Hyvärinen 2005, 3.)

6.3 Käytännön toteutus

Kehittämistyön aloitimme luomalla Salmen koululle postereita (liite 3). ja infokirjeitä (liite 2). joilla nuoria saatiin houkuteltua mukaan. Postereissa kerroimme mitä osallistuminen nuoren kannalta tarkoittaisi ja painotimme niissä myös anonymiteettia, jotta ilmoittautuminen tuntuisi helpommalta. Pääsimme laittamaan posterit jakoon Salmen koululle heti kun lupa-asiat olivat kunnossa. Olimme sopineet, että koulun rehtori laittaa postereita koulun käytäville, jotta ne tavoittaisivat nuoret parhaiten. Lisäksi pyysimme Salmen koulun koulukuraattoria kysymään mahdollisilta asiakkailtaan kiinnostusta osallistua opinnäytetyömme tekoon. Aiheesta kiinnostuneet nuoret saivat hakea rehtorilta postereihin liittyvän infokirjeen sekä lupalapun (liite 1). jossa pyydettiin vanhemman allekirjoitus. Osallistuneet nuoret tavoitimme lupalappujen kautta niihin ilmoitetuilla puhelinnumeroilla.

Työskentelyä käytännössä ei aina pysty suunnittelemaan tarkasti, sillä toteutusvaiheen edetessä vastaan voi tulla yllättäviä tilanteita. Kaikkea ei pysty ennakoimaan, vaikka valmis suunnitelma olisi-kin valmiina kehittämistyön etenemiseksi. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 61.) Kehittämistyössämme muuttuvana tekijänä olivat esimerkiksi, montako nuorta saisimme mukaan, miten yhteistyö heidän kanssaan lähtisi sujumaan ja millaisella aikataululla lopulta pääsemme työskentelemään.

Avainhenkilöt valikoituivat ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Heiltä kysyimme tietoa esimerkiksi siitä, mitä tietoa he ovat oppineet jo mielenterveydestä ja yksinäisyydestä aiheina, joko koululta tai muuta kautta, sekä mitä tietoa heidän mielestään Salmen koulun nuoret kaipaisivat yksinäisyydestä ja sen ehkäisystä, mielenterveydestä ja sen arkisuudesta. Avainhenkilöiden valinnassa pohdimme heidän ikäänsä ja soveltuvuuttansa siten, että heidän tuli olla yläasteen oppilaita, sillä kyseisessä koulussa toimii myös lukio.

Salassapidosta ja lupa-asioista huolehdimme niin, että toimme avainhenkilöille ilmi sen, että kaikki osallistuminen on anonyymiä ja vapaaehtoista. Lisäksi avainhenkilöiden vanhemmille tuotimme lupalapun, joissa kerroimme tarkoituksemme ja tavoitteemme, sekä mikä heidän lapsensa tehtävä osallistumisessa olisi. Anonymiteetistä huolehdimme niin, että annoimme avainhenkilöille mahdollisuuden valita, haluavatko he toteuttaa tapaamiset yksitellen vai ryhmänä. Lisäksi pidimme huolen, ettei avainhenkilöiden henkilöllisyys tule ilmi työn missään vaiheessa, sillä aiheet saattoivat tuntua nuorille aroilta keskustella.

Keskustelimme avainhenkilöiden kanssa aiheista muutamia kertoja, sekä pyysimme heiltä myös digitaalisen oppaan tekemisen aikana ja sen jälkeen mielipidettä oppaasta, jolloin heillä oli mahdollisuus vielä lisätä oppaaseen asiaa. Lisäksi heidän tehtävänä oli antaa mielipiteitä oppaan ulkonäöstä ja

näiden mielipiteiden kautta muokkasimme opasta, jotta oppaassa näkyä asiakaslähtöisyys. Tavoitteena oppaassa oli käyttää nimettömänä avainhenkilöiden tietojen ja ajatuksien kautta tarpeelliseksi koettuja aiheita yksinäisyydestä ja mielenterveystä. Avainhenkilöiden kanssa keskustelimme ensisijaisesti WhatsAppin välityksellä, sekä yhtä avainhenkilöä tapasimme lisäksi kahvilassa.

Nuoria tehtävään saimme kolme, kahden kanssa heistä keskustelimme WhatsAppin välityksellä, sillä he eivät halunneet tavata kasvotusten. Yksi heistä oli reipas ja innostui tapaamisesta ja päätimme tavata kaupungin pienessä kahvilassa. Tapaamiseen varasimme tunnin aikaa ja tapaamisen aikana joimme rennosti kahvit ja kaakaot yhdessä nuoren kanssa. Kahvila oli pieni eikä siellä ollut muita ihmisiä siihen aikaan, sillä nuori pääsi tulemaan paikalle heti hänen lyhyemmän koulupäivänsä jälkeen. Tapaamisen sopiminen oli helppoa, sillä nuori innokas ja halusi päästä mukaan luomaan opasta ja kertomaan ajatuksistaan kasvokkain.

WhatsAppissa teimme ryhmät, jossa olimme aina me opinnäytetyön tekijät, sekä nuori. Nuorilta kysyimme, haluaisivatko he tehdä yhteisen ryhmän, jossa kaikki avainhenkilöt olisivat mukana meidän lisäksemme, mutta kaksi heistä ei halunnut tehdä näin. Siksi nuorten kanssa päätimme keskustella vain kolmesta ryhmästä. Aluksi viestillä vielä esittelimme itsemme ja mitä ollaan tekemässä, jotta epäselvyyksiä ei olisi. Kysyimme aluksi kuulumisia ja koulun sujumista, jotta luottamusta syntyisi ja tilanne ei tuntuisi jännittävältä. Kysyimme kysymyksen kerrallaan mitä haluamme tietää aiheestemme liittyen ja kerroimme nuorelle, ettei hänen tarvitse vastata heti vaan hän saa miettiä vastausta.

Opinnäytetyömme kysymyksinä kysyimme, mitä aiempaa tietoa heillä on aiheista yksinäisyys, syrjäytyminen ja mielenterveys, sekä mitä tietoa he ovat saaneet koululta aiheista, mitä tietoa heidän mielestään aiheista kannattaisi jakaa nuorille ja mitä muuta oppaan kannattaisi sisältää nuorten kannalta. Kysyimme vielä tietävätkö nuoret mitä positiivinen mielenterveys tarkoittaa. Lisäkysymyksenä kysyimme, ovatko nuoret itse kokeneet yksinäisyyttä tai mielenterveydellisiä haasteita. Nuorten kertomaa ei suoraan litteroida anonymiteetin vuoksi, sekä siksi, että vastaukset hankittiin rennon juttelun kautta, emmekä koe haluavamme jakaa muuta keskusteluamme nuorten kanssa. WhatsAppin kautta olevilta nuorilta saimme hyvin vastauksia kysymyksiin. Heidän mielestään aiheet ovat todella tärkeitä ja ne tulisi ottaa vakavasti. Toinen nuorista koki erityisesti mielenterveysongelmat ja yksinäisyyden nuorten keskuudessa kasvavana ongelmana ja hänen mielestään erityisesti yksinäisyyteen tulisi puuttua paljon enemmän. Toinen nuorista taas kertoi, että toisinaan muut nuoret saattavat katsoa yksinäisiä nuoria oudosti, sillä yksinäisiä koulukavereita saatetaan helpommin vältellä ja pitää erilaisina. Heidän mukaansa koululla aiheita käsitellään jonkun verran ja heille on kerrottu esimerkiksi, millaisena mielenterveysongelmat voivat ilmetä. Nuorten kertoma siitä, että yksinäisiä nuoria saatetaan vältellä, on huolestuttavaa, sillä pitkäaikainen yksinäisyys voi johtaa syrjäytymiseen. Syrjäytyminen voi johtua ryhmän välisestä hylkäämisestä erilaisista syistä, kuten yksilön sosiaalisista puutteista, temperamenttisista ominaisuuksista, ujoudesta tai sulkeutumisesta. (Lynn Mulvey ym. 2017, 71–75.)

Nuoret kertoivat, että koulussa näistä käsittelemistämme aiheista on puhuttu yleisellä tasolla, eikä niihin olla syvennytty tarpeeksi toisen nuoren mielestä. Avainhenkilöt kertoivat tietävänsä, että ku-

raattorilta tai koulun terveydenhoitajalta voi kysyä apua missä tahansa asiassa. Toinen nuorista sanoi, että hän on välillä kokenut surullisuutta ja masentuneisuuden tunteita erinäisistä syistä. Kuitenkin hän kertoi, että avun kysyminen tuntuu hankalalta, sillä ajatusten sanoittaminen toiselle ihmiselle jännittää. Lisäksi hän kertoi pelkäävänsä, että jos terveydenhoitajalle kertoo asioita niin vanhemmat saavat tietää siitä. Toinen näistä nuorista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä koulussa jonkun verran, mutta hänen mielestään yksin on mukava olla, eikä hän ole kokenut esimerkiksi syrjäytymisen tunteita. Tämän nuoren kertoman kohdalla näkyy hyvin jo aiemmin teoriaosuudessa avaamamme vapaaehtoinen yksinäisyys. Vapaaehtoinen yksinololo on eri asia kuin yksinäisyys, sillä yksinäisyys on pakollista ja ahdistavaa, kun taas yksinololo on itse valittua ja se voi olla positiivista (Nyyti julkaisuaika tuntematon). Keskustelimme nuorten kanssa myös oppaan sisällöstä ja kävi ilmi, että heidän mielestään sellaiset sivustot voisivat olla tarpeen, missä voisi keskustella muiden kanssa. Lisäksi heidän mielestään sellaiset sivustot, joista saisi luotettavaa tietoa voisivat helpottaa tiedonjakoa.

Nuori, jota tapasimme kahvilassa, oli hyvin reipas ja vastasi kysymyksiin innolla. Hänenkin kanssaan aluksi kysyimme kuulumisia ja miten koulu on sujunut. Häneltä kysymysten kysyminen aiheisiimme oli helppoa, sillä hän vastasi näihin mielellään. Hänenkin mielestään yksinäisyys ja siihen liittyvä syrjäytyminen, sekä mielenterveys aiheina ovat tärkeitä, mutta hän kertoi, ettei koulussa kauheasti käsitellä näitä aiheita. Hän toivoisikin, että aiheita tuotaisiin enemmän esille, koska hänen mukaansa ainakin yksinäisyyttä ja mielenterveysongelmia esiintyy aika paljon Salmen koululla. Hänen mielestään kenenkään ei pitäisi kärsiä yksinäisyyden tunteesta, koska yhteyden pitäminen muihin ihmisiin on tärkeää. Hän kertoo, että välillä on rauhoittavaa viettää aikaa yksin, mutta yksinäisyyttä ei tulisi joutua kokemaan, jos ei itse tahdo olla yksin. Hän kertoo, että apua tulisi aina hakea mahdollisimman pian, jos mielenterveys on heikommassa asemassa tai yksinäisyyden tunne painaa mieltä. Nuori kertoo vielä, että uskoo jokaisella koulun nuorella olevan tiedon siitä, että apua mihin vaan ongelmaan voi saada esimerkiksi koulun kuraattoreilta, jotka ovat helposti tavoiteltavia ja luotettavia, eikä heidän kanssaan puhumista tarvitse pelätä.

Nuorten kertoma yksinäisyydestä ja mielenterveydestä tukee myös opinnäytetyössämme aiemmin käsittelemäämme teoriaa. Nuoret ovat esimerkiksi osanneet itse hyvin erottaa vapaaehtoisen yksinäisyyden sellaisesta yksinäisyydestä, joka ei ole vapaaehtoista. Mielenterveyteen liittyvistä asioista nuorilla ei tullut hirveästi kommentteja, sillä aihe saattoi olla arka. Keskusteluiden yhteydessä kannustimme avainhenkilöitä kuitenkin pyytämään keskusteluapua ja tutkimaan opasta, jos oma mielenterveys tai mielenterveys aiheena mietityttää.

Kaikille nuorille mielenterveys vaikutti olevan tuttu ja selkeä asia, mutta kukaan nuorista ei tiennyt mitä positiivinen mielenterveys tarkoittaa. Kysymyksen kautta tuli ilmi, etteivät nuoret ainakaan muista, että positiivisesta mielenterveydestä terminä olisi puhuttu koskaan koulussa. Nuorille kerroimme keskustelujen aikana, mitä positiivinen mielenterveys on ja kerroimme lisäksi heille mielenterveyden arkisuudesta, sekä kerroimme miten hyvää mielenterveyttä voi pitää yllä arkisilla pienillä teoilla kuten riittävällä levolla ja ruokailulla. Nuorten mielestä aihe oli selkeä, mutta siitä kannattaisi puhua lisää, jotta mielenterveyttä käsitteenä voitaisiin ajatella muutoinkin kuin aina negatiivisena asiana.

Kehittämistyönä toteutimme digitaalisen oppaan aiheesta yksinäisyys ja mielenterveys. Opas on nuorille suunnattu informoiva mahdollisimman tiivis digilehtiö ja se on toteutettu Canva-sovellusta käyttäen. Digitaalisuus on koko ajan lisääntyvä nuorten keskuudessa ja digitaalinen opas on nuorille mielekkäämpi tutkia ja saada tietoa kuin jaettavat paperiset oppaat (Lauha 2021). Digitaalinen opas myös toimii huomaamattomampana, sillä he voivat tutkia sitä puhelimeltaan. Käytännössä oppaan toteutusta pohdimme yhdessä avainhenkilöiden kanssa. Opasta toteutettiin keskustelujen pohjalta, sekä sitä myös kuvitettiin avainhenkilöiden kanssa yhteistyössä, jotta se olisi mahdollisimman helpposti lähestyttävän ja selkeän näköinen nuorille. Oppaan toteutuksessa mukana olleet avainhenkilöt saivat vaikuttaa oppaan sisältöön koko prosessin ajan niin, että heillä oli mahdollisuus kertoa mielipiteitään ja pohdintojaan oppaaseen liittyen ja näiden huomioiden kautta voitiin lisätä oppaaseen asiaa. Avainhenkilöiden prosessissa mukanaolon kautta asiakaslähtöisyys saatiin näkymään oppaassa. Asiakaslähtöisyys on asiakkaan osallistumista ja hänen kokemustensa huomioimista osana palvelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos julkaisuaika tuntematon).

Oppaassa olleet asiat valikoituivat avainhenkilöiden kanssa toteutettujen keskustelujen kautta. Tärkeimpinä oppaassa koimme esimerkiksi Chillaa-apin. Tämän sovelluksen halusimme tuoda nuorille tietoon, sillä se tarjoaa ilmaiseksi neuvoja ahdistukseen, jännittämiseen ja stressiin. Lisäksi sovelluksesta löytyy myös erilaisia rentoutus harjoituksia ja se antaa vinkkejä, miten jostakin haastavasta asiasta voi selvitä ja miten ne voisi kohdata. Chillaa-appi on suunniteltu kognitiivisen käyttäytymisterapian ympärille ja sen on todettu vähentävän esimerkiksi jännitystä, jos sovellusta käytetään säännöllisesti. Chillaa-appi haluaa tarjota neuvoa ja apua jo varhaisessa vaiheessa yläkouluikäisille nuorille, jotta voidaan ehkäistä mielenterveysongelmien ilmenemistä. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.) Tämän koimme hyväksi valinnaksi oppaaseen, sillä ajatuksenamme oli tuottaa juuri digitaalinen opas, koska nuoret suosivat paljon tiedon etsimistä esimerkiksi puhelimeltaan ja Chillaa-apin he pystyvät lataamaan puhelimeensa. Löysimme oppaaseen myös mielikartan, jonka nuori voi tulostaa tai piirtää itselleen ja hän pääsee täyttämään siihen vastauksia esimerkiksi kohtiin ”Mitä tunnen?”, ”Miten voin arjessa?” tai ”Mistä unelmoin?”. Näiden kautta nuori pääsee pohtimaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Lisäksi oppaasta löytyy kuva, jossa on asteikko mikä kertoo, millainen fiilis on tänään ja nuori voi siitä merkitä päivälle sopivan tunteen. Oppaassa on myös mielialan seuranta-kaavake, jota nuori voi täyttää. Esimerkiksi oppaan mielikartta, fiiliskysely ja mielialan seuranta-kaavake voivat toimia keskustelun tukena nuorelle, jos hän menee keskustelemaan jollekin ammattilaiselle mielenterveyteen liittyvistä aiheista tai yksinäisyydestä.

Oppaassa on myös linkkinä Sekasin-chat ja Po1nt chat. Nämä molemmat ovat verkkopalveluita joihin nuori voi mennä anonyymisti juttelemaan. Sekasin-chat toimii arkipäivisin klo 9–24 välillä ja viikonloppuisin klo 15–24 välillä. Paikalla on ammattilaisia sekä koulutettuja vapaaehtoisia. Nuori voi mennä sinne kertomaan kaikesta sellaisesta mikä mieltä painaa ja sieltä häntä neuvotaan jatkoa varten. Sekasin chatilla on olemassa myös Sekasin Gaming, jossa nuoret voivat jutella Discordissa. Täällä käy myös vierailmassa sosiaalialan ammattilaisia. (Sekasin.fi julkaisuaika tuntematon.) Po1nt chatissa vastaamassa on usein nuorisotyöntekijä, kuraattoreita, perhesosiaalityöntekijöitä sekä välillä myös opiskelijoita. Po1nt chattiin myös nuoren vanhemmat saavat mennä keskustelemaan nuoreen

liittyvistä aiheista. Chatissa on myös välillä teemachat mahdollisuuksia, jolloin voi mennä keskustelemaan tietyssä aikana kahden kesken esimerkiksi kuraattorin kanssa. (Po1int.fi julkaisuaika tuntematon.) Nämä verkkopalvelut halusimme tuoda esille, sillä niissä on helppo keino käydä juttelemassa aluksi aikuiselle myös anonyymina ja mahdollisesti sitä kautta saada rohkeutta mennä juttelemaan esimerkiksi kuraattorille tai terveydenhoitajalle.

Oppaaseemme halusimme myös laittaa mielenterveyden käden. Käden oppaaseen teimme itse ottaen kuitenkin mallia siihen liittyvästä teoriasta. Ajattelimme, että käden kautta nuoren voisi olla helpompi hahmottaa ja ymmärtää mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiimme. Kädessä on jokaiselle sormelle oma hyvinvointia lisäävä tekijä. Esimerkiksi etusormi muistuttaa monipuolisen ravinnon tärkeydestä. Pikkusormi taas muistuttaa harrastuksien tärkeydestä ja laittaa miettimään onko mielekkäitä asioita vapaa-ajalla tarpeeksi ja mistä kokee innostuneisuutta. (Mieli.fi julkaisuaika tuntematon.) Kun keskustelimme nuorten kanssa, juttelimme myös positiivista mielenterveydestä. Halusimme tuoda mielenterveyden käden esille nuorille muistutuksena siitä, että hyvää mielenterveyttä voi pitää yllä pienillä arkisilla asioilla kuten liikkumalla ja terveellisellä monipuolisella ruokavaliolla. Mielenterveyden käsi muistuttaa hyvin kaikista arjen asioista, jotka voivat edistää tai ylläpitää hyvää mielenterveyttä. Tämä toimii myös hyvin muistutuksena mielenterveyden arkisuudesta, sillä kaikki käsimalissa olevat asiat ovat sellaisia, joita arjessa saattaa tehdä tietämättä niiden olevan merkityksellisiä mielenterveydelle. Tärkeää mielestämme oppaassa on tuoda nuorille ilmi positiivisen mielenterveyden tärkeyttä ja sen ylläpitoa, jotta mielenterveysongelmia voitaisiin mahdollisesti jopa ennaltaehkäistä nuorten keskuudessa.

Oppaan tekemisessä pohdimme, miten saisimme oppaasta mahdollisimman selkeän ja käyttäjäystävällisen niin, että se tuo tarpeelliset tiedot esille lyhyesti. Varmistimme, että opas on kirjoitettu selkeästi ja ymmärrettävästi. Oppaan selkeyttä varmistimme noudattamalla hyvän oppaan ohjeistuksia. Oppaasta tehtiin selkeä ja ymmärrettävä yleiskielen normeja seuraten ja sen ulkoasu tehtiin miellyttäväksi lukemisviihtyvyyden lisäämiseksi (Hyvärinen 2005, 4). Halusimme oppaan olevan visuaalisesti miellyttävä ja mielenkiintoa herättävä, tämän vuoksi käytimme Canva-sovellusta, jossa pystyimme ilmaiseksi käyttämään esimerkiksi erilaisia tarroja. Halusimme tuottaa oppaasta mahdollisimman omannäköisen, joten kuvitimme sitä niin, että kysyimme tuotoksen eri vaiheissa avainhenkilöiltä mielipiteitä. Esimerkiksi mielenterveyden käden kuvitimme siihen itse sekä loimme mielialan seuranta lomakkeen itse.

Oppaasta halusimme vuorovaikutteisen, jotta nuoren mielenkiinto herää. Siksi lisäsimmekin oppaaseen harjoituksia ja linkkejä, joita nuoret voivat käydä itse katsomassa. Oppaan toimivuutta suunnitelimme huolellisesti ja kysyimme myös mielipiteitä ja kehittämis ehdotuksia avainhenkilöiltä, jotta opas olisi mahdollisimman käyttäjäystävällinen. Nuorten kanssa keskustellessa tuli ottaa huomioon heidän näkemyksensä, sillä heidän mielipiteensä ja ehdotukset toivat lisää merkittävyyttä työllemme. He saivat vaikuttaa siihen, millainen digitaalinen opas olisi ja kertoa, jos kokivat muutostarvetta sen sisältöön. (Salonen ym. 2017, 64.)

Oppaan digitaalisuus voi mahdollisesti pienentää nuoren kynnystä hakea ja saada apua, sillä esimerkiksi QR-koodin kautta on paljon huomaamattomampi nuoren tutkia tietoa aiheesta kuin, että hän hakisi konkreettisen oppaan. Päätimme jakaa QR-koodin posterissa, jossa lukee selkeästi mikä koodi

on ja mitä se sisältää. Näin kaikki sitä käyttävät tietävät mitä koodista löytyy. Lisäksi koodi on helppompi huomata koulun seinillä tällä tavoin. Valmistimme kuitenkin QR-koodin rinnalle vielä muutoin digitaalisen oppaan, jonka pystyy tulostamaan, jos Salmen koululla on tai tulee olemaan oppilaita, jotka eivät kykene käyttämään QR- koodia erinäisien syitten mukaan. Näissä tilanteissa opettajilla on mahdollisuus jakaa opasta joko digitaalisesti esimerkiksi Wilma- sovelluksessa, tai paperisesti tulostamalla. Näin voimme varmistaa käytettävyyden kaikille oppilaille ja opettajille.

6.4 Arviointi

Oppaan jakamisen jälkeen pyydämme arvioinnin oppaan toteutuksen toimivuudesta, esimerkiksi oliko se helppokäyttöinen ja toimiva, sekä saivatko nuoret tästä uutta ja tärkeää tietoa. Lisäksi haluamme arvioida QR- koodin toimivuutta koululla oppaan käyttöönoton jälkeen, onko sitä ollut helppo käyttää vai olisiko toisenlainen päävaihtoehto oppaan jakamiselle ollut tarpeen. Arvioinnin oppaan ja QR- koodin toimivuudesta pyydämme ainakin Salmen koulun rehtori Tiina Ahola- Houtsoselta ja mahdollisesti myös muilta Salmen koulun oppilailta, jos arvioinnin pyytäminen heiltä onnistuu.

Oppaan kehittämisessä mukana olleilta avainhenkilöiltä kysyttiin arviointia oppaan onnistuneisuudesta, sekä yhteistyömme onnistuneisuudesta ja heidän mielestään yhteistyö onnistui hyvin ja opas vaikuttaa heidän näkökulmastaan toimivalta. Keskustelimme osallistuneiden nuorten kanssa oppaastamme ja saimme siitä positiivista palautetta. Eräs nuori kertoi tutkineensa oppaassa olevia linkkejä ja hän löysi sieltä hänelle aivan uutta tietoa. Kyseessä oli nuorille tehty Chillaa-appi, joka tuo apua esimerkiksi stressiin ja ahdistukseen. Sieltä saa myös vinkkejä jännittämiseen sekä se tarjoaa erilaisia rentoutusharjoituksia. Nuori oli ottanut kyseisen sovelluksen käyttöön ja häntä innosti sovelluksessa erityisesti se, että sen saa ladattua puhelimelle mikä helpotti sovelluksen käyttöä.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön toteutus ja tuotos

Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia informaatiota antava digitaalinen opas Salmen koulun nuorille aiheista yksinäisyys ja mielenterveys. Tavoitteenamme oli kertoa aiheiden arkisuudesta esimerkiksi, kuinka mielenterveys koetaan osana päivittäistä elämää ja miten se vaikuttaa kaikissa elämän tilanteissa. Halusimme tarjota erilaisia apuvaihtoehtoja yksinäisyyteen, helpottaa yksinäisyyden tunteita, edistää mielenterveyttä ja tuoda tietoa sen arkisuudesta. Lisäksi halusimme tuoda yhteen paikkaan selkeästi tiedon mistä hakea apua, jos kokee yksinäisyyttä tai mielenterveydellisiä ongelmia. Oppaan kautta toivoimme normalisoivamme avun hakemista esimerkiksi yksinäisyyttä kokevien keskuudessa. Halusimme myös normalisoida mielenterveydettä ja yksinäisyyttä niin, ettei aiheita tarvitse kokea häpeällisinä ja on normaalia tuntee erilaisia tunnetiloja, eikä niitä tarvitse pelätä tai siitä tarvitse ahdistua.

Tämän kehittämistyön kautta tehdyn oppaan toivomme vähentävän ja ennaltaehkäisevän nuorten yksinäisyyttä ja mielenterveysongelmia tuomalla niihin tukikeinoja, sekä tuomalla ne arkisiksi positiivisen mielenterveyden kautta, ja sen myötä myös vähentämällä niiden ympärillä olevaa stigmaa. Toimme myös nuorille esille tukikeinoja aiheisiin, ja toivoimme tällä tavoin auttavamme nuoria avunsaamisessa. Jakamamme informaation ja linkkien kautta nuoret saavat tietoa, sekä keskusteluapua jos kokee esimerkiksi mielialassa muutoksia tai yksinäisyyttä. Lisäksi tiedonjaon kautta toivoimme nuorten oppivan lisää myös mielenterveyden arkisuudesta ja tätä kautta myös oman mielenterveyden ja omien tunteiden huomaamisesta.

Vaikka tästä opinnäytetyöstä hyötyvät ensisijaisesti Salmen koulun nykyiset ja tulevat oppilaat, niin myös opettajat hyötyvät oppaasta. Tällä tavoin opettajilla on helpompi keino antaa tukea ja oikeaa tietoa aiheista nuorille, sekä myös opettajat saavat itselleen tärkeää tietoa aiheista. Lisäksi toivomme vähentävämme koululla esimerkiksi kuraattorien ja terveydenhoitajan työtaakkaa, tuomalla tietoa ja apukeinoja aiheista nuorille selkeästi luettavaksi ja helpon avun saamiseksi esimerkiksi erilaisten linkkien kautta. Opas toimii myös nuorille keskusteluntukena, jotta mieltä painavien aiheiden puheeksi ottaminen ei tuntuisi niin jännittävältä, kun nuoret menevät keskustelemaan esimerkiksi kuraattorille tai terveydenhoitajalle.

Tästä kehittämistyöstä hyödyimme myös itse, sillä pääsimme opettelemaan oppaan huolellista suunnittelua ja tekoa, sekä QR- koodin suunnittelua ja tekoa. Lisäksi pääsimme pohtimaan ja tuomaan ilmi oikeanlaisia ja tarpeellisia tuki-, sekä ennaltaehkäisykeinoja nuorille. Tätä kautta opimme myös itse uutta tietoa aiheista, nuorista, sekä kehittämistyöstä. Oppaan suunnittelu ja tekeminen loi meille hyviä valmiuksia tulevaisuuden työelämään kehittämistyön merkeissä. Lisäksi opimme suunnittelemaan ja tekemään opinnäytetyön, josta tulee olemaan hyötyä tulevaisuuden opinnoissa.

Koimme onnistuneemme siinä, että saimme jaettua tietoa nuorille ja Salmen koululle opinnäytetyön aiheistamme. Opimme myös itse paljon tämän kehittämistyön aikana ja löysimme esimerkiksi meille uusia nuorille tarkoitettuja nettisivuja ja materiaaleja, joita nuoret voivat hyödyntää. Onnistuimme myös mielestämme valitsemaan hyvin aiheita oppaaseen, jotka voisivat olla hyödyksi nuorille ja rohkaista heitä keskustelemaan ajatuksistaan ja tunteistaan.

Onnistuimme myös mielestämme toimimaan hyvin yhteistyössä sekä toistemme kanssa, että avainhenkilöiden ja toimeksiantajan kanssa. Yhteistyö toistemme kanssa sujui hyvin alusta asti, sillä aihe oli molemmille selkeä ja tärkeä ja pystyimme pohtimaan koko prosessin ajan, kuinka voisimme tuottaa mahdollisimman toimivan oppaan myös tulevaisuutta ajatellen. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa onnistui toimivasti, sillä hänellä oli selkeä ajatus mikä aihe Salmen koulun nuorten hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, ja hän tuki prosessiamme täysin. Avainhenkilöt olivat iloisia siitä, että he saivat olla vaikuttamassa yhdessä nuorten asioihin kanssamme ja koimme onnistuneemme yhteistyössä myös heidän kanssaan.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Koska asiakasryhmänämme tässä opinnäytetyössä olivat nuoret, joilla saattaa olla herkkä kasvukausi ja murrosikä menossa tuli meidän pohtia, miten heidät kohdataan sopivalla tavalla vaikeista aiheista puhuttaessa. Kohtaamisessa avainhenkilöiden kanssa tuli pohtia myös, miten aiheista puhutaan, jotta asiat ymmärrettiin varmasti oikein, sekä niin etteivät aiheet tuntuneet ahdistavilta. Avainhenkilöiden kanssa keskustellessa tuli myös ottaa huomioon tapa keskustella niin, etteivät he koe millään tapaa pakotetuilta vastata, jos vastaaminen tuntuikin hankalalta. Myös kehittämistyönä tehty opas täytyi pohtia asiakasryhmälle sopivaksi.

Opinnäytetyömme on tehty ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden yhteisten eettisten suositusten mukaan. Ohjeistuksien mukaan pohdimme opinnäytetyöprosessissamme hyvää tieteellistä käytäntöä ja tieteellisen käytännön vastuita ja eettisen ennakkoarvioinnin lähtökohtia, tarpeellisuutta ja ennakkoarviointimenettelyä. Huolehdimme, että opinnäytetyösopimus on tehty niin, että siinä on sovittu keskeisistä opinnäytetyöhömmme liittyvistä aiheista. Avainhenkilöiden kanssa toimiessamme yhteistyössä, huolehdimme tietosuojasta tietosuoja-asetuksien ja tietosuojalain mukaan ja huolehdimme oikeudesta yksityisyyden suojaan. Huolehdimme opinnäytetyötä tehdessämme oikeanlaisten lainausten ja lähdeviittausten käytöstä hyvän tieteellisen käytännön ja tekijänoikeuslain mukaisesti. Huolehdimme opinnäytetyöprosessimme aikana myös eettisistä ja moraalisisista velvoitteista kehittämistyötä tehdessä. Opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaisesti selvitimme esteellisyytemme, perehdyimme opinnäytetyömme aiheeseen, pohdimme resurssit ja tutustuimme tutkimuseettisiin ohjeistuksiin, tutustuimme myös henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyviin ohjeistuksiin, sovimme tarvittavat sopimukset opinnäytetyön ohjaajan, sekä toimeksiantajan kanssa, sekä olemme tietoisia siitä, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ja opinnäytetyömme on julkinen asiakirja. (Arene Ry 2018.)

Sosiaalialan ammattihenkilöiden eettisten ohjeiden mukaan meidän täytyi katsoa avainhenkilöitä yksilöinä, sekä meidän täytyi olla myös luotettavia ja turvallisia aikuisia puhuessamme aroistakin ja vaikeista aiheista näiden nuorten kanssa. Avainhenkilöiden tarkentuessa meidän täytyi myös pohtia, kuinka puhuttelimme heitä oikealla tavalla ja ymmärrettävästi esimerkiksi siten, että nuoria lähestyttiin rennosti ja ystävällisesti, etteivät nuoret kokeneet paineita aiheista tai aiheisiin vastaamisesta. (Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2018.) Avainhenkilöitä oppaan tekoon valikoimme vain muutaman, jotta vuorovaikutuksellisuus ja luottamuksellisuus toteutuivat helpommin.

Koska avainhenkilöt olivat alaikäisiä, huolehdimme lupakysymyksistä tuottamalla halukkaiden nuorten vanhemmille lupalaput, joissa pyysimme vanhemmilta lupaa toimia yhteistyössä heidän alaikäisen lapsen kanssa, sekä kerroimme mitä aiomme tehdä ja miksi. Nuorille tuotimme myös informoivan tiedoston, joka oli koululla tulostettuna, josta nuoret saivat tarkemmin ja selkeämmin tietoa mihin heitä pyydetään, mikä tehtävässä on tarkoitus ja tavoite, sekä toimme ilmi avainhenkilönä olemisen olevan täysin anonyymiä alusta loppuun saakka, eli nuorten nimiä tai muita tunnistettavia tietoja ei tule ilmi oppaan toteutuksen ja tuottamisen missään vaiheessa. Oppaaseen liittyminen oli myös täysin vapaaehtoista, ja avainhenkilöt hankimme vapaaehtoisella ilmoittautumisella ryhmäämme.

Yhteyshenkilön kanssa keskustelun aikana pohdimme myös, tulisiko opasta tuottaa myös muilla kielillä, esimerkiksi jos koulussa on ukrainalaisia oppilaita. Kuitenkaan tälle ei ollut tällä kertaa tarvetta. Lisäksi otimme huomioon ne oppilaat, jotka eivät syystä tai toisesta voi käyttää QR- koodia ja mahdollistimme muun jakamiskeinon oppaalle. Eettisyyden ja luotettavuuden kannalta varmistimme myös oppaan kielellisesti sellaiseksi, että kaikki oppilaat voivat ymmärtää siinä käytettyjä sanamuotoja. Yhteyshenkilöltä olimme myös varmistaneet, ettei tämän opinnäytetyön tekemiseen tarvita tutkimuslupaa.

7.3 Ammatillinen kasvu

Koko opinnäytetyöprosessistamme tulee olemaan hyötyä tulevaisuudessa työskennellessämme sosiaalialalla. Opimme prosessin aikana suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan uuden kehittämistyönä tehdyn oppaan, josta toivomme olevan hyötyä pitkälle tulevaisuuteen asti. Prosessin aikana pääsimme syventämään tietojamme nuoruudesta ja nuoruuden aikana olevista ongelmista ja niihin vaikuttamisesta. Tulevaisuudessa osaamme pohtia erilaisia ongelmakohtia esimerkiksi asiakastyössä ja suunnitella erilaisia keinoja ongelmakohtien helpottamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi.

Ammatillinen kasvumme näkyy myös sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien kautta. Eettinen osaamisen näkyy pyrkimyksenä edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, sekä haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden asemaa, sillä pyrimme tuomaan tietoa ja neuvoja käsittelemistämme aiheista kaikille nykyisille ja tuleville Salmen koulun yläasteikäisille ja tätä kautta pyrimme edistämään nuorten hyvinvointia myös tulevaisuudessa. Asiakastyön osaaminen näkyi selkeästi jo työn suunnitteluvaiheessa, sillä pohdimme avainhenkilöiden osallisuutta ja heidän voimavarojaan työn toteutuksessa. Avainhenkilöiden kanssa keskustellessa toimimme osallistaen ja ammatillisesti, sekä reflektioimme koko prosessin ajan omaa toimintaamme, jotta nuorten hyvinvoinnin edistäminen olisi mahdollisimman toimivaa myös tulevaisuuden näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuimme tavoitteellisesti nuorten kasvua ja kehitystä. Toimimme prosessin aikana lainsäädännön mukaisesti, esimerkiksi pohtimalla salassapitovelvollisuuksia. Kehitimme myös paljon palveluohjauksen näkökulmasta, sillä pohdimme, millaiset palvelut olisivat nuorille sopivia ja mahdollisimman hyödyllisiä oppaan näkökulmasta. Kehittämistyön kautta pyrimme turvaamaan nuorten hyvinvointia myös yhteiskunnan näkökulmasta tuomalla ennaltaehkäiseviä ja helpottavia keinoja käsittelemiimme aiheisiin. Opinnäytetyön prosessin aikana pääsimme oppimaan lisää yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa kehittämistyön toteuttamisessa ja kykenimme yhteistyössä

pohtimaan ongelmanratkaisun näkökulmasta keinoja nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2023.)

Nuorten parissa työskennellessämme kehitimme myös vuorovaikutustaitojamme asiakastyössä lisää, sillä aiheet olivat herkkiä ja vaikeita keskustella, mutta onnistuimme luomaan avainhenkilöiden kanssa turvallisen ilmapiirin, jossa kykenimme toimimaan yhteistyössä oppaan toteutuksessa. Vaikka yhteistyö nuorten kanssa toimi todella hyvin, niin aluksi meillä oli hieman hankaluuksia saada nuoria liittymään, mutta lopulta saimme onneksi nuoria avainhenkilöiksi. Avainhenkilöiden kanssa toimiminen ei myöskään tapahtunut aiemmin suunnitellun mukaan, eli yhteisessä ryhmässä, mutta onneksi olimme varautuneet tähän ja työskentely pienemmissä ryhmissä toimi lopulta todella sujuvasti. Olimme myös ajatelleet pitävämme muutaman tapaamiskerran kasvokkain, mutta kasvokkain tapaamisia tapahtuikin vain yksi yhden avainhenkilön kanssa, tämä oli onneksi lopulta meille todella riittävä, sillä kaikkien avainhenkilöiden vastaukset olivat heti tarpeeksi kattavia oppaan tuottamista varten, sekä heidän kanssaan oli helppo palata viestikeskusteluyhteyteen oppaan tekemisvaiheessa. Mielestämme onnistuimme siis hyvin myös käytännön työssä, sillä olimme onneksi valmistautuneet muutoksiin eivätkä muutokset vaikuttaneet prosessiimme negatiivisesti.

Itsearviointia tapahtui koko prosessin ajan, sillä pohdimme useaan otteeseen sekä oppaan toimivuutta, että aiheiden toimivuutta oppaan sisällön kannalta. Lisäksi saimme mielipiteitä avainhenkilöiltä oppaaseen liittyen ja näiden kautta pääsimme pohtimaan vielä lisää, miten oppaasta saisi juuri nuorille toimivan työkalun.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyössämme olisimme voineet antaa päättymispäivän avainhenkilöiden osallistumiselle ilmoittautumislomakkeiden kautta, jotta ilmoittautumiset olisivat mahdollisesti tulleet nopeammin. Kehittämistyömme olisi voinut tehdä myös nuorille suunnattuna kyselynä, jolloin vastauksia olisi mahdollisesti saanut enemmän ja niitä olisi voinut käyttää monipuolisemmin. Aluksi suunnittelimme avainhenkilöiden haastattelua niin, että tapaamisia olisi muutama kasvokkain, tämä ei kuitenkaan lopulta toteutunut kaikkien haastateltavien kanssa. Haastattelut kasvokkain olisivat voineet toteutua paremmin, jos olisimme hankkineet avainhenkilöt esimerkiksi Wilma-sovelluksessa kysyen.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää kuinka tämä opas on toiminut ja auttanut nuoria pidemmällä aikavälillä, sekä onko oppaan avulla saatu vaikutettua nuorten ajatuksiin yksinäisyydestä ja mielenterveydestä, sekä mielenterveyden arkisuudesta. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa kyselytutkimuksena tai haastatteluna sekä Salmen koulun nuorille, että siellä oleville opettajille tai terveydenhoitajille. Näiden tulosten kautta opastamme voisi kehittää ja muokata vielä paremmin toimivammaksi.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykkinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Teoksessa Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 123 (2), 207–13. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>. Viitattu 15.1.2024
- Aalto-Setälä, Terhi, Suvisaari, Jaana, Appleqvist-Schmidlechner, Kaija & Kiviruusu, Olli 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys: Kouluterveyskysely 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <https://www.julkari.fi/handle/10024/143129>. Viitattu 20.5.2023.
- Ahrnberg, Hanna, Appleqvist-Schmidlechner, Kaija, Mustonen, Pekka, Fröjd, Sari & Aktan-Collan, Katja 2021. Determinants of Positive Mental Health in Adolescents—A Cross-Sectional Study on Relationships between Positive Mental Health, Self-Esteem, Character Strengths and Social Inclusion. *International Journal of Mental Health Promotion* 23 (3), 361–370. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142929/Determinants%20of%20positive%20mental%20health%20in%20adolescents%20%e2%80%93%20a%20cross-secti-onal%20study%20on%20relationships%20between%20positive%20mental%20health%2c%20self-es-teem%2c%20charac-ter%20strengths%20and%20social%20inc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 23.5.2023.
- Appleqvist- Schmidlechner, Kaija, Tuisku, Katinka, Tamminen, Nina, Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkirlehti* 71 (24), 1759–1764. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1-. Viitattu 24.5.2023.
- Appleqvist-Schmidlechner, Kaija, Tamminen, Nina & Solin, Pia 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. ResearchGate. Verkkojulkaisu. https://www.researchgate.net/publication/333447733_Nuorten_kokema_positiivinen_mielenterveys_perhetaustan_mukaan. Viitattu 24.5.2023.
- Arene ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. Päivitetty 9.1.2020. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 18.2.2024.
- Halladay, Jillian, Georgiades, Katholiki, MacKillop, James, Lipman, Ellen, Pires, Paulo & Duncan, Laura 2023. Identifying patterns of substance use and mental health concerns among adolescents in an outpatient mental health program using latent profile analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*. https://www.researchgate.net/publication/369449985_Identifying_patterns_of_substance_use_and_mental_health_concerns_among_adolescents_in_an_outpatient_mental_health_program_using_latent_profile_analysis. Viitattu 26.5.2023.
- Hermanson, Elina & Sajaniemi, Nina 2018. Nuoruuden kehitys- mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim lehti* 134 (8), 843–849. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>. Viitattu 18.5.2023.
- Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim lehti* 121 (16), 1769–73. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>. Viitattu 19.5.2023
- Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Verkkojulkaisu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. Viitattu 22.5.2023.
- Lauha, Heikki 2021. Digitaalisuus näkyy nuorten tieto- ja neuvontatyössä, mutta osa työntekijöistä kokee jäävänsä työyhteisössään yksin. Puheenvuoro. <https://www.koordinaatti.fi/fi/ajankohtaista/digitaalisuus-nakyy-nuorten-tieto-ja-neuvontatyossa-mutta-osa-tyontekijoista-kokee>. Viitattu 3.2.2024.

Lynn Mulvey, Kelly, Boswell, Corey & Zheng, Jiali 2017. Causes and consequences of social exclusion and peer rejection among children and adolescents. Report on emotional & behavioral disorders in youth 17 (3), 71-75. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6085085/>. Viitattu 26.5.2023.

Lyyra, Nelli, Juntila, Niina, Tynjälä, Jorma & Välimaa, Raili 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti 32 (74), 1670–1675. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>. Viitattu 22.5.2023.

Mannerheimin lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon a. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Verkkojulkaisu. Päivitetty 14.11.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 23.01.2024.

Mannerheimin lastensuojeluliitto julkaisuaika tuntematon b. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Verkkojulkaisu. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 22.5.2023.

Marttunen, Mauri, Haravuori, Henna & Santalahti, Päivi 2014. Lasten- ja nuorten mielenterveys ja syrjäytyminen. Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti 14(3), 143–145. <https://journal.fi/sla/article/view/48317/14064>. Viitattu 23.11.2024.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Tervetuloa tutustumaan Chillaa-Appiin. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/chillaa-appi>. Viitattu 16.01.2024.

Mieli 2023. Nuorten psykiatristen diagnoosien määrä lisääntyi lähes viidenneksellä koronapandemian ensimmäisen aallon jälkeen. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/tutkittua-tietoa/nuorten-psykiatristen-diagnoosien-maara-lisaantyi-lahes-viidenneksella-koronapandemian-ensimmaisen-aallon-jalkeen/>. Viitattu 15.12.2023.

Mieli julkaisuaika tuntematon. Mielenterveyden käsi. Verkkojulkaisu. Päivitetty 14.7.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaamielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>. Viitattu 16.01.2024.

Notkola, Veijo, Pitkänen, Sari, Tuusa, Matti & Ala-Kauhaluoma, Mika 2013. Nuorten syrjäytyminen: tietoa, toimintaa ja tuloksia. Verkkojulkaisu. <https://finna.fi/Record/diana.104226?sid=2970702366#versions>. Viitattu 23.5.2023.

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 25.4.2023.

Nyyti julkaisuaika tuntematon. Yksinäisyys. Verkkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/yksinaisyys/>. Viitattu 8.12.2023

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanomapro.

Oljemark, Johanna 2013. Huomioidaanko nuorten näkökulma syrjäytymiskeskusteluissa. Janus 21 (1), 59–67. <https://journal.fi/janus/article/view/50685/15395>. Viitattu 26.5.2023.

Pelastakaa lapset 2018. Digitaalinen sosiaalityö lasten ja nuorten tukena. Verkkojulkaisu. https://pelastakaa-lapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/06/21152604/pelastakaa_lapset_digisosi-aalityo_pdf.pdf. Viitattu 25.5.2023.

Po1int.fi. Mikä on Po1int? Verkkosivu. Päivitetty 11.1.2024. <https://po1nt.fi/mika-on-po1nt/>. Viitattu 17.01.2024.

Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo & Ruoppila, Isto 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. <https://www.eliblibrary.com/reader/9789523703834>. Viitattu 8.12.2023

- Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Verkkojulkaisu. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>. Viitattu 8.12.2023.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opetusmateriaali. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Pdf- julkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 3.2.2024
- Sekasin.fi julkaisuaika tuntematon. Info. Verkkosivu. <https://sekasin.fi/>. Viitattu 17.01.2024.
- Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2018. Arki, arvot ja etiikka. 2. Painos. PunaMusta Oy
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2023. Pdf- tiedosto. <https://www.sosiaalialanverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Viitattu 1.2.2024.
- Suomen Mielenterveys ry 2018. Mielenterveyden käsi- juliste. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>. Viitattu 22.5.2023.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos julkaisuaika tuntematon. Asiakaslähtöisyys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilötyöskentely/asiakaslahtoisuus>. Viitattu 3.2.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Julkaistu 22.8.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>. Viitattu 8.12.2023
- Turja, Tuomo 2023. Yksinäisyysbarometri 2023. Taloustutkimus. Verkkojulkaisu. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf. Viitattu 23.5.2023.
- WHO 2013. Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelma. Euroopan aluekomitea. <https://www.aiddatahub.org/sites/default/files/resource/who-comprehensive-mental-health-action-plan-2013-2030-2021.pdf>. Viitattu 11.12.2023.
- Wynne, Richard, Mcanane, Donald, Jeffares, Isabelle & Sisask, Merike 2013. Mental health promotion. Mental Health promotion in the educational setting handbook. ResearchGate. Verkkojulkaisu. https://www.researchgate.net/publication/261986845_Mental_health_promotion_Mental_health_promotion_in_the_educational_setting_handbook. Viitattu 24.5.2023.
- Yksinäisyysbarometri 2023. Tutkimusraportti. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf. Viitattu 14.01.2024.

LIITE 1. LUPA OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN

Lupa opinnäytetyöhön osallistumiseen

Sosionomi opiskelijat (AMK) Heini Aaltokoski ja Sonja Laitinen toteuttavat salmen koululla opinnäytetyön aiheesta nuorten yksinäisyys ja mielenterveys. Opinnäytetyönä toteutetaan digitaalinen opas nuorille, jossa tuodaan tietoa yksinäisyydestä ja mielenterveydestä ja mielenterveyden arkisuudesta, sekä mistä voi hakea apua tai tukea jos kokee olevansa yksinäinen tai esimerkiksi ahdistunut.

Huoltajalta tarvitsemme luvan lapsesi osallistumiseen projektiin toteutuksessa. Lapsesi tehtävänä on tavata meitä muutamia kertoja Salmen koululla, jossa keskustelemme mitä tietoa lapsellasi on jo aiheista, sekä mitä tietoa hän uskoo, että nuoret voisivat tarvita vielä lisää. Lisäksi toivoisimme lapsesi osallistuvan oppaan kuvittamiseen, eli tuottamaan meille esimerkiksi piirustuksen, valokuvan tai muuta haluamaansa, jota voimme lisätä oppaaseen muiden nuorten iloksi.

HUOMAAATHAN: Tähän projektiin osallistuminen on täysin anonymiä, eikä lapsesi nimeä, sukupuolta tai muuta tunnistettavaa tule ilmi projektiin missään osassa. Osallistumisesta lapsesi saa todennäköisesti hyvän mielen ja tilaisuuden vaikuttaa nuorten asioihin, sekä pienen osallistuspalkinnon.

Lisäksi tarvitsemme vielä lapsesi puhelinnumeron yhteydenottoja varten, jotta voimme sopia tapaamisista ja aikataulusta 📞

Alle 18- vuotias tarvitsee huoltajan luvan projektiin osallistumiseen.

Hyväksyn, että lapseni _____ (Etunimi, sukunimi)

Saa osallistua opinnäytetyön toteutukseen anonymisti.

Lapseni puhelinnumero _____

Huoltajan allekirjoitus ja nimeselvennys: _____

Paikka ja aika _____

Palautathan tämän lupalapun mahdollisimman pian joko opille tai rehtorille, kiitos!

LIITE 2. INFOKIRJE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Hei! 😊

Olemme sosionomi (AMK) opiskelijat Heini ja Sonja. Tarkoituksena on tänä vuonna toteuttaa opinnäytetyö, jonka aiheeksi valitsimme nuorten mielenterveys ja yksinäisyys.

Tehtävänä on tehdä Salmen koululle digitaalinen opas, josta kaikki nuoret saavat tietoa mielenterveydestä ja yksinäisyydestä, sekä mistä näihin ongelmiin voisi saada apua, tuomme myös nuorille tietoa mielenterveyden arkisuudesta.

Tarvitsemme 2-3 opiskelijaa koululta tähän tehtävään, ja tehtävänäsi olisi kertoa meille esimerkiksi vähän mitä tiedät aiheista mielenterveys ja yksinäisyys ja mitä tietoa koulukaverisi saattaisivat tarvita mielenterveydestä ja yksinäisyydestä. Kanssasi tapaisimme joitain kertoja, ainakin kerran tai kahdesti niin, että keskustelemme näistä aiheista. Pyydämme että kertoisit myös omia ajatuksiasi ja kokemuksia aiheista, esimerkiksi miten koet mielenterveyden tai yksinäisyyden omassa elämässäsi. Lisäksi olisi mahtavaa jos osallistuisit myös oppaan kuvittamiseen ja esimerkiksi piirtäisit meille piirrustuksen, tai ottaisit valokuvan, maalaisit tai muokkaisit jonkun kuvan tietokoneella. Toteutus sinulta olisi täysin vapaa! Näitä kuvia sitten käytämme oppaassa.

Huomiona vielä, että tämä tehtävä on salainen, eli anonymi, eikä mihinkään tulisi ylös nimeäsi tai muuta mistä sinut voisi tunnistaa, ei edes tekemisi kuviin!

Tästä tehtävästä saisit myös pienen palkinnon ja tietysti olisimme hyvin iloisia osallistumisestasi!

Tarvitsemme lisäksi luvan vanhemmilta tähän tehtävään, vaikka tehtävä onkin salainen eli anonymi.

Lupalappu tulee tämän ohjelman mukana 🍌 Kiitos!

LIITE 3. POSTERI OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

**HALUATKO OSALLISTUA
TÄRKEÄÄN TEHTÄVÄÄN?**

Hei! Olemme sosionomi (amk) opiskelijat Heini Aaltokoski ja Sonja Laitinen, ja teemme opinnäytetyötä aiheesta nuorten mielenterveys ja yksinäisyys

Haluatko osallistua tekemään nuorille
tarkoitettua digitaalista opasta aiheesta
nuorten mielenterveys ja yksinäisyys?



SINULTA TOIVOMME VAIN: Tietoja,
kokemuksia ja ajatuksia mielenterveydestä ja
yksinäisyydestä!



Toivomme myös, että osallistuisit oppaan
kuvittamiseen esimerkiksi piirroksilla tai muulla
taiteella!



**TEHTÄVÄSSÄ PYSYT TÄYSIN
ANONYYMINÄ!**



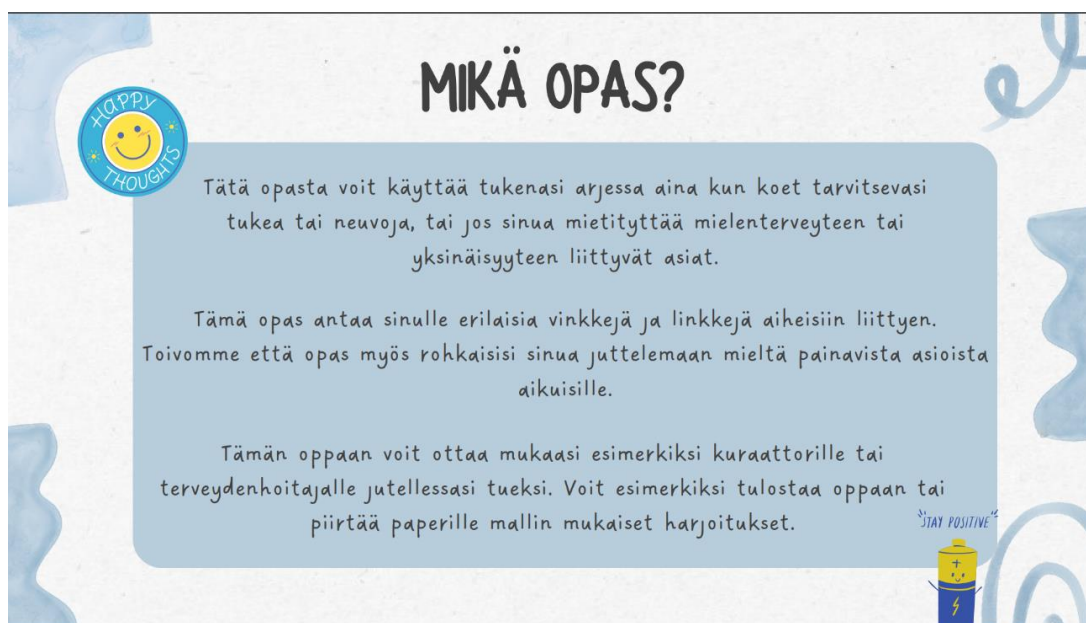
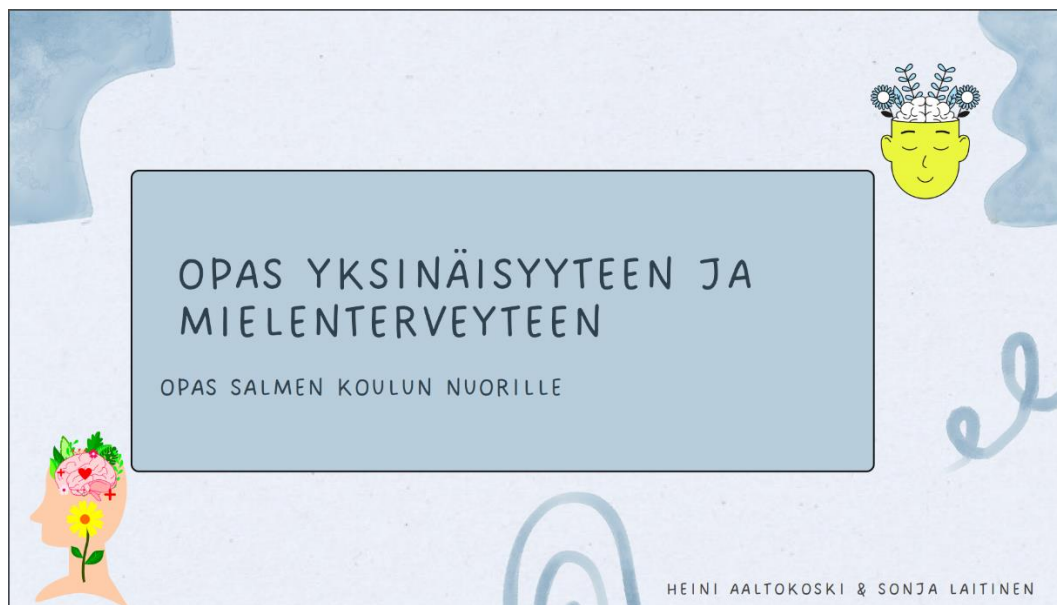
KYSY LISÄÄ OPOLTA TAI REHTORILTA!

VAIN KOLME ENSIMMÄISTÄ, KIIREHDI!

OSALLISTUMISPALKINTO!



LIITE 4. OPAS NUORILLE





HYVÄ MIELI

Mielen hyvinvointia voit ylläpitää rutiineilla, kuten levolla, liikunnalla ja hyvillä ruokailutottumuksilla. Pienillä teolla, kuten liikkumalla ja rentoutumalla voit vahvistaa omaa mielenterveyttäsi

Hyvät ihmissuhteet, joissa tunnet olosi turvalliseksi, ovat tärkeitä hyvinvoinnille.



Mieltä voi vahvistaa esimerkiksi kuuntelemalla hyvää musiikkia, puhumalla jollekin, rauhoittavalla hengityksellä ja tekemällä asioita, jotka tuovat hyvää mieltä. Lemmikit voivat myös lisätä hyvinvointiamme. Lemmikin rapsuttelu ja silittely voi lohduttaa sekä tuoda voimaa.

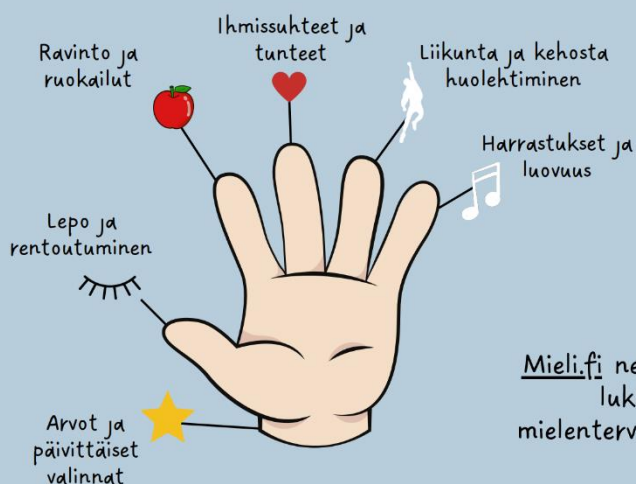
Muistathan?

Kaikki kokevat joskus olonsa surulliseksi tai jokin asia voi hävettää. Nämä ovat kuitenkin usein ohimeneviä tunteita eikä niitä kannata säikähtää. Pidempään jatkuneeseen alakuloisuuteen tai surullisuuteen kannattaa pyytää apua.

Muistathan myös kehua ystävääsi, kun hän kokee esimerkiksi onnistuneensa jossain. Kehuminen rohkaisee ja tuo hyvää mieltä.



MIELENTERVEYDEN KÄSI



Nämä sormissa näkyvät 6 kohtaa on hyvä muistaa mielenterveyden ylläpitämiseksi

Mieli.fi nettisivulta voit lukea lisää mielenterveyden kädestä



POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Positiivinen mielenterveys on itsensä arvostamista ja sen avulla voidaan ylläpitää hyviä sekä luotettavia ihmissuhteita. On tärkeää olla sellaisten ystävien kanssa, jotka saavat sinulle hyvän mielen ja saat olla oma itsesi. Muista aina olla rohkeasti oma itsesi! Hyvä mielenterveys auttaa luomaan hyviä sosiaalisia suhteita.

Positiivinen mielenterveys:

1. Auttaa selviämään arjessa tilanteissa, jotka tuntuvat haastavilta tai vaikeilta.
2. Auttaa esimerkiksi käsittelemään stressiä.
3. Auttaa asettamaan tavoitteita ja saavuttamaan niitä.



YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on myös tärkeä aihe ja siitäkin voi käydä keskustelemassa aikuiselle. Se on hyvin henkilökohtaista kuinka yksinäisyyden tuntee. Voit tuntea olosi yksinäiseksi vaikka sinulla olisi paljon kavereita. Joku toinen voi olla yksinäinen, sillä ei ole ketään, jonka kanssa viettäisi aikaa. Joskus myös haluaa olla yksin ja sekin on tärkeää.

Yksinäisyyttä voi lievittää esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Harrastukset (esim. joukkuepelit, käsityöt, askartelu)

Uuden taidon opettelu (esim. käsityöt, vieras kieli, soitin)

Kerhot ja yhdistykset

Elokuvat, bändi-illat, erilaiset messut ja tapahtumat

Ulkoilu, retkeily, mökkeily

Vapaaehtoistyön aloittaminen

Matkustelu

Yhteydenpito toisten ihmisten kanssa (kyläilyt, mesettäminen, puhelut, netin keskustelupalstat)

Lemmikkieläinten kanssa touhuaminen



HYÖDYLLISIÄ SIVUSTOJA:

Netari, jossa voit käydä ryhmächateissa, joissa voit hankkia ystäviä. Voit myös jutella kahdenkesken päiväystäjien kanssa.

Nuortennetti eli sivusto, jossa voit jutella anonyymisti.

Chillaa appi, josta löydät vinkkejä ja apua ahdistukseen, jännitykseen ja stressiin.

Po1nt chat, jossa voit myös anonyymisti keskustella mieltä painavista asioista aikuisten kanssa.

Sekasin chat, jossa voit jutella mieltä painavista asioista turvallisen aikuisen kanssa anonyymisti.

Momio jossa voit luoda oman hahmosi ja jutella muiden nuorten sekä netariorjaajien kanssa.

Mielikarttani

(Täytä tähän päivämäärä)

Keneen turvaudun?
Huolistani kerron (kenelle?).

Tunnen oloni turvallisiksi.

Maitanko pyysähty?
Rentoudun, kun.

Kun olen stressaantunut, haluan.

Miten selviydyn haasteista?
Päsen haasteista eteenpäin (miten?).

Kun on vaikeaa.

Mitä arvostan ja miten ajattelen?
Minulle on tärkeää.

Arvostan muissa.

Mitä tunnen?
Turhaudun, kun.

Ilahdun kun.

Miten voin arjessa?
Arjen parhaat hetket ovat.

Tällä hetkellä minua kuormittaa eniten.

Keitä ympärilläni en?
Kenen/keiden seurassa voin olla oma itseni?

Salaisuukseni kerron.

Kuka olen?
Minussa on parasta.

Haluaisin kehittyä.

Mistä unelmoitan?
Viiden vuoden kuluttua haluaisin olla.

Minua kiinnostaa.

Muistathan, että voit tulostaa tai piirtää itsellesi mielikartan ja muut oppaassa olevat harjoitteet!

4 Tapaa hallita stressiä

Meditointi ja rauhoittuminen

Liikunta

Nukkuminen ja lepo

Musiikin kuuntelu

PÄIVÄN KUULUMISET:

Kuinka voit tänään?

Huonosti Nojaa OK Hyvin PARASTA!

Älä unohda kysyä miten kaverisi voi tänään :)

Päivittäinen mielialan seurantani

Tehtävälista:

Mielialani tänään:

☐ Iloinen

☐ Surullinen

☐ Vihainen

☐ Ahdistunut

Aamurutiini

Veden juonti

Arvosana päivästä

Mikä teki minut iloiseksi tänään?:

Päivittäinen mielialan seurantani

Tehtävälista:

Mielialani tänään:

☐ Iloinen

☐ Surullinen

☐ Vihainen

☐ Ahdistunut

Aamurutiini

Veden juonti

Arvosana päivästä

Mikä teki minut iloiseksi tänään?:

MIELIBREIKKI Bingo

Tiesitkö, että teet mielenterveytesi vaikuttavia valintoja päivittäin? Ruudukosta löydät pieniä mielenterveyttä vahvistavia tekoja. Kun huomaat tehneesi ruudukosta löytyvän asian, laita rasti kyseiseen ruutuun. Tavoitteena on saada päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaa tai ristiin, mutta **jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös haastaa itsesi: saatto viikon aikana koko ruudukon täyteen?

Nukuin riittävästi	Opin uuden asian	Käitin itseäni tai toista ihmistä	Kuustelin ja tunnistin mitä tunteita tunsin päivän aikana
Litkuin itsestäni melutalalla tavalla	Kerran toiselle ihmiselle kuulumistani	Kuuntelin lempimusiikkiani	Olin fyysisen itseeni tai koin emotionaalisen tunteita
Autsin toista ihmistä	Kuuntelin itseäni ja toisen toisten tunteiden ja tarpeiden mukaisesti	Sälin rauhaa selkeästi kännyyksissä	Hymyilin tunteettomalle
Pysähdyin tunnistamaan kaikki tunteet, joista olen kunnollinen	Olin vian ja hemminkiä / rentoudun	Sälin säännöllisesti ja terveellisesti	Laitoin kännyn pois väkivaltaa tunteita eroon nukkumaanmenoa

MIELIBREIKKI Bingo

Tiesitkö, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä teoilla päivittäin? **Mikä osiot tuovat sinulle hyvää mieltä?** Täytä ruudukoihin hyvinvointiasi lisääviä asioita. Sellaisia voivat olla esimerkiksi ajoissa nukkumaan meneminen, ulkoilu tai lempimusiikin kuunteleminen. Kun olet täyttänyt ruudukon, pyri saamaan päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaa tai ristiin. Vaikka et onnistuisi, **muista että jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös kokeilla saatto viikon aikana koko ruudukon täyteen?

NÄILTÄ NETTISIVUILTA LÖYDÄT OPPAAN AIHEISTA LISÄÄ:

<p><u>Chillaa-appi</u></p> <p><u>Momio.me</u></p> <p><u>Netari.fi</u></p> <p><u>Sekasin.fi</u></p> <p><u>Po1nt.fi/chat</u></p> <p><u>Nuortennetti.fi</u></p>	<p><u>Mielenterveystalo.fi</u></p> <p><u>Nuortennetti.fi mielen hyvinvointi</u></p> <p><u>Nuortennetti.fi huoli puheeksi-lomake</u></p> <p><u>Thl.fi positiivinen mielenterveys</u></p> <p><u>Nuortennetti.fi tavallisimmat masennuksen oireet</u></p> <p><u>Nuortennetti.fi selviytymiskeinoja elämän kolhuihin</u></p>
--	--

LUKIJALLE:
TÄMÄ OPAS ON TEHTY OSANA SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖTÄ VUONNA 2024. OPAS ON TUOTETTU PYHÄSALMEN SALMEN KOULUN KÄYTTÖÖN.

TEKIJÄT: HEINI AALTOKOSKI JA SONJA LAITINEN
SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU

SAVONIA

LIITE 5. POSTERI OPPAASTA

Opas yksinäisyyteen ja mielenterveyteen

Alta löydät QR-koodin, josta löydät
opinnäytetyönä tekemämme oppaan.

Oppaassa on tietoa nuorten
mielenterveyteen liittyvistä asioista, sekä
yksinäisyyteen liittyvistä asioista.

Oppaassa on neuvoja ja linkkejä joita
kaikkien kannattaa vilkaista.

QR-koodin saat auki puhelimella
esimerkiksi Google lens-sovellusta
käyttäen. Qr- koodi latautuu aluksi
puhelimellesi, jonka jälkeen voit palata
siihen aina uudelleen. Jos et voi käyttää
QR-koodia, pyydäthän oppaan
esimerkiksi rehtorilta!

