

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

HYVINVOINTIPÄIVIEN MATERIAALIKANSIO KIURUVEDEN NUORISOTYÖLLE

TEKIJÄ Henni Myllynen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Henni Myllynen			
Työn nimi Hyvinvointipäivien materiaalikansio Kiuruveden nuorisotyölle			
Päiväys	15.04.2024	Sivumäärä/Liitteet	28
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kiuruveden kaupunki, nuorisopalvelut			
Tiivistelmä Opinnäytetyössä kehitin materiaalikansion Kiuruveden nuorisopalveluiden käyttöön. Materiaalikansiossa on kuusi eri teemaa, jotka kaikki vaikuttavat nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi on moniulotteinen käsite. Voidaan puhua yksilön hyvinvoinnista tai yhteisön hyvinvoinnista. Hyvinvointi voidaan jakaa yleisesti kolmeen osaan, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Ihmisten on mahdollista vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Nuorisotyön tavoitteena on vaikuttaa nuorten hyvinvointiin positiivisesti. Nuoruusiän hyvinvoinnilla on merkitystä aikuisiän hyvinvointiin. On tärkeää ymmärtää omien valintojen merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja pyrkiä itse vaikuttamaan omiin valintoihin. Tällä hetkellä nuorten hyvinvoinnin haasteet liittyvät mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen, sekä elintapoihin ja ylipainoon. Nuorten mielen-terveyshäiriöiden pienikin esiintyvyyden väheneminen johtaisi myös suuriin taloudellisiin säästöihin. On siis tärkeää tukea nuorten mielen-terveyttä tukevia palveluita. Tuoreen kouluterveyskyselyn perusteella kiuruvetisten nuorten pahoinvointi on lisääntynyt. Toimeksiantajana opinnäytetyössäni oli Kiuruveden kaupungin nuorisopalvelut. Tarkoituksena kehittämistyössäni oli luoda Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöille materiaalikansio kuukausittain järjestettäviin hyvinvointipäiviin. Hyvinvointipäivien aiheiksi valikoitui terveelliset elintavat, ahdistus ja ahdistuksen helpottaminen, mielenterveys ja sen vaikutus hyvinvointiin, seksuaaliset rajat ja sukupuoli-identiteetti, päihteet ja niiden vaikutukset sekä ihmissuhteet ja kiusaaminen. Kehittämistyöni sisältää hyvinvointia tukevia harjoituksia, konkreettista tekemistä nuorten kanssa ja kirjallista materiaalia ja verkkomateriaaleja hyvinvointitiedon lisäämiseksi. Opinnäytetyön tietopohjana on käytetty tieteelliseen tutkimukseen ja teoriaan perustuvaa mahdollisimman tuoretta tietoa. Tavoitteena opinnäytetyössäni oli lisätä Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista materiaaleista ja -menetelmistä sekä niiden hyödyntämisestä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Kehittämistyön tuotteena on luotu kansio, jonka avulla helpotetaan nuorisopalveluiden henkilöstön hyvinvointipäivien järjestämistä.			
Avainsanat Nuorisotyö, Hyvinvointi, Nuorten hyvinvoinnin edistäminen			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Henni Myllynen	
Title of Thesis Material folder of the well-being days for the youthwork of Kiuruvesi	
Date 15.04.2024	Pages/Appendices 28
Client Organisation /Partners City of Kiuruvesi, Youth services	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to create a material folder to Kiuruvesi city youth services. Material folder contains six main themes, all of which affect the holistic well-being.</p> <p>Well-being is a multidimensional concept, which includes terms of well-being of an individual or community. Well-being can generally be divided into three parts, which are health, material well-being and quality of life or experiences of well-being.</p> <p>The goal of youth work is to positively influence the well-being of young people. The well-being of youth has major role for the well-being of adulthood. It is important to understand the influence of your own choices to your well-being and try to affect your own choices. Currently the challenges of young people well-being are related to mental health, harassment and violence experiences, participation, lifestyles and overweight. Even a small change of these statistics would lead to major economical savings. It is therefore important to support services that support mental health of young people. Based on recent school health survey, malaise of young people in Kiuruvesi city has increased.</p> <p>The client organization for my thesis is the youth services of Kiuruvesi city. The purpose was to create a material file to youth workers to be used at the well-being days –events monthly. The topics of the well-being days were healthy lifestyles, anxiety and relieving anxiety, mental health and its effect on well-being, sexual boundaries and gender identity, intoxicants and their effects, and relationships and bullying. This development work includes exercises that support well-being, activities, also written material and online material to increase well-being information.</p> <p>The theory base to this thesis is scientific research and theory-based information, which are as recent as possible.</p> <p>The aim to my thesis was to increase well-being information and acknowledgement of well-being materials and methods to Kiuruvesi city youth workers. A product of this development work is a material folder that can ease the youth workers organizing work of well-being days -events.</p>	
<p>Keywords Youthwork, well-being, youth welfare</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	HYVINVOINTI JA HYVINVOINNIN OSA-ALUEET.....	6
2.1	Hyvinvointiteoria	6
2.2	Hyvinvoinnin osa-alueet	7
2.2.1	Terveelliset elintavat.....	7
2.2.2	Ahdistus ja ahdistuksen helpottaminen	10
2.2.3	Mielenterveys ja sen vaikutus hyvinvointiin.....	10
2.2.4	Seksuaaliset rajat ja sukupuoli-identiteetti.....	11
2.2.5	Päihteet ja niiden vaikutukset	12
2.2.6	Ihmissuhteet ja kiusaaminen	12
3	NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	13
4	NUORISOTYÖ	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	17
6.1	Opinnäytetyön suunnittelu.....	17
6.2	Opinnäytetyön toteutus	18
6.3	Opinnäytetyön arviointi	19
7	POHDINTA.....	20
7.1	Tuotoksen pohdinta	20
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	21
7.3	Ammatillinen kasvu	21
7.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	22
	LÄHTEET	23
	Kuva 1. Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ravitsemuksen kokonaisuutta (©VRN 2014).	8
	Kuva 2. Lautasmalli, jolla havainnollistetaan aterian monipuolinen kokoaminen (©VRN 2014).	8
	Kuva 3. 18–64-vuotiaiden viikoittaisen liikunnan suositus. (©UKK).....	9
	Kuva 4. Lasten ja nuorten liikkumisen suositus. (©UKK).....	9
	Kuva 5. Mielenterveyden käsi havainnollistaa mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyteemme (Mieli ry 2018).	11

1 JOHDANTO

Hyvinvointi käsitteenä on moniulotteinen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016). Puhuttaessa hyvinvoinnista, voidaan tarkoittaa yhteisön tai yksilön hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan jakaa yleisesti kolmeen osaan, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Yhteisön hyvinvointiin voidaan katsoa sisältyvän esimerkiksi elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvoinnin osatekijöiksi voidaan ajatella sisältyvän sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 24.) Pohjoismaissa paljon käytetty hyvinvointiteoria on Erik Allardtin having, loving, being-teoria (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016). Allardtin (1976, 21, 38, 42–43) mukaan hyvinvointi on tila, jossa on mahdollista täyttää tarpeensa. Teoria koostuu kolmesta pääkohdasta, jotka ovat having eli elintaso, loving eli yhteissuhteet ja being eli ihmisenä oleminen.

Nuorisotyön tarkoituksena on vaikuttaa positiivisesti nuorten elinoloihin. Nuorisotyöstä puhuttaessa tarkoitetaan nuoren kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuaika tuntematon.) Kunnan järjestämän nuorisotyön eri muotoja ovat avoin nuorisotilatoiminta, nuorille järjestetyt tapahtumat, jalkautuva nuorisotyö, digitaalinen nuorisotyö, työpajatoiminta sekä etsivä nuoristyö. Nuorisotyötä järjestävät myös seurakunnat sekä järjestöt. (Allianssi ry julkaisuaika tuntematon.)

Valtion nuorisoneuvosto ylläpitää nuorten hyvinvoinnin indikaattoreita. Indikaattoreihin on koottuna nuorten hyvinvointiin liittyviä keskeisiä tilastoja. (Valtion nuorisoneuvosto 2016.) Katsottaessa Kiuruveden lukiolaisten tilastoja, opiskelijoista 12,7 % on kokeillut huumeita ainakin kerran vuonna 2021. Vastaava luku esimerkiksi vuonna 2008 on ollut 8 %. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2021.) Vuosien 2019 ja 2021 välillä masennuslääkkeiden erityiskorvattavuuden saaneiden kiuruvetisten nuorten määrä lisääntyi 5,4 % (Sotkanet 2023). Kiuruveden kaupungin tekemän vuosille 2021–2025 tekemän hyvinvointikertomuksen perusteella selviää, että Kiuruveden nuorten pahoinvointi on lisääntynyt, liikunnan harrastaminen on vähentynyt sekä yhä useampi on kokenut terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi. (Kiuruvesi 2022.) Pienikin nuorten mielenterveys häiriöiden esiintyvyyden väheneminen johtaisi väestötasolla miljoonien eurojen säästöihin. Mielenterveyden edistämällä voidaan parantaa elämänlaatua sekä edistää ja ylläpitää työkykyä. Olisi tärkeää kiinnittää huomiota nuorisotyöhön, joka edistää osaltaan mielenterveyttä. (Honkanen, Sirniö & Vaalavuo2023.)

Tarkoituksena kehittämistyössäni oli luoda Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöille materiaalikansio kuukausittain järjestettäviin hyvinvointipäiviin. Hyvinvointipäivän teema vaihtuu kuukausittain. Valitsimme yhdessä toimeksiantajan kanssa kuusi eri teemaa. Hyvinvointipäivien aiheiksi valikoitui terveelliset elintavat, ahdistus ja ahdistuksen helpottaminen, mielenterveys ja sen vaikutus hyvinvointiin, seksuaaliset rajat ja sukupuoli-identiteetti, päihteet ja niiden vaikutukset sekä ihmissuhteet ja kiusaaminen. Kehittämistyöni sisältää hyvinvointia tukevia harjoitteita, konkreettista tekemistä nuorten kanssa sekä esimerkiksi verkkosivustoja, joista saa lisätietoa aiheisiin liittyen sekä kirjallista materiaalia. Aiheet ovat valittu niin, että ne ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnin kannalta ja liittyvät nuoriin. Tavoitteena opinnäytetyössäni oli lisätä Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista materiaaleista ja menetelmistä sekä niiden hyödyntämisestä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä.

2 HYVINVOINTI JA HYVINVOINNIN OSA-ALUEET

Hyvinvointi käsitteenä on moniulotteinen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016). Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa yhteisön tai yksilön hyvinvointia. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022). Yhteisön hyvinvointiin voidaan katsoa sisältyvän elinolot, työllistymismahdollisuudet sekä työolot ja riittävä toimeentulo. Yksilön hyvinvoinnin tekijöitä ovat ihmissuhteet, mahdollisuudet toteuttaa itseään, koettu onnellisuus ja yhteisöllisyys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 24.) Maailman terveysjärjestön WHO:n (World Health Organization) määritelmän mukaan, myös mielenterveys on tärkeä osatekijä kokonaishyvinvoinnissa (WHO 2022).

Nuoruusiän hyvinvointi vaikuttaa aikuisiän hyvinvointiin. Aikuisiän hyvinvoinnin pohja on yleensä rakentunut nuoruudessa. Usein lapsuus- ja nuoruusiän mielenterveys ongelmat näkyvät vielä aikuisuudessaakin. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20.) Mcgrathin ym. (2023) tutkimuksen mukaan kaikkien mielenterveyden häiriöiden yhteenlaskettu esiintyvyys oli miehillä 46 % ja naisilla 53 %. Riski sairastua on suurimmillaan lapsuudessa, nuoruudessa sekä varhaisaikuisuudessa. Mielenterveyden häiriöön sairastuu miehistä suurin osa 19-vuotiaina ja naisista 20-vuotiaina. Yleisin mielenterveydenhäiriö on vakava masennus. Myös australialaisessa tutkimuksessa (Rickwood, Webb, Kennedy & Telford 2016) todetaan, että mielenterveyshäiriöiden ilmaantuvuuden ja esiintyvyyden huippujaksot ovat teini-iässä sekä varhaisaikuisuudessa.

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn perusteella elämään tyytyväisten nuorten määrä oli laskenut vuodesta 2019 vuoteen 2021 5–6 %. Vastaajina oli koko Suomen 8. ja 9. luokkalaiset, lukion ja ammatillisen oppilaitoksen ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Tuoreen kouluterveyskyselyn perusteella vuonna 2023 elämänsä tyytyväisten nuorten määrä oli edelleen hieman pienentynyt vuodesta 2021 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d).

Suomessa tutkitaan paljon eri väestöryhmien terveyttä sekä hyvinvointia. Nuorten aikuisten tulokset ovat kuitenkin rajoittuneita, koska tulokset perustuvat yleensä tietyn väestöryhmän tuloksiin, esimerkiksi korkeakoulussa opiskeleviin. (Jääskeläinen ym. 2019.)

2.1 Hyvinvointiteoria

Yksi paljon Pohjoismaissa käytetty hyvinvointiteorioista on Erik Allardtin having, loving, being –teoria. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016). Allardtin teoriassa ihmisen hyvinvointi on tila, jossa on mahdollista täyttää tarpeensa (Allardt 1976, 21). Teorian kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta ovat having -elintaso, loving -yhteissuhteet sekä being -ihmisenä oleminen (Allardt 1976, 37–38, 42–43). Allardtin mukaan keskiössä on ihmisen tarpeet, ja niitä täyttämällä voidaan saada aikaan hyvinvointia. Martelan (2022, 569) mukaan, hyvinvointia voidaan tarkastella objektiivisten resurssien sekä yksilön kokemuksen näkökulmasta.

Having eli elintaso on tarve, joka täyttyy yksilön omistaman resurssin perusteella. Voidaan siis ajatella niin, että yksilöllä tulee olla perustarpeet täytettynä ollakseen hyvinvoiva. Esimerkiksi ravinto, riittävät tulot tai oikeus sosiaaliturvaan sekä asuminen ovat näitä perustarpeita. Loving eli yhteissuhteet ovat tärkeitä ihmissuhteita, joihin yksilö on tyytyväinen. Allardtin teorian mukaan ihmisellä on

tarve yhteisöllisyyteen ja tarve täytyy, kun yksilöllä on vastavuoroisia ihmissuhteita sekä välittämistä ja huolenpitoa sisältäviä ihmissuhteita. Loving-ulottuvuuteen sisältyy myös harrastustoiminnan yhteisöt, koulun yhteisöt sekä esimerkiksi kuuluminen yhteiskuntaan. Being eli ihmisenä oleminen, on itsensä toteuttamista, joka on lähtöisin yksilöstä itsestään. Itsensä toteuttamisen muodot ovat tarpeita, jonka täytyminen määräytyy riippuen, mitä yksilö on suhteessa yhteiskuntaan. (Allardt 1976, 37–38, 42–43; Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry.) Allardt'n teoriassa on keskiössä se, että ihmisten hyvinvointi koostuu kolmesta osa-alueesta, joita kaikkia tulee tarkastella objektiivisesta sekä subjektiivisesta näkökulmasta. Allardt'n mukaan olisi kapeakatseista ajatella hyvinvoinnin olevan pelkästään yhteiskunnan määrittelemiä asioita. Allardt'n mukaan pelkästään ihmisen itsensä ajatus omasta hyvinvoinnista ei myöskään ole riittävä. Näin ollen Allardt'n teoria perustuu siihen, että hyvinvointia tarkastellaan kolmen osa-alueen näkökulmasta ja jokaista näistä alueista tarkastellaan niin yhteiskunnan, kuin yksilönkin oman kokemuksen kautta. (Allardt 1976, 21, 26; Martela 2022.)

2.2 Hyvinvoinnin osa-alueet

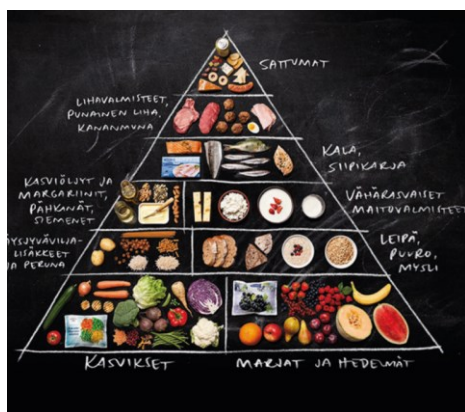
2.2.1 Terveelliset elintavat

Elintapoihin voidaan katsoa kuuluvan ravitsemus, uni, liikunta ja päihteiden käyttö (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Elintavat eivät ole täysin irrallisia toisistaan, vaan usein vaikuttavat toisiinsa. Elintavat muodostavat kokonaisuuden, jossa toinen elintapa voi haitata toista elintapaa tai vastaavasti vahvistaa. (Haapala 2023.) Elintavat, jotka ohjaavat paljolti ihmisten hyvinvointia ja terveyttä, omaksutaan yleensä nuorena tai viimeistään nuorena aikuisena. 18–29-vuotiaita nuoria aikuisia tarkasteltaessa FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksista, 47 % nuorista miehistä ja 35 % samankäisistä naisista on ylipainoisia (Jääskeläinen ym. 2019.)

Ravitsemus vaikuttaa monella tapaa hyvinvointiin. Terveellinen ravitsemus edesauttaa hyvinvointia, kun taas vastaavasti epäterveellinen ravitsemus voi olla riskitekijä hyvinvoinnille. Terveelliseen ravitsemukseen liittyy myös hyvinvoinnin kannalta tärkeänä osana esimerkiksi ateriaritmi. Terveellisessä ravitsemuksessa on tärkeää huomioida ateriaritmin säännöllisyys sekä suhtautuminen syömiseen. Suhtautuminen syömiseen voi tarkoittaa joko tunnesyömistä tai esimerkiksi ruokailun jälkeen tulevaa syyllisyyden tunnetta. (Mieli ry 2022.) Syömishäiriöihin sairastutaan nuoruusiässä (12–24-vuotiaana). Syömishäiriöitä on erilaisia, joissa pääosin korostuu, henkilön vääristynyt suhde ruokaan, omaan kehoonsa sekä painoonsa. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2017, 80.)

Ravitsemus, jolla voidaan edistää terveyttä, on monipuolinen kokonaisuus ja sisältää useita erilaisia ruoka-aineita. Ruokakolmion (Kuva 1) tarkoituksena on havainnollistaa eri ruoka-aineiden käyttömääriä. Ruokavalion olisi hyvä koostua monipuolisesti eri ruoka-aineista sekä värikkäästi. (Ruokavirasto 2024). Terveelliseen ravitsemukseen liittyy myös oleellisesti lautasmalli (Kuva 2), joka havainnollistaa yksittäisen aterian koostamisen lautaselle. Lautasmalli havainnollistaa kasvisten ja vihannesten määrän aterialla olevan puolet annoksesta, sekä proteiinin lähteen eli kalan, kanan tai lihan olevan yksi neljäsosa annoksesta sekä perunan tai vilja lisukkeiden määrä on sama, kuin proteiinin lähteen määrä. Kalan, kanan tai lihan voi korvata myös proteiinipitoisella kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Ruoka juomana olisi suositeltavaa juoda rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lautasmallin mukaan ateriaan kuuluu myös täysjyväleipä, jonka päällä on pehmeää

kasvirasvaveitettä. Marjoja ja hedelmiä on suositeltavaa syödä jälkiruokana tai vaihtoehtoisesti välipalana. (Ruokavirasto 2022.)



Kuva 1. Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ravitsemuksen kokonaisuutta (©VRN 2014).



Kuva 2. Lautasmalli, jolla havainnollistetaan aterian monipuolinen kokoaminen (©VRN 2014).

Liikunta vaikuttaa ihmisten terveyteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt viime vuosina, mutta edelleen liian vähän liikkuvien osuus on suuri. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan, nuorista vapaa-ajallaan alle tunnin viikossa liikkuvat 20–36 % pojista sekä 30–46 % tytöistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d).

Liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on laaja. Liikunta vaikuttaa moninaisesti terveyteen ja ylläpitää toimintakykyä. Samaan aikaan liikunta vaikuttaa laajasti myös henkiseen hyvinvointiin. Liikunta esimerkiksi vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. (UKK-instituutti 2024b.) Liikkuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin useilla tavoin. Pienikin liikkuminen vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin. Liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin on yksilöllistä. Yksilöllistä on myös millainen liikkuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvoinnin kannalta ei ole niin merkityksellistä liikunnan muodolla tai määrällä, vaan yksilön mielekkäällä kokemuksella liikunnasta. Kokemukseen liikunnasta vaikuttaa esimerkiksi seura, liikutaanko yksin vai toisten kanssa, tunteet, joita liikunta herättää sekä ympäristö, missä liikunta tapahtuu. Liikunnan ollessa mieluisaa, itselle sopivaa ja positiivisia kokemuksia tuottavaa on todennäköistä, että myös vaikutukset mielen hyvinvointiin ovat suotuisia. Lisäksi esimerkiksi jo luonnossa olominen vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. (UKK-instituutti 2024a.)

Liikuntasuositusten tarkoituksena on havainnollistaa viikoittaisen liikunnan määrää ja eri liikunnan muotoja. Eri ikäryhmille on olemassa omat liikuntasuosituksensa. (UKK-instituutti 2022.) Kuvassa 4 on kuvattu lasten ja nuorten liikuntasuositus (UKK-instituutti 2024a).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille 

Kuva 3. 18–64-vuotiaiden viikoittaisen liikunnan suositus. (©UKK)



Kuva 4. Lasten ja nuorten liikkumisen suositus. (©UKK)

Unen merkitys nuorten hyvinvoinnissa ja mielenterveydessä on suuri. Nuorilla on paljon uneen, vuorokausirytmiiin sekä väsymykseen liittyviä ongelmia. Vähäisellä unen määrällä tai univaikeuksilla on yhteys esimerkiksi ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Vähäinen unen määrä voi aiheuttaa masennusta sekä ahdistusta tai vastaavasti vähäinen unen määrä tai uniongelmat voivat olla seurausta masennuksesta tai ahdistuksesta. Nuoruudessa olevat uniongelmat olisivat tärkeää tunnistaa, jotta voitaisiin taata aivojen kehitys, kognitiiviset toiminnot sekä hyvä mieliala. (Kuula 2019, 2447.) Uneen pystyy vaikuttamaan itse monin eri tavoin. Rutiinit päivisin ja illalla ennen nukkumaan menoa,

liikkuminen ja ympäristö vaikuttaa suurelta osin uneen. Myös mielen rauhallisuus vaikuttaa uneen ja nukahtamiseen. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.)

2.2.2 Ahdistus ja ahdistuksen helpottaminen

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tulokset kuvaavat hyvin, kuinka nuorten, etenkin tyttöjen ahdistus oli lisääntynyt vuodesta 2019 puhuttaessa 8–9 luokkalaisista, lukion ja ammattioppilaitosten 1.–2. luokkalaisista. Vuodesta 2019 vuoteen 2021 ahdistus lisääntyi tytöillä noin 10 %. Samassa kyselyssä myös masennusoireilu sekä yksinäisyys oli nuorten keskuudessa lisääntynyt huomattavasti. (Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä ahdistus ei ollut vähentynyt (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d).

Ohimenevä ahdistus on nuorilla tavallista, tunne voi olla vaikeaa nuorten tunnistaa. Ahdistus on yksi nuoruuden yleisimpiä psyykkisiä oireita. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013.) Ahdistuksen tunne on ihmisille terve ominaisuus varoittaa uhkaavasta tilanteesta. Ahdistuksen syitä on useita, tai syyt voivat olla monen tekijän yhteisvaikutus. Ahdistus voi tuntua kehossa eritavoin. Fyysisiä oireita ahdistukseen liittyen voi olla esimerkiksi sydämen sykkeen nouseminen, vapina tai pahoinvointi. Mikäli ahdistuksen vuoksi toimintakyky heikkenee, ahdistus pitkittyy tai ahdistukseen liittyy paniikkikohtauksia, lamaavaa pelkoa tai välttämiskäyttäytymistä, on syytä hakeutua esimerkiksi terveyskeskukseen. (Terveyskirjasto 2023). Ahdistuksen helpottamiseen on paljon keinoja, ja on tärkeää löytää itselleen toimivat tavat ahdistuksen hallintaan tai helpottamiseen. Ahdistukseen liittyy paljon fyysisiä oireita, joita helpottamalla usein myös ahdistus helpottuu. Rentoutumis- sekä hengitysharjoitukset ovat esimerkiksi hyvä tapa pyrkiä hillitsemään ahdistusta tai pääsemään pois ahdistuksesta. (Nyyti ry julkaisuaika tuntematon.)

2.2.3 Mielenterveys ja sen vaikutus hyvinvointiin

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on olennainen osa hyvinvointia. Määritelmän mukaan mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä, selviytyy elämän erilaisissa haasteissa sekä pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2022.) Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan tämänhetkiset suomalaisten nuorten hyvinvoinnin haasteet liittyvät mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen sekä elintapoihin ja ylipainoon (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023e).

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on suojaavat ja riskiä lisäävät tekijät. Lisäksi on sisäisiä- ja ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteemme. Ulkoiset tekijät ovat yhteisöstä eli ulkoapäin tulevia. Suojatekijöitä ovat esimerkiksi riittävä toimeentulo, elinympäristön turvallisuus, riittävä sosiaalinen tuki, hyvä ihmissuhteiden laatu, positiiviset elämän kokemukset sekä palvelujen hyvä ja riittävä saatavuus. Näiden suojatekijöiden puute on riskitekijä. Sisäiset tekijät ovat taas yksilöstä itseltään tulevia suojatekijöitä, esimerkiksi hyvä terveys ja perimä, mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat arjen valinnat, riittävä itsetunto sekä hyvät ihmissuhdetaidot. Ihminen voi vaikuttaa osaan näistä tekijöistä, joista mielenterveytemme koostuu. (Mieli ry 2022a.) Mielenterveyden käden tarkoituksena on esittää millaisilla arkisilla valinnoilla voimme itse vaikuttaa omaan mielenterveyteemme (Mieli ry 2024).



Kuva 5. Mielenterveyden käsi havainnollistaa mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyteemme (Mieli ry 2018).

2.2.4 Seksuaaliset rajat ja sukupuoli-identiteetti

Kouluterveyskyselyn (2023d) mukaan 8.- ja 9. luokkalaisista 45 % tytöistä sekä 12 % pojista oli kokenut häiritsevää seksuaalista ahdistelua ja ehdottelua. Seksuaalisuus on normaali osa ihmisyyttä vauvasta vanhuuteen. Seksuaalioikeuksien tarkoituksena on antaa ihmisille oikeus päättää omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Samalla seksuaalioikeudet tuovat vastuuta ja velvollisuutta kaikille, koska muiden on kunnioitettava toisten ihmisten seksuaalioikeuksia. Lyhemmin sanottuna kaikilla ihmisillä on seksuaalioikeudet, joita toteuttaessaan on kuitenkin velvollisuus huomioida muiden ihmisten seksuaalioikeudet. Seksuaalioikeuksien toteutuminen on yksi tärkeä osa hyvinvointia. Valtion tehtävänä on puuttua seksuaalioikeuksien loukkauksiin. (Väestöliitto 2024.) Seksuaalinen hyvinvointi on laaja käsite, joka vaikuttaa niin terveyteen, koettuun elämänlaatuun sekä hyvinvointiin. Seksuaalista hyvinvointia voi tarkastella seksuaalioikeuksien kautta. Seksuaalinen hyvinvointi on tärkeä osa kokonais hyvinvointia kaikissa ikävaiheissa ja se koetaan yksilöllisesti. Erityisesti nuorten hyvinvoinnissa seksuaalisuudella on tärkeä rooli. Seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiä etsitään usein nimenomaan nuoruusiässä sekä omaa tapaa ilmaista seksuaalisuutta tai sukupuoli-identiteettiä. Seksuaalisuutta loukkaavilla teoilla on vaikutus kehittymässä olevan nuoren seksuaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Nuorilla on suuri tiedontarve seksuaalisuuteen liittyen. Kun nuorten tiedontarpeeseen vastataan, nuori oppii taitoja ja luottaa omiin taitoihinsa, esimerkiksi nuori oppii taitoja ja uskalltaa tuoda esiin, mitä hän haluaa tai ei halua. (Santalaihi 2018.)

2.2.5 Päihteet ja niiden vaikutukset

Päihdeongelmat ovat yksi yleisimpiä mielenterveyden uhkia nuorten keskuudessa. Rungas päihteiden käyttö ennakoit myöhemmin ilmeneviä mielenterveyden ongelmia. Nuorten päihdekokeilut alkavat tyypillisesti 12–13 vuoden ikäisinä, kun varsinaiset päihdehäiriöt alkavat tyypillisesti 14–15 vuoden iässä. Tyypillisesti päihdehäiriön taustalla on myös jokin muu mielenterveydenhäiriö, yleisimmin käytös-, masennus- tai ahdistuneisuushäiriö. Päihdehäiriössä nuori yleensä käyttää useaa päihdettä saman aikaisesti. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Marttunen ja Lönnqvist (2001) toteavat päihdehäiriöiden alkavan yleensä nuoruudessa ja olevan yleisiä sekä toistuvia ja pitkäkestoisia. Päihdehäiriön haitat eivät rajoitu pelkästään nuoruuteen, vaan näkyvät psyykkisinä ja sosiaalisina haittoina vielä myöhemmässä aikuisuudessa sekä lisäävät mielenterveyshäiriöiden kehittymistä varhaisaikuisuudessakin.

2.2.6 Ihmissuhteet ja kiusaaminen

Kiusaaminen on toimintaa tai tekoja, jonka seurauksena toista vahingoitetaan tai loukataan. Yleensä kiusaamisella tarkoitetaan toistuvaa ja tahallista toimintaa, jossa yleensä kiusatuksi tuleva ei voi vaikuttaa tilanteeseen tai ei pysty puolustautumaan. Erimielisyydet ja riidat eivät ole sama asia kiusaamisen kanssa. (Opetushallitus 2024b.) Vuoden 2023 kouluterveys kyselyssä vähintään viikoittaista kiusaamista kokeneiden määrä on alkanut kasvaa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023d). Kiusatuilla esiintyy usein kiusaamisen lisäksi yksinäisyyttä, masentuneisuutta sekä ahdistuneisuutta. Kiusatuksi tulemisella on selvästi epäsuotuisia vaikutuksia hyvinvointiin. Kiusatuksi tuleminen vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, koulu- ja työelämän menestykseen sekä taloudelliseen- ja terveydelliseen tilanteeseen. Lisäksi myös kiusaajana toimiminen on myöhemmin altistava tekijä epäsuotuisille vaikutuksille hyvinvointiin. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2017, 177.)

Ihmissuhteisiin liittyy suurelta osin vuorovaikutus. Vuorovaikutus on ihmisten välistä vastavuoroista kommunikointia. Kuitenkin iso osa vuorovaikutuksesta on myös eleitä, ilmeitä ja kehonkieltä. Puhumisen ja kuuntelun taito ovat tärkeimpiä ihmissuhteissa. (Väestöliitto 2023.) Kun ihminen tulee kuuluksi, kokee hän olevansa tärkeä. Tämä tukee hyvinvointia ja mielenterveyttä. Kuulluksi tuleminen vaikuttaa myös positiivisesti fyysiseen terveyteen. Kuunteleminen taas mahdollistaa ihmissuhteiden syventymisen ja luottamuksen lisääntymisen sekä lisää osallisuuden tunnetta. (Mieli ry julkaisuaika tuntematon.)

3 NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Ihmisen itsensä on mahdollista vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Tärkeää olisi ymmärtää pienten asioiden merkitys arjessa ja pyrkiä itse vaikuttamaan hyvinvointiin. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.) Nuorisola pyrkii vaikuttamaan nuorten hyvinvoinnin edistämiseen myös vaikuttamistyön kautta ja viemällä tietoa päättäjille päätöksenteon tueksi. (Nuorisolan kattojärjestö Allianssi ry julkaisuaika tuntematon.) Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää terveyseroja (Aluehallintovirasto, julkaisuaika tuntematon).

Nuorten hyvinvointi koostuu siitä, että nuori kokee voivansa vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja saa tarvittaessa apua. Lisäksi hänellä on tietoa ja tukea, mikäli kokee sitä tarvitsevansa. Nuorten hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tunnistaa nuoren vahvuuksia, etsiä yhdessä niitä sekä opettaa käyttämään vahvuuksiaan. Vahvuuksien ja osallisuuden tukeminen vaikuttaa myönteisesti ihmissuhdetoihin sekä ongelmien ratkaisuun ja samalla ehkäisee mielenterveysongelmien esiintymistä. (Santalampi 2018.)

Nuorten hyvinvoinnin tukeminen on käytännöllisiä, arkisia asioita. Nuoret tarvitsevat ympärilleen hyviä ihmissuhteita hyvinvoinnin tueksi. Nuorille on tärkeää saada tukea, kannustavaa palautetta sekä tulla kuulluksi. Nuoret kokevat tarvitsevansa ammattilaisia, esimerkiksi nuorisotyöntekijöitä, joiden kanssa voivat keskustella ja saada heiltä apua. (Viilo 2017, 12–13.) Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat kokemus osallisuuden tunteesta johonkin ryhmään, tunne että saa oman äänensä kuuluviin sekä kokemus että voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Perheen vaikutus nuoren hyvinvointiin on myös suuri. Jos perheessä on riskitekijöitä, se voi heikentää nuoren hyvinvointia. Esimerkiksi riittämätön toimeentulo tai turvattomuuden tunne perheessä tämä vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Lisäksi peruspalveluiden saatavuus on yksi nuorten hyvinvointiin vaikuttava asia. Nuoret toivovat palveluilta tietoa, tukea sekä mahdollisuuksia rakentaa itseluottamusta, turvallisuuden tunnetta sekä uskoa omaan itsenäiseen selviytymiseen. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan koe saavansa tarvitsemaansa apua tai kokevat, ettei palvelu ole heille hyödyllinen. Yhtenä tärkeänä osana palveluiden kokemiseen myönteisenä on luottamuksellinen ja pysyvä suhde työntekijään, merkityksellinen kohtaaminen edistää luottamuksellisen asiakassuhteen syntymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023f.)

Nuorten sosiaalinen vahvistaminen on toimintaa, joka edistää sosiaalista toimintakykyä sekä arjen ja elämänhallintaa (Kinnunen 2016, 14). Nuorisotyössä sosiaalinen vahvistaminen on viiden eri alueen kokonaisuus, johon sisältyy *elämänhallinta, sosiaaliset taidot, opiskelu- ja työelämätaidot, arjen asioiden hallinta sekä itsetuntemus*. Nuori, jolla on hyvä itsetuntemus, tiedostaa omat kykynsä sekä heikkoutensa ja arvostaa itseään sellaisenaan. Hyvän *itsetuntemuksen* omaava nuori, on tyytyväinen onnistumisiinsa sekä hyväksyy epäonnistumisensa ja luottaa omaan selviytymiseensä erilaisissa tilanteissa. Itseluottamus vaikuttaa myös hyvään vuorovaikutukseen toisten kanssa sekä uskallukseen tuoda esiin omat mielipiteensä. *Sosiaalisia taitoja* on toisten hyväksyminen sellaisena, kuin ovat, muiden mielipiteiden kunnioittaminen sekä kyky hyvään vuorovaikutukseen. Sosiaaliin taitoihin sisältyy myös luottamus toisiin ihmisiin. Riittävä sosiaalinen ympäristö on tärkeä voimavara, yhteisöön kuuluminen on hyvinvointia edistävää. *Arjen asioiden hallinta* on nuorille keskeinen osa-alue sosiaalisessa vahvistumisessa. Arjen asioihin sisältyy esimerkiksi päivärytmi, arjessa jaksaminen, päihteiden

käyttö, talous sekä omien asioiden hoitaminen. *Elämänhallinta* on tunne, jonka avulla ihminen selviytyy vastoinkäymisistä. Nuori, jolla on hyvä elämänhallinta, kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä, ottamaan vastaan apua, löytää omia voimavarojaan sekä omaa hyvän psyykkisen palautumiskyvyn elämän haasteissa. *Työ- ja opiskeluvälmiudet* ovat opiskelu ja työvaihtoehtojen löytämistä, työnhaun osaamista ja esimerkiksi työelämän tietoutta. Työ- ja opiskeluvälmiudet ovat yksi mittaristo, jolla voidaan arvioida nuoristyön tavoitteiden toteutumista. (Kinnunen 2016, 19–21.)

Sosiaalinen vahvistaminen on laaja käsite, joka ymmärretään sisältävän erilaisia ennaltaehkäiseviä toimia. Nuorisotyössä sosiaalinen vahvistaminen on elämänhallinnan tukemista kokonaisvaltaisesti. Sosiaalisen vahvistamisen pyrkimys nuorisotyössä on olla ennalta ehkäisevää toimintaa, jossa annetaan ammatillista ohjausta yksilölle sekä ryhmälle hyvinvointiin, vaikuttamiseen sekä osallisuuteen. (Mehtonen 2011, 13.)

Kymmenen vuoden seurantatutkimuksessa oli selvitetty, että naiset raportoivat mielenterveysoireita huomattavasti miehiä enemmän. Samassa tutkimuksessa selvisi myös, että nuoruuden aikaisilla (14-vuotiaan) ulkoisilla sekä sisäisillä tekijöillä oli vaikutusta varhaisaikuisen (24-vuotiaan) mielenterveysoireisiin. Varhainen puuttuminen ongelmiin on tärkeää, toimintaa tulisi muuttaa kuitenkin niin, että nuorten mielenterveyttä vahvistettaisiin tukemalla nuorten identiteetin sekä persoonallisuuden kehittymistä, jakamalla heidän omia tunnekokemuksiaan sekä tuettaisiin nuoria miettimään omia arvojaan ja valintojaan. Myös nuoren oma kokemus omasta psyykkisestä terveydestä on tärkeä osa mielenterveyden rakentumista. Mielenterveyttä edistävällä työllä voidaan vaikuttaa positiivisesti nuoren omavoimaisuuteen, kykyyn selviytyä haasteista ja ongelmien syntymiseen. (Kinnunen 2011, 6.)

Vuonna 2023 julkaistun tutkimuksen mukaan pienikin nuorten mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden väheneminen voisi johtaa väestötasolla miljoonien eurojen säästöön. Mielenterveyden edistämällä voidaan parantaa elämänlaatua sekä edistää ja ylläpitää työkykyä. Tutkimuksen mukaan olisi tärkeää kiinnittää huomiota mielenterveyttä edistävään nuorisotyöhön sekä ohjata tuki erityisesti sosiaalisesti haavoittuviin yhteisöihin, näin voitaisi estää pitkäaikaiset negatiiviset vaikutukset. (Honkanen, Sirniö & Vaalavuo 2023.) Australialaisen tutkimuksen mukaan nuoret etsivät mieluummin apua internetistä, koska hoitoon pääsyyn on niin pitkät jonot (Rickwood, Webb, Kennedy & Telford 2016).

4 NUORISOTYÖ

Nuorisotyötä ohjaa nuorisolaki. Nuorisolaki (1285/2016, 3 §) määrittelee nuoreksi alle 29-vuotiaan henkilön. Nuorisolaissa määritellään nuorisotyö nuoren kasvun, osallisuuden sekä itsenäistymisen tukemista yhteiskunnassa. Nuorisolain (1285/2016, 2 §) mukaan nuorisotyön tavoitteena on tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä ja yhteisöllisyyttä, vahvistaa nuorten osallisuutta sekä mahdollisuuksia vaikuttaa. Nuorisotyön tavoitteena on myös tukea nuorten harrastamista, edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja sekä tukea nuorten kyvykkyyttä toimia yhteiskunnassa.

Kuntien tehtävänä on järjestää paikallista nuoristyötä ja erityisnuorisotyötä sekä huolehtia nuorisotilojen ylläpidosta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuaika tuntematon.) Kunnan järjestämän nuorisotyön eri muotoja ovat avoin nuorisotilatoiminta, nuorille järjestetyt tapahtumat, jalkautuva nuorisotyö, digitaalinen nuoristyö, työpajatoiminta sekä etsivä nuoristyö. Nuorisotyötä järjestävät myös seurakunnat sekä järjestöt. (Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry julkaisuaika tuntematon.)

Nuorisotyön tarkoituksena on saada vaikutettua positiivisesti nuorten elinoloihin. Nuorisotyön menetelmät ja toimintamuodot ovat moninaistuneet ja uudistuneet viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Nuorisotyö pyrkii vaikuttamaan nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry julkaisuaika tuntematon.) Aalto-Setälä ym. (2021) toteavat tutkimuksessaan, että nuorisotyöhön sekä nuorten yhteiseen toimintaan tulisi keskittää resursseja.

Nuorisotyön tehtävä on tukea nuoria yksilöllisesti sekä laaja-alaisesti. Nuorisotyön tarkoituksena on tukea nuoren kasvua ja kehitystä, esimerkiksi itsetunnon kehittymistä ja positiivisen minäkuvan rakentumista. Lisäksi nuorisotyön tarkoituksena on tukea nuorten sosiaalisia suhteita esimerkiksi ryhmätoiminnalla, joissa sosiaaliset taidot kehittyvät. Nuorisotyö kehittää nuorten suhdetta luotettaviin aikuisiin toimiessaan yhteistyössä muidenkin nuorten kanssa työskentelevien kanssa. Nuorisotyö tukee nuorten palvelujärjestelmää ja rakenteita ja ohjaa nuoria myös muiden palvelujen piiriin. Nuorisotyö tukee nuorten osallisuutta päivittäisissä ympäristöissä ja yhteisöissä. Nuorisotyö mahdollistaa nuorten vaikuttamisen heitä koskevassa päätöksenteossa. Nuorisotyö tarjoaa erilaisia kulttuuritapahtumia ja elämyksiä. Lisäksi nuorisotyö osallistuu nuoriin koskevien palvelujen suunnitteluun ja vie päätöksen teon tueksi nuorten näkökulmaa. Joka tapauksessa mahdollisuudet vaikuttaa nuorten elämään on kuitenkin rajalliset. (Kiilakoski, Kinnunen & Djupsund 2015, 61–63.)

Minna Rauas (2019) kuvaa kirjassaan nuorisotyön luonnetta. Hän kuvaa nuorisotyön erityispiirteeksi sitä, että nuorisotyössä nuori on keskiössä ja nuori saa olla nuori ja keskeneräinen. Avoin toimintaympäristö, joka on helposti sekä vapaaehtoisesti saavutettavissa, kuvaa hyvin nuorisotyön toimintaympäristöä.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyöni tarkoituksena on luoda Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöille materiaalikansio kuukausittain järjestettäviin hyvinvointipäiviin. Hyvinvointipäivien teema vaihtuu kuukausittain. Valitsimme yhdessä toimeksiantajan kanssa kuusi eri teemaa. Teemat ovat valittu niin, että ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja ovat tärkeitä juuri nuorten hyvinvoinnin kannalta sekä aiheet ovat heitä koskettavia asioita. Kehittämistyöni sisältää hyvinvointia tukevia harjoitteita, konkreettista tekemistä nuorten kanssa, verkkomateriaalia, joista saa lisätietoa aiheeseen liittyen sekä kirjallista materiaalia.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan tämänhetkiset suomalaisten nuorten hyvinvoinnin haasteet liittyvät mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen sekä elintapoihin ja ylipainoon (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023e). Tähän pohjautuen aiheet, jotka materiaalikansioon valittiin, ovat erityisen ajankohtaisia nuorille. Lisäksi aiheet tukevat sosiaalista vahvistumista ja näin ollen vaikuttavat useisiin osa-alueisiin nuorten elämässä ja samalla edistään heidän hyvinvointiaan. Lisäksi Aalto-Setälä ym. (2021) toteavat, että nuorisotyöhön sekä nuorten yhteiseen toimintaan tulisi keskittää resursseja enemmän.

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä Kiuruveden nuorisopalveluiden työntekijöiden tietoa hyvinvointia tukevista materiaaleista ja menetelmistä sekä niiden hyödyntämisestä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Lisäksi hyvinvointipäivät vahvistavat nuorten hyvinvoinnin osa-alueita ja heidän tietoutensa hyvinvointiin liittyvistä asioista lisääntyy samalla, kun he ovat yhteisöllisessä toiminnassa. Eri aiheiden kohdalla on käytetty useita erilaisia harjoitteita, materiaaleja sekä toimintoja, jotka tukevat oppimisen eri piirteitä. (kts. Ilomäki 2012.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Kehittämistöitä ovat erilaiset projektit, kehitys sekä kehittämishankkeet, jossa lähtökohtana on asi-
antuntijaosaaminen, jota tuodaan esille tuotoksella tai toiminnalla sekä aiheeseen liittyvällä opinnäy-
tetyötekstillä. Kehittämistyö voi olla yksittäinen kokonaisuus, joka vastaa työelämästä tulevaan tun-
nistettuun tarpeeseen. Kehittämistöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset oppaat, esitteet sekä käsikir-
jat. Kehittämistöitä ovat myös erilaisten tapahtumien järjestämiset sekä tuotteen suunnittelu tai jat-
kokehittäminen. Kehittämistyössä keskeistä on kehittämisen näkökulma. (Vilka 2021, 31–32.)

Opinnäytetyöni prosessiin osallistui myös toimeksiantaja. Kehittämistyöni toimeksiantajana on Kiuru-
veden kaupungin nuorisopalvelut. Nuorisopalveluihin kuuluvat nuorisotyö, nuorten pajatyöskentely,
etsivä nuorisotyö sekä yksilövalmennus. (Kiuruvesi julkaisuaika tuntematon.) Toimeksiantajan työ-
ryhmään kuuluivat työntekijät, jotka työskentelevät nuorisopalveluiden eri alueilla. Heidän ajatuksi-
aan sekä näkemyksiään on kuultu suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Yhteistyö toimeksiantajan
kanssa on myös ohjannut kehittämistyötäni heidän tarpeisiinsa sopivaksi.

6.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Kehittämistyön lähtökohtana on tuottaa tapahtuma tai tuote tietyille kohderyhmälle tai henkilöille.
Tällöin kohderyhmä tai henkilöt määrittävät tuotettavan sisällön. Kohderyhmä yleensä määräytyy
toimeksiantajan toiveiden perusteella. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–40.) Kiuruveden hyvinvointira-
portin (Kiuruvesi 2021) sekä laajan hyvinvointikertomuksen (Kiuruvesi 2022) perusteella on selvästi
nähtävissä Kiuruvedellä asuvien nuorten hyvinvoinnin osa-alueiden heikentyminen. Tämän vuoksi
lähdin suunnittelemaan yhdessä toimeksiantajan kanssa materiaalikansiota Kiuruveden nuorisotyölle.

Kehittämistyöni toteutui lineaarisen mallin mukaan. Kehittämistoiminnan lineaarisessa mallissa kuva-
taan kehittämistyötä vaiheistettuna yksinkertaistetusti ja suoraviivaisesti. Linearisessa mallissa aloi-
tetaan tavoitteen määrittämisellä, tavoite perustuu esimerkiksi tunnistettuun tarpeeseen tai yksittäi-
seen ideaan. Tämän jälkeen on suunnittelu vaihe, jossa työsuunnitelma laajentuu sekä projektisuun-
nitelma ja aikataulu tarkentuvat. Toteuttamisvaihe on työstämistä, jonka aikana valmistuu suunnitel-
man mukainen kehittämistyö, joka kuitenkin yleensä muovautuu kehittämistyön edetessä ja samalla
projektisuunnitelmaa voidaan tarkentaa. Viimeisenä projektin vaiheena on päättäminen ja arviointi.
Projektin tarkoitus on päättää suunnitellusti, jolloin tehdään loppuraportti sekä arvioidaan kehittämis-
työ saadun palautteen perusteella. Lisäksi viimeisessä vaiheessa puretaan projektiorganisaatio sekä
esitetään mahdolliset jatkoideat. (Toikko & Rantanen 2009, 56–65.)

Kehittämistyöni arvioinnin kriteereiksi on sovellettu opetushallituksen e-oppimateriaalin laatuksitee-
reistä, koska hyvälle materiaalikansiolle ei löytynyt omia laatuksiteereitä. Tuotokseni on tarkoitettu
henkilöstölle hyvinvointipäivien materiaaliksi, joten ryhmittelen itse tuotokseni Opetushallituksen op-
pimateriaalin laatuksiteeristön luokittelun mukaisesti opettajien aineistoksi, jonka tarkoituksena on
ohjata sekä tukea työtä. Pedagogisella laadulla oppimateriaalissa halutaan, että materiaalin käyttä-
minen opetuksessa on luontevaa sekä opetusta tukevaa. Pedagoginen laatu tukee oppijan itsetie-
toista ajattelua sekä aktiivista toimintaa. Hyvä opetusmateriaali on joustava, jota jokainen käyttäjä
voi käyttää omalla tavallaan. Oppimisessa tärkeimpiä piirteitä ovat yhteisöllisen toiminnan tukemi-
nen, oppimisen eri taitojen tukeminen, aktiivisuuden tukeminen sekä tehtävien riittävä

haasteellisuus ja avoimuus. Pedagogisessa laadussa yhdistyvät motivoivat tehtävät sekä sisältö niin, että se on visuaalisesti antoisa, hyvin toteutettu sekä teknisesti käytännöllinen kokonaisuus. (Opetushallitus 2024a.) Oppijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen sekä yhteisöllisen toiminnan lisäämisellä voidaan tehostaa oppimista. (Veermans & Lakkala 2012, 60).

Sisällön suunnittelu tapahtui yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Kehittämistyöni suunnittelu oli käyttäjälähtöistä. Käyttäjäkeskeisessä suunnittelussa korostuu käyttäjien tarpeisiin kohdennettu suunnittelu, jossa keskiössä on käyttäjien osallistuminen suunnitteluun (Toikko & Rantanen, 95). Mietimme yhdessä materiaalikansion käyttäjien kanssa, mitä he toivoivat kehittämistyöltäni, aiheet valikoituivat työelämän tarpeita vastaaviksi. Materiaalikansion oli tarkoitus olla tehty Microsoftin Word-ohjelmalla sekä Canva -verkkotyökalulla. Materiaalikansion avulla haluttiin, että työntekijöillä on valmis runko päiviin, sekä harjoitteita ja toimintoja, jotta hyvinvointipäivien järjestäminen helpottuisi. Alkuun ajatuksena oli, että aiheita olisi 12, jolloin jokaiselle kuukaudelle olisi ollut oma aihe.

6.2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni materiaalikansio hyvinvointipäiviin oli tarkoitus olla fyysinen kansio. Kuitenkin toteutamisvaiheessa huomattiin, että materiaalikansion on tarpeen olla muokattavissa olevassa muodossa. Lisäksi käytännön vuoksi on hyvä, että kansion materiaali on digitaalisessa muodossa, jolloin esimerkiksi verkkolähteisiin on helpompaa päästä suoraan materiaalikansioista. Toimeksiantaja voi tulostaa halutessaan kansion myös paperiversioksi. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä päätimme, että hyvinvointipäivä alkaa Padlet -toimintaympäristön avulla. Osallistujat saavat anonyymisti vastata avoimeen kysymykseen päivän aiheesta. Padlet on verkossa oleva virtuaalinen toimintaympäristö. Kysymykseen vastaamisen jälkeen osallistujat voivat yhdessä katsoa Padlet-seinää ja keskustella mahdollisesti esiin nousevista asioista. Tämän jälkeen aloitetaan kertomalla aiheen teoriaosuus lyhyesti. Harjoitteita sekä erinäistä toimintaa on teoriaosuuden jälkeen.

Kiuruveden nuorisopalvelut järjestävät kerran kuukaudessa hyvinvointipäivän, päivien aiheet vaihtuvat kuukausittain. Tein opinnäytetyötäni yksin, jonka vuoksi oli vain kuusi teemaa. Aiheina työssäni ovat terveelliset elintavat, ahdistus ja ahdistuksen helpottaminen, mielenterveys ja sen vaikutus hyvinvointiin, seksuaaliset rajat ja sukupuoli-identiteetti, päihteet ja niiden vaikutukset sekä ihmissuhteet ja kiusaaminen. Valitsin aiheiksi hyvinvointipäiviin yhdessä toimeksiantajan kanssa erilaisia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Aiheet ovat mietitty niin, että ne ovat tärkeitä juuri nuorten hyvinvoinnin kannalta ja ovat heitä koskettavia asioita. Tämän jälkeen kuhunkin aiheeseen liittyen etsin materiaaleja. Kokoamani materiaali on harjoitteita, verkkosivustoja, joita voi hyödyntää sekä muita aktiviteetteja aiheeseen liittyen. Päivien toiminnoissa ja harjoitteissa on mukana luovaa toimintaa. Hyvinvointipäivät toteutuvat ryhmässä ja hyvinvointipäiviä ohjaa aina nuorisopalveluiden työntekijä. Luova ryhmätoiminta on osallisuutta lisäävää ja vaikuttaa näin myös yksilön hyvinvointiin (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 3).

Kehittämistyössä käyttäjä tai asiakasryhmän osallistaminen vaikuttaa positiivisesti tuotoksen päätymiseen käytettäväksi (Vilkkä 2021, 34). Kehittämistyössäni halusin työn olevan käytännöllinen ja henkilökunnalle helposti käytettävä sekä sopivasti mielenkiintoista tietoa sisältävä. Valmiista materiaalikansiosta halusin helposti luettavan sekä selkeän tuotoksen.

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt mahdollisimman tuoretta näyttöön perustuvaa tietoa. Teoriatietoa olen hakenut Savonia-Finnan sekä Ylä-Savon kirjastoverkko Rutakon avulla. Opinnäytetyöhön ja materiaalikansioon keräsin kirjallisuudesta, suosituksista, artikkeleista sekä tutkimuksista. Käytettävyyttä pyrittiin kehittämään projektin aikana. Yhteistyön avulla saatiin työelämään toimiva ja heidän tarpeitaan vastaava tuotos.

6.3 Opinnäytetyön arviointi

Arviointi on kehittämistyön keskiössä, kun arvioidaan prosessin onnistumista kokonaisuutena sekä soveltuvuutta käytäntöön (Vilkkä 2021, 183–184). Arviointi on kehittämisprosessin osa-alue, jossa tarkastellaan kehittämistoiminnan perusteluja, organisointia sekä toteutusta. Arvioinnissa on yleisesti kyse toimijoiden välisestä neuvotteluprosessista. Neuvottelevan arviointiprosessin eteneminen tapahtuu neuvotellen. Neuvottelevassa arvioinnissa luodaan näkemyksiä sekä pyritään yhteisen ymmärryksen muodostamiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 82–84.) Kehittämistyöni tarkoituksena oli tehdä materiaalikansio. Tein kansiota yhteistyössä keskustellen toimeksiantajan työyhteisön kanssa. Pyysin työyhteisöltä palautetta sekä ajatuksia prosessin eri vaiheissa ennen kuin työ oli valmis, sekä muutin kehittämistyötäni työelämätoiveiden mukaan. Kehittämistyötäni ohjasi saamani palaute työn eri vaiheissa.

Materiaalikansion valmistuttua pyysin toimeksiantajalta avointa palautetta sähköpostitse. Kaiken kaikkiaan toimeksiantaja oli tyytyväinen tuotokseen. Toimeksiantajan mielestä opinnäytetyö on toteutettu selkeästi ja on käytetty paljon kuvamateriaalia hyväksi, joka tekee siitä helpon ja mielekkään luettavan. Toimeksiantajan näkökulmasta opinnäytetyössä on paljon ja monipuolisesti harjoituksia, tehtävämalleja sekä linkkejä, joiden takaa löytyy monipuolisesti lisätietoa. Toimeksiantaja oli tyytyväinen sähköisessä muodossa olevaan tuotokseen, joka on helppo ottaa käyttöön ja tarvittaessa jakaa työntekijöiden kesken. Opinnäytetyö sai toimeksiantajalta kiitettävän arvosanan. Lopullisen tuotoksen suhteen toimeksiantajalta ei tullut kehitettävää.

Tein opinnäytetyötäni tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan sekä työyhteisön kanssa sekä pyysin toimeksiantajalta palautetta suullisesti sekä sähköpostitse. Opinnäytetyöhöni ei sisälly hyvinvointipäivän järjestämistä vaan materiaalikansion luominen tapahtuman toteuttamiseksi. Opinnäytetyöni eri vaiheissa katsoimme toimeksiantajan kanssa yhdessä tuotosta. Muokkasin tuotosta saadun palautteen mukaan. Käytettävyyttä kehitettiin projektin aikana. Yhteistyön avulla saatiin työelämään toimiva ja heidän tarpeitaan vastaava tuotos. Materiaalikansion avulla työntekijöillä on valmiina hyvinvointipäiviin runko, jonka mukaan edetä. Kansiota löytyvät kaikki päiviin liittyvät harjoitteet, teoriatiedot sekä muut toiminnot, kuitenkin niin että teema päiviä on mahdollista joustavasti muuttaa, tai lisätä eri toimintoja.

7 POHDINTA

7.1 Tuotoksen pohdinta

Kiuruveden hyvinvointi kertomuksen mukaan viime vuosina Kiuruveden nuorten pahoinvointi on lisääntynyt. Esimerkiksi liikunnan harrastaminen on vähentynyt sekä yhä useampi nuori on kokenut terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. (Kiuruvesi 2022.) Lisäksi Kiuruveden nuorten erityiskorvattavien masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt vuodesta 2019 vuoteen 2021 (Sotkanet 2023). Kiuruveden lukiolaisten huumekekeilut on myös lisääntynyt huomattavasti vuoteen 2021 mennessä (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021). Tuoreen kouluterveyskyselyn perusteella vuonna 2023 koko suomen nuorten elämäänsä tyytyväisten määrä oli edelleen pienentynyt vuodesta 2021 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d).

Nuorten hyvinvointia haastavat useat eri tekijät. Nämä eri tekijät vaikuttavat nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2023e) mukaan, tällä hetkellä nuorten hyvinvoinnin haasteet liittyvät mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen sekä elintapoihin ja ylipainoon.

Nuorten mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden väheneminen voisi tuoda miljoonien eurojen säästön. Mielenterveyden edistämällä on mahdollista parantaa elämänlaatua sekä edistää ja ylläpitää työkykyä. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan olisi tärkeää ohjata tukea erityisesti sosiaalisesti haavoittuviin ryhmiin sekä edistää mielenterveyttä tukevia lapsi- perhe sekä nuorisotyötä, näin saataisiin estettyä pitkäaikaisia negatiivisia vaikutuksia. (Honkanen, Sirniö & Vaalavuo 2023.)

Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan vahvistaa yhteiskunnan toiminnalla, syrjäytymisen ehkäisemisellä, luomalla yhtenäiset mahdollisuudet esimerkiksi hyvään itsetuntoon, mielenterveystaitoihin sekä oppimisen ja onnistumisen tunteisiin. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2023c.) Luova ryhmätoiminta on osallisuutta lisäävää ja vaikuttaa näin myös yksilön hyvinvointiin (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 3).

Kehittämistyössäni oli tarkoituksena luoda materiaalikansio hyvinvointipäiviin Kiuruveden nuorisopalveluille. Kehittämistyössäni olen puntaroinut eri asioita niin käyttäjien eli henkilöstön kuin varsinaisen kohderyhmän eli nuorten kannalta. Halusin materiaalikansion olevan käytännöllinen ja henkilökunnalle helposti käytettävä sekä sopivasti mielenkiintoista tietoa sisältävä. Lisäksi varsinaisena kohderyhmänä ollessa nuoret, on pitänyt ajatella asioita myös siitä näkökulmasta, mikä toiminta tai harjoite herättäisi heidän mielenkiintonsa, teoretietoa aiheisiin liittyen ei saa olla liikaa, jotta mielekkäys päiviin säilyisi. Lisäksi aiheita mietittäessä oli ajateltava, mitkä hyvinvointiin liittyvät aiheet koskettavat erityisesti heitä.

Tavoitteet, joita kehittämistyölleni oli, toteutuivat hyvin. Materiaalikansiolle oli vaikea löytää pohjaa, minkä perusteella olisi voinut laatia kriteeristön. Kuitenkin e-oppimateriaalin (Opetushallitus 2024a) laatukriteeristö vastaa sovelletusti hyvin omaa kehittämistyötäni. Pedagoginen laatu tarkoittaa materiaalia, joka on käytännöllinen ja hyvin toteutettu kokonaisuus, jossa on oppijalle mielekkäitä tehtäviä sekä oleellisin sisältö esteettisesti tuotettuna. Kansiossa on huomioitu käytännöllisyys, pyrittiin saamaan hyvin toimiva kokonaisuus, jossa on paljon erityyppisiä harjoitteita. Harjoitteissa ja

toiminnoissa on haluttu oppijoiden aktiivista osallistumista enemmän, kuin pelkkää teorian kuuntelua. Yhteisöllisyyttä on haettu paljon toimintoihin, kuitenkin niin, että esimerkiksi henkilökohtaisemmista asioista ei ole pohdintoja yhteisesti ryhmätoiminnoissa.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö on toimintaa, jossa noudatetaan hyvän tieteellisen toiminnan perusperiaatteita. Mikäli toimitaan hyvän tieteellisen käytännön vastaisesti, voidaan sitä kutsua tiedevilppinä. Tiedevilppi on lainvastaista toimintaa sekä loukkaa tieteellisen toiminnan vakuuttavuutta, tasoa sekä tekijänoikeuksia tai yhteistyötä. Plagiointi on toimintaa, jossa toisen tekemää työtä käytetään ilman asianmukaista viittausta tai lupaa. Vääristely on tutkimuksen tulosten, havaintojen tai tiedon vääristelyä, myös olennaisen tiedon kertomatta jättäminen katsotaan vääristelyksi. Sepittäminen tarkoittaa tekaistujen havaintojen, aineistojen tai tulosten julkaisemista. Plagiointi, vääristely sekä sepittäminen kuuluvat myös tiedevilppiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyön arvioinnissa on keskeistä projektin luotettavuus, pätevyys ja yleistettävyyttä sekä ymmärrettävyys ja eettisyyden arviointi. Luotettavuudella voidaan tarkoittaa eri asioita, mutta koko prosessin ajan tärkeänä asiana korostuu jatkuva arviointi kohdistuen valintoihin, valintojen johdonmukaisuuteen sekä tarkoituksellisuuteen, näitä arvioidaan suhteessa tavoitteisiin. Yleistettävyyttä sekä pätevyys kehittämistyössä on tuotoksen käyttökelpoisuutta, sovellettavuutta sekä käsitteiden ja teorian vastaavuutta. (Vilka 2021, 183–185, 192–193.)

Opinnäytetyössäni sitouduin hyvään tieteelliseen käytäntöön, vastuisiin sekä asetuksiin ja lakeihin, jotka koskevat opinnäytetyötäni. Pehdyin työhöni aiheeseen huolellisesti. Noudatin opinnäytetyössäni tekijänoikeuksia, tein asianmukaiset lähdemerkinnät sekä noudatin opinnäytetyön ohjeistuksia. Ymmärrän, että opinnäytetyöni tulee olemaan julkinen asiakirja. En tarvinnut tutkimuslupaa, enkä myöskään käsitellyt henkilötietoja, joten en tarvinnut tietosuojaselostetta. Opinnäytetyöhöni on tehty Turnit-plagiointi tarkastukset prosessin eri vaiheissa. Valitsin aiheen yhdessä toimeksiantajan kanssa, ja opinnäytetyöni on toimeksiantajalle tarpeellinen. (kts. Arene ry 2020, 6–25.)

Materiaalituotosta tehdessä arvioin käyttämiäni lähteitä kriittisesti. Kuvina käytin pääosin Pixabayn avoimen kuvapankin kuvia. Kuitenkin viikoittaisen liikuntasuosituksen sekä ruokapyramidi- ja lautasmalli-kuvat lähdeviiteohjeistuksen mukaan. UKK-instituutilta sekä Suomen mielenterveys ry:ltä olen pyytänyt sekä saanut luvan heidän kuvien käyttämiseen ja levittämiseen opinnäytetyöni raportissa sekä tuotoksessa.

7.3 Ammatillinen kasvu

Omat oppimistavoitteeni olivat Savonian ammattikorkeakoulun opinnäytetyön osaamistavoitteiden mukaisia (Savonia ammattikorkeakoulu 2020). Erityisesti omassa kehittämistyössäni korostuivat työelämälähtöisen kehittämistyön suunnittelu ja toteutus, tieteellisen ja näyttöön perustuvan tiedon soveltaminen kehittämistyössä sekä loogisen ja selkeästi rajatun raportin laatiminen. Toimiminen joustavasti opinnäytetyön prosessissa muiden toimijoiden kanssa on toki myös yksi keskeisimpiä opinnäytetyöni oppimiskompetensseja.

Prosessin aikana piti pohtia asioita paljon eri näkökulmista, esimerkiksi mikä on nuorelle tärkeää tietoa sekä mikä on nuoria kiinnostavaa tietoa. Lisä haastetta toi myös se, että hyvinvointi päiviin osallistuvissa nuorissa voi olla sosiaalisesti varautuneempia nuoria tai heitä, joita teemat koskettavat syvemmin. Pohdin prosessin aikana, miten työstä saadaan käytettävyydeltään hyvä, miten työntekijöiden työ helpottuu sekä lisäksi puntaroin esimerkiksi sujuvuutta sekä ulko- ja kieliasua. Opin sovelta- maan tutkittua tietoa ja opin etsimään ajantasaista sekä oikeaa tietoa. Alkuun tiedon etsiminen ja löytäminen tuntui vaikealta. Opinnäytetyön rajaaminen oli ajoittain haastavaa, koska hyvinvointi on laaja käsite sekä erilaista tietoa on paljon. Pyrin löytämään tärkeimmät asiat ja ne, jotka kohdistuvat suoraan oman opinnäytetyöni aiheisiin. Myös hyvinvoinnin edistämisessä on huomioitava, että hyvinvointia voi edistää valtavan monella tavalla, ja aihe oli pakko rajata selkeästi sekä kuitenkin omaan opinnäytetyön aiheeseeni nähden järkevästi.

Opinnäytetyön prosessin aikana kehityin useissa sairaanhoitajan ammatillisissa kompetensseissa (mm. Savonia ammattikorkeakoulu 2020). Prosessin aikana oli mietittävä useiden eri osaamiskompe- tenssien osia ja erinäkökulmia asioihin. Kuitenkin tärkeimpinä ajattelen ohjaus- ja opetusosaamisen sekä terveyden- ja toimintakyvyn osaamisen edistämisen kompetenssin sekä näyttöön perustuva toiminnan ja päätöksenteon.

Ajankäytön hallinta sekä rajaaminen on ollut ajoittain haastavaa. Kuitenkin tässä olen kehittynyt pro- sessin aikana paljon. Onnistuin opinnäytetyössäni mielestäni hyvin ja sain tuotettua toimeksiantajalle käytettäväksi helposti luettavan ja selkeän materiaalikansion. Prosessin aikana olen oppinut etsi- mään tietoa, joka on tutkittua sekä ajantasaista. Tiedon kasaaminen on ollut ajoittain haastavaa, koska nuoret, joille tuotoksessani oleva tieto on tarkoitettu, voi olla hyvinkin erilaisissa elämäntilan- teissa. Ikäjakautuma voi olla myös sen verran suuri, että kaikki sama tieto ei ole kaikille samaan ta- paan tarpeen. Lisäksi nuorille tulisi luoda mielenkiinto asiaan, jotta aihe kiinnostaisi. Olen kehittynyt paljon kirjoittamisessa tämän opinnäytetyön laatimisen aikana. Kehittämistyön prosessi aukesi hyvin itselleni opinnäytetyön aikana ja haastoi myös samalla, oli hyväksyttävä se, että ajoittain on aikoja, jolloin työ ei edisty, kun taas vastaavasti toisinaan oli ajanjaksoja, jolloin työ edistyi paljonkin.

7.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalikansio, jota Kiuruveden kaupungin nuorisopalveluiden työntekijät voivat käyttää hyvinvointipäivissä. Aiemmin tällaista materiaalia sisältävää tuotosta ei ole ollut heillä käytössä. Työntekijät ovat aiemmin etsineet itse jokaiseen päivään harjoitteita, tekemistä sekä teoriaa, siinä määrin kuin ovat kokeneet tarpeelliseksi ja mahdolliseksi muiden töiden ohella. Materiaalituotosta tullaan käyttämään hyvinvointipäiviin teorian sekä harjoitteiden ja toiminnan läh- teenä. Kokoamani materiaali on Microsoft PowerPoint -ohjelmiston tiedostona, jolloin tietojen ja asi- oiden lisääminen on mahdollisimman helppoa. Myös käytettävyyden vuoksi materiaali päädyttiin to- teuttamaan sähköisenä.

Työssäni jouduin rajaamaan sekä supistamaan paljon aiheita. Jatkossa on mahdollista lisätä tuotok- seen lisää aiheita sekä materiaalia. Myös uutta sekä päivitettyä tietoa on helppo lisätä tuotokseen. Jatkokehittämisenä on mahdollista laajentaa alueita tai ottaa tuotokseen lisää aiheita esimerkiksi talous taidot, arvot ja valinnat sekä koulutuksen ja työn tärkeys. Lisäksi esimerkiksi terveellisten

elintapojen päivän alateemoista, joita ovat ravitsemus, liikunta ja uni, olisi mahdollista tehdä kokonaan omat kokonaisuudet.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykkinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Verkkojulkaisu. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 123(2), 207–13.
- Aalto-Setälä, Terhi, Suvisaari, Jaana, Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kiviruusu, Olli 2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Pandemia ja nuorten mielenterveys -Kouluterveyskysely 2021. Pdf-tiedosto. Julkaistu 23.9.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8>. Viitattu 3.3.2024.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Aluehallintovirasto julkaisuaika tuntematon. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Verkkojulkaisu. <https://avi.fi/asioi/yritys-tai-yhteiso/ohjaus-ja-neuvonta/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>. Viitattu 10.2.2023.
- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. Julkaistu 12.9.2019. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 9.3.2023.
- Haapala, Eero 2023. Lasten ja nuorten ryvästyvät elintavat heijastuvat terveyteen. Liikunta ja tiede 5/2023, 29.
- Haravuori, Henna, Muinonen, Essi, Kanste, Outi & Marttunen, Mauri 2017. Mielenterveys- ja päihde-työnmenetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Honkanen, Otto, Sirniö, Outi & Vaalavuo, Maria 2023. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden häiriö nuoruudessa on yhteydessä suurempiin terveystalvelujen käytöstä aiheutuviin kustannuksiin aikuisena. Pdf-tiedosto. Julkaistu 9.8.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-126-9>. Viitattu 29.8.2023.
- Huhtinen-Hildén Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Pdf-tiedosto. Julkaistu 9.4.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>. Viitattu 28.2.2024.
- Jääskeläinen, Tuija, Koponen, Päivikki, Lundqvist, Annamari, Borodulin, Katja, Koskinen, Seppo & FinTerveys 2017 –tutkimuksen johtoryhmä 2019. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimuksentuloksia. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Pdf-tiedosto. Julkaistu 11.4.2019. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-319-9>. Viitattu 20.2.2024.
- Karkkulainen, Marjatta, Ala-Vannesluoma, Taija, Airaksinen, Raija, Varonen, Henna, Kastu, Riikka & Sipi, Sanna 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Edita.

- Kiilakoski, Tomi, Kinnunen, Viljami & Djupsund, Ronnie 2015. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetus suunnitelmasta. Nuorisotutkimusseura. Pdf-tiedosto. Julkaistu 29.3.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106142/978-952-456-203-4.pdf?sequence=1>. Viitattu 5.3.2024.
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta- varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>.
- Kinnunen, Riitta 2016. Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari. Valtakunnallinen työpajajyhdistys ry. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2016. https://www.intory.fi/app/uploads/2021/09/tyopajatoiminnan-ja-etsivan_sovari-mittari_verkko-pdf.pdf. Viitattu 11.3.2024
- Kiuruveden kaupunki 2021. Hyvinvointi raportti. Pdf-tiedosto. Julkaistu 24.05.2021. <https://www.kiuruvesi.fi/loader.aspx?id=64298217-edb1-4c51-8c19-8720dbddf86f>. Viitattu 9.3.2023.
- Kiuruveden kaupunki julkaisuaika tuntematon. Nuoriso. Verkkojulkaisu. <https://www.kiuruvesi.fi/Suomeksi/Palvelut/Nuoriso->. Viitattu 29.2.2023.
- Kiuruveden kaupunki 2022. Laaja hyvinvointi kertomus. Pdf-tiedosto. Julkaistu 14.11.2022. <https://www.kiuruvesi.fi/loader.aspx?id=76378b6a-92c7-42c3-b21e-70a72a37825c>. Viitattu 9.3.2023.
- Kuula, Leena 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Lääkärilehti 43/2019, 2443–2447. Verkkojulkaisu. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?public=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f>. Viitattu 3.3.2024.
- Lohtander, Minna, Hätönen, Heli, Katainen, Juha, Lundkvist, Tornbjörn, Siira, Timo & Hovi, Anne-Marie 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuuri. Pdf-tiedosto. Julkaistu 11/2021. https://stm.fi/documents/1271139/48496181/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4misen+kokonaisarkkitehtuuri_2021_11.pdf/1ee1af2c-84a0-67fd-b39a-ce343a6939d4/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4misen+kokonaisarkkitehtuuri_2021_11.pdf?t=1640004797802. Viitattu 2.10.2023.
- Martela, Frank 2022. Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Yhteiskuntapolitiikka 5–6/2022. 565–572. Pdf-tiedosto. Julkaistu 23.11.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022112366604>. Viitattu 11.3.2024.
- Marttunen, Mauri & Lönnqvist, Jouko 2001. Nuorten päihdehäiriöiden luonne ja kulku. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 117; 1579–84.
- Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mcgrath, John, Al-Hamzawi, Ali, Alonso, Jordi, Altwajiri, Yasmin, Andrade, Laura, Bromet, Evelyn, Bruffaerts, Ronny, Caldas-De-Almeida, José miguel, Chardoul, Stephanie, Chiu, Wai, Degenhardt,

Louisa, Demler, Olga, Ferry, Finola, Gureje, Oye, Haro, Josep, Karam, Elie, Karam, Georges, Khaled, Salma, Kovess-Masfety, Viviane, Magno, Marta, Medina-Mora, Maria, Moskalewicz, Jacked, Navarro-Mateu, Fernando, Nishi, Daisuke, Plana-Ripoll, Oleguer, Posada-Villa, José, Rapsey, Charlene, Sampson, Nancy, Stagnaro, Juan, Stein, Dan, Have, Margreet, Torres, Yolanda, Vladescu, Cristian, Woodruff, Peter, Zaslavsky, Alan, Kessler, Ronald 2023. Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *Lancet Psychiatry* 10 (9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1).

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundholm, Pia & Herranen, Jatta (toim.). *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Pdf-tiedosto. Julkaistu 4.1.2011. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>. Viitattu 11.3.2024.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Arjen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. https://vanha.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx. Viitattu 10.2.2023.

Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Uni muuttuu nuoruudessa. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/uni-muuttuu-nuoruudessa>. Viitattu 6.4.2024.

Mieli Suomen mielenterveys ry 2022a. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>. Viitattu 4.3.2024.

Mieli Suomen mielenterveys ry 2022b. Millainen ruoka on hyväksi? Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>. Viitattu 4.3.2024.

Mieli Suomen mielenterveys ry 2024. Mielenterveyden käsi. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>. Viitattu 16.3.2024.

Mieli Suomen mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/5-syyta-miksi-kuunteleminen-ja-kuulluksi-tuleminen-ovat-meille-hyvaksi/>. Viitattu 5.3.2024.

Minna, Rauas 2019. Pieniä tekoja suuria asioita. Nuorisotyön eettinen näkökulma. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 17.4.2023.

Nyyti ry julkaisuaika tuntematon. Verkkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ahdistus/miten-selvita-ahdistuksen-kanssa/>. Viitattu 4.3.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuaika tuntematon. Nuorisotyö. Verkkojulkaisu. <https://okm.fi/nuorisotyö>. Viitattu 11.4.2023.

Opetushallitus 2024a. E-oppimateriaalin laatukriteerit. <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit>. Viitattu 13.3.2024.

Opetushallitus 2024b. Kiusaamisen määrittely ja lainsäädäntö. Verkkojulkaisu.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-maarittely-ja-lainsaadanto>. Viitattu 4.3.2024.

Rickwood, Debra, Webb, Marianne, Kennedy, Vanessa, Telford, Nic 2016. JMIR Publications 3 (3), 127–137. Who Are the Young People Choosing Web-based Mental Health Support? Findings From the Implementation of Australia's National Web-based Youth Mental Health Service. Verkkojulkaisu. doi:10.2196/mental.5988. Viitattu 12.3.2023.

Rovasalo, Aki & Eerola, Hannaleena 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>. Viitattu 4.3.2024.

Ruokavirasto 2022. Lautasmallit. Verkkojulkaisu. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>. Viitattu 16.3.2024.

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkojulkaisu. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>. Viitattu 16.3.2024.

Santalahti, Tarja 2018. Nuorten seksuaalinen hyvinvointi, seksuaaliterveyskäyttäytyminen ja niiden uhkatekijät. Opettajan opas – nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00005>. Viitattu 5.3.2024.

Savonia ammattikorkeakoulu 2020. Opinto-opas. Sosiaali- ja terveysala, Iisalmi. Opintojaksokuvaus. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja%20hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=IS&krtid=1364&tab=6&krtid2=92585>. Viitattu 10.2.2024.

Savonia julkaisuaika tuntematon. Sairaanhoidajan ammatilliset kompetenssit. Pdf-tiedosto. http://webd.savonia.fi/nettiops/TE15S_Sairaanhoidajankompetenssit.pdf. Viitattu 10.2.2024.

Sotkanet 2023. Verkkojulkaisu. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/2355#data-Source>. Viitattu 2.10.2023.

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. Nuorisotyö Suomessa. Verkkojulkaisu. <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/>. Viitattu 28.2.2024.

TENK 2023. Tiedevilppi. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu. <https://tenk.fi/fi/hyvatieteellinen-kaytanto/tiedevilppi>. Viitattu 1.11.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Hyvinvointi- ja terveyserot. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>. Viitattu 2.10.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Kouluterveyskysely 2006–2021. Verkkojulkaisu. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi2?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993#. Viitattu 9.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Keskeisiä käsitteitä. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 10.2.2023.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Viitattu 4.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Hyvinvointi ja terveyserot. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>. Viitattu 4.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c. Kansallinen mielenterveys strategia. Verkkojulkaisu. https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia/strategian-painopisteet#Lasten_ja_nuorten_mielenterveyden_rakentuminen_arjessa. Viitattu 16.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>. Viitattu 2.10.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023e. Nuorten hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>. Viitattu 28.2.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023f. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjautymisen-ehkaisy>. Viitattu 18.3.2024.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, Juvenes Print.
- UKK-instituutti 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 16.3.2024.
- UKK-instituutti 2024a. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Viitattu 16.3.2024.
- UKK-instituutti 2024b. Liikkumisen vaikutukset. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Viitattu 6.4.2024.
- UKK-instituutti 2024c. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 6.4.2024.
- Valtion nuorisoneuvosto 2016. Indikaattorit. Verkkojulkaisu. <https://indikaattorit.tietoanuorista.fi/>. Viitattu 2.10.2023.
- Veermans, Marjaana & Lakkala, Minna 2012. Tue tavoitteellista ja tuloksellista yhteisöllisyyttä. Teoksessa Ilomäki, Liisa (toim.) Laatia e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Opetushallitus. Pdf-tiedosto. Julkaistu 5/2012. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatia_e-oppimateriaaleihin_2.pdf. Viitattu 12.3.2024.
- Viilo, Tanja 2017. "kaikilla pitäisi olla tasavertaiset mahdollisuudet" Helsingiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista. Helsingin kaupungin tietokeskus, Helsingin nuorisoasiainkeskus. Työpapereita 1. Helsinki.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2023. Ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen. Verkojulkaisu. <https://www.hyvaksymys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/>. Viitattu 5.3.2024.

Väestöliitto 2024. Seksuaalioikeudet. Verkojulkaisu. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>. Viitattu 5.3.2024.

WHO 2022. Mental health. Verkojulkaisu. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 28.2.2024.