

Eetu Pirinen

Osallistava vapaaehtoistoiminta pojille

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

5.10.2015

Tekijä(t) Otsikko	Eetu Pirinen Osallistava vapaaehtoistoiminta pojille – Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen
Sivumäärä Aika	32 sivua + 1 liite Syksy 2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalia
Ohjaaja(t)	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Terhi Salokannel-Stenberg
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli tavoittaa ja aktivoida poikia vapaaehtoistoimijoiksi sekä kehittää samalla heidän mielenterveystaitojaan. Yhteistyössä tässä opinnäytetyössä olivat nuorten mielenterveysseura Yeesi sekä Poikien Talo. Yeesistä oli lähtöisin opinnäytetyön aihe sekä mielenterveyteen liittyvä ajattelu ja Poikien Talo tarjosi toimintaympäristön sekä asiakkaat opinnäytetyölle. Työn tarkoituksena oli vahvistaa ja edistää osallistujien mielen hyvinvointia vapaaehtoistoimintaan osallistamalla.</p> <p>Opinnäytetyö oli monimuotoinen ja se toteutettiin toiminnallisina menetelmin. Toiminnallisena menetelmänä oli osallistava suunnittelupaja, jossa Poikien Talon asiakkaat saivat suunnitella Poikien Talon kesätoimintaa ja halutessaan toteuttaa sitä kesällä 2015. Suunnittelupajaa toteutettiin edeltävänä keväänä kaikkiaan viisi kertaa ja niiden lisäksi oli aloitus- ja lopetuskerrat. Opinnäytetyöni rajautui käsittelemään kesätoiminnan suunnitteluvaiheen toteuttamista. Suunniteltu toiminta puolestaan toteutui Poikien Talon työntekijöiden ja mahdollisesti asiakkaiden toimesta. Opinnäytetyössä käydään läpi toiminnallisen toteutuksen eteneminen ja siihen liittyvät vaiheet. Ennen raportointia esitellään teemat, joita opinnäytetyö käsitteli sekä teoriat, joita mukailien toiminnallisuus toteutettiin.</p> <p>Teemoina opinnäytetyössä olivat mielenterveyden vahvistaminen, sukupuolisensitiivisen toiminnan mahdollistaminen ja vapaaehtoistoiminnan hyödyntäminen toiminnassa. Teoreettisena viitekehystenä toiminnallisessa osuudessa toimi sosiaalipedagoginen lähestyminen. Sieltä nousi erityisesti teoriona osallisuus, joka oli kantavana tekijänä läpi työn ja voimaantumisen teoria, jota osallisuuden myötä tavoiteltiin.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisen osion eli suunnittelupajojen tuotoksena saatiin aikaan suunnitelma kesätoiminnasta, joka tuotettiin osallistamalla Poikien Talon asiakkaita. Toteutus loi myös eräänlaisen vapaaehtoistoimintaan osallistavan toimintamallin. Malli on sovellettavissa sekä kehitettävissä tarkoituksen ja asiakasryhmän mukaan muissakin tapauksissa. Osallistujilta saadun palautteen ja oman havainnoinnin perusteella toiminnalla oli tavoitteiden mukaista vaikutusta, joten valittu menetelmä tuki opinnäytetyön tarkoitusta.</p>	
Avainsanat	mielenterveys, sukupuolisensitiivisyys, vapaaehtoistoiminta, osallisuus

Author Title Number of Pages Date	Eetu Pirinen Participatory Voluntary Activities for Boys – Strengthening of Mental Welfare 32 pages + 1 appendix Autumn 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Terhi Salokannel-Stenberg, Senior Lecturer
<p>The aim of this study was to reach and activate boys to become volunteer actors and at the same time to develop their mental skills. In co-operation in this thesis were Youth Mental Health Society Yeesi and the Boys' House. Yeesi came up with the topic of the thesis related mental with health and the Boys' House offered an operational environment as well as customers for the thesis. The object of this thesis was to strengthen and promote mental welfare of the participants by involving them in voluntary work activities.</p> <p>The thesis was multiform and it was carried out using functional methods. The functional method was a participatory planning workshop where the Boys' House customers were to design summer activities for the Boys' House and carry them out in the summer of 2015, in case they wanted to. The planning workshop was carried out five times in the spring and in addition there was an initial and a finishing session. My thesis was confined to deal with the implementation phase of the summer activities which in turn were carried out the Boys' House workers and possibly by customers. The thesis goes through the progress of the functional implementation and the related steps. It also introduces the themes which will be discussed and the theories according to which the functionality was implemented.</p> <p>The themes of the thesis were mental strengthening, enabling gender sensitive action and utilizing volunteer activities. The theoretical frame of reference for the functional part was social pedagogical approach. Inclusion was a significant factor throughout the study and another important factor was the theory of empowerment which was implemented through inclusion.</p> <p>The functional section of the thesis was implementing the planning workshops. The output was a plan for summer activities which were produced by including the Boys House customers. The implementation also created a kind of model for voluntary activities participatory operation. The model can be applied and developed in other cases according to needs and customer groups. On the basis of the feedback received from the participants and my own observation, the activities had the desired influence in line with the targets, so the chosen method supported the purpose of the thesis.</p>	
Keywords	mental health, gender sensitivity, voluntary activities, inclusion

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyötahoina Yeesi sekä Poikien Talo	2
2.1	Yeesi	2
2.2	Poikien Talo	3
3	Kohti mielen hyvinvointia	3
3.1	Mielenterveys osa hyvinvointia	3
3.2	Mielenterveys	4
3.2.1	Määritelmä	4
3.2.2	Edistäminen	5
3.2.3	Haavoittavat tekijät	6
3.2.4	Mielenterveystaidot	6
3.3	Hyvinvointi	7
4	Sukupuolisensitiivinen työ	8
5	Vapaaehtoistoiminta	9
6	Sosiaalipedagoginen lähestyminen	10
6.1	Osallisuus	11
6.2	Voimaantuminen	13
7	Kehittämistehtävä ja -menetelmä	14
8	Poikien osallistava suunnittelupaja	15
8.1	Lähtökohdat toteutukselle	15
8.2	Aiheen alustaminen ja suunnittelupajoista sopiminen	16
8.3	Suunnittelun aloittaminen	18
8.3.1	Ideoilla ja ajatuksilla alkuun	18
8.4	Suunnittelu jatkuu ideoiden pohjalta	19
8.5	Osallistujien arvot ohjaavat toiminnan mieltä vahvistavan toteutumisen	20
8.6	Suunnittelun viimeistely ja loppuunsaattaminen	21
8.7	Toteutuksen yhteenveto	22
8.7.1	Mielen hyvinvointi vahvemaksi	22
8.7.2	Sukupuolisensitiivisyyden näkyminen toteutuksessa	23

8.7.3	Sosiaalipedagogiikan tuominen toteutukseen	23
9	Arviointi	24
9.1	Osallistujien palaute toteutuksesta	25
9.2	Ohjaajan arvio toteutuksesta	26
9.3	Eettisyyden näkyminen	27
10	Pohdinta	28
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Yhteenvedo Poikien Talon kesätoiminnasta	

1 Johdanto

Ihmisen hyvinvointiin liittyy oleellisesti mielenterveys. Mielenterveydestä ja sen hyvinvoinnista huolehtimisesta olemme vastuussa päivittäin. Päivittäisillä arjen teoilla ja valinnoilla voimme vaikuttaa siihen, kuinka mielenterveytemme jaksaa, toimii ja vahvistuu. Omalla toiminnallamme pystymme siis edistämään ja kehittämään mielenterveyttä sekä ennaltaehkäisemään sen sairastumista. Mielen hyvinvoinnin edistämässä painopisteen tulisikin olla sitä vahvistavassa toiminnassa. Olemalla osa vapaaehtoistoimintaa omin voimavaroin ja niitä hyödyntäen on se yksi vaihtoehto vahvistaa sekä oivaltaa omaa mielen hyvinvointia.

Pojat ja miehet ovat nousseet 2000-luvulla uudella tapaa keskustelun aiheeksi, joissa perinteisesti miehiin liitettyjen käsitysten ja kysymysten lisäksi on tullut uusia, kuten poikien ongelmat koulussa. Mieskuva ei ole samalla tavoin päivittynyt kuluvalle vuosituhannelle kuin naiskuva, vaan nykymiehiä usein verrataan edellisiin sukupolviin ja sen ajan vaateisiin, jotka eivät välttämättä päde nykyaikana. Epätasa-arvoinen keskustelu, politiikka sekä toiminta naisten ja miesten välillä on johtanut siihen, että miehet ovat hyvinvoinnin suhteen huonommassa asemassa kuin naiset, jolla voi olla syrjäytymistä edistäviä vaikutuksia. (Jokinen 2013: 11–15.)

Osallisuus ja osallistuminen ovat sellaisia tekijöitä, joiden avulla ja joita hyödyntämällä voi tavoitella ja saavuttaa mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. Osallisuus olikin tämän opinnäytetyön keskeisin teoria, jonka periaattein työskentely toteutettiin. Osallisuuden kuuluvat ulottuvuudet niin osallisuuden tunteesta kuin toiminnallinen osallistuminen, jotka molemmat parhaimmillaan synnyttävät yksittäisessä ihmisessä tai suuremmissa yhteisöissä voimaantumisen tunnetta, jota tämän työn toiminnalla pyritään saavuttamaan nyt ja tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tavoittaa ja aktivoida poikia vapaaehtoistoimijoiksi sekä kehittää samalla heidän mielenterveystaitojaan. Tarkoituksena oli osallisuutta hyödyntämällä saada pojat osaksi mielen hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelua, toteuttamista ja kehittämistä. Tämä työ oli yksi kehitysaskel luotaessa toimintamallia, jossa mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa ja ajattelua levitetään vapaaehtoistoiminnan muodossa osaksi poikien vapaa-aikaa ja arkea.

Tämän työn työelämän yhteistyötahoina toimivat Nuorten mielenterveysseura Yeesi sekä Poikien Talo. Mielenterveys- ja nuorisotyöhön liittyvä ajattelu ja opinnäytetyön aihe tai teema oli peräisin Yeesistä. Varsinaisena toimintaympäristönä ja toiminnallisen työskentelyn kohteena ovat sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä tekevä Poikien Talo ja sen asiakkaat.

Opinnäytetyöni oli monimuotoinen ja toteutin sen toiminnallisin menetelmin järjestämällä osallistavaa suunnittelupajaa Poikien Talon asiakkaille, jossa he pääsivät suunnittelemaan Poikien Talon kesätoimintaa ja halutessaan toteuttamaan sitä. Oma osuuteni rajautuu kesätoiminnan suunnitteluvaiheeseen ja sen toteuttamiseen, jota tämä työ käsittelee. Suunnittelun tuloksena syntyneen toiminnan toteutus jatkuu Poikien Talon työntekijöiden ja asiakkaiden toimesta kesällä 2015.

2 Yhteistyötahoina Yeesi sekä Poikien Talo

2.1 Yeesi

Nuorten mielenterveysseura Yeesi on vuonna 2011 perustettu Suomen ensimmäinen nuorten valtakunnallinen mielenterveysseura nuorten toimesta. Yeesin toiminnan ajatuksena on tehdä positiivisuuden kautta voimavaralähtöistä mielenterveystyötä nuorilta nuorille. Tavoitteena Yeesillä on nuorten omia voimavaroja vahvistamalla edistää mielen hyvinvointia ja saada nuoria oivaltamaan sen merkitys yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Toimintaa tarjotaan ja toteutetaan tavallisille 13–30-vuotiaille nuorille, jotka haluavat oppia ja edistää niin oman kuin ikätovereidensa mielen hyvinvoinnin vaalimista. Tärkeimpänä vaikutuskanavana Yeesillä on sosiaalinen media ja Yeesi kuuluu Suomen Mielenterveysseuraan. (Yeesi ry 2015a.)

Yeesin vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat, että jokainen vapaaehtoinen voi osallistua toimintaan matalalla kynnyksellä niin paljon kuin itse haluaa ja silloin kun parhaiten sopii. Yhdessä Yeesin kanssa vuorovaikutuksessa vapaaehtoiselle etsitään sopiva toiminnanmuoto, jossa vapaaehtoisen on mahdollista päästä toteuttamaan itseään ja tekemään itselle mieleisiä töitä. Yeesin vapaaehtoistoiminta perustuu ajatukseen nuorilta nuorille eli jokaista kuunnellaan ja toiminnasta päätetään yhdessä. Positiivisen

ajattelun ja tekemisen pohjalta tavoitellaan hyvää ja hyvinvoivaa mieltä niin itselle kuin toisillekin. (Yeesi ry 2015b.)

2.2 Poikien Talo

Poikien Talo luo puitteet turvalliselle ja hyväksyväälle ympäristölle, jossa 10–28-vuotiaat pojat, miehet ja poikana olemista pohtivat voivat olla omia itseään ja pääsevät toimimaan vertaistensa kanssa yhteisössä, joka on kiusaamisesta ja syrjinnästä vapaa. Poikien Talossa tehdään sukupuolisensitiivistä työtä, jossa voi keskustella ja viettää aikaa niin muiden poikien kuin luotettavien aikuistenkin kanssa. Toiminnan keskiössä on poikien kohtaaminen, kuuleminen ja reagointi yksilöllisiin tarpeisiin voimauttavalla ja osallistavalla työotteella. Lisäksi yhdessä muiden kanssa on mahdollista olla mukana oppimassa ja kokemassa uusia asioita juuri sellaisella panoksella, kuin itse haluaa ja hyvältä tuntuu – omana itsenään siis. (Poikien Talo n.d.; Ervasti 2013: 152–153.)

Poikien Talolla järjestetään eri-ikäisten keskustelevien ja toiminnallisten avointen iltojen lisäksi erilaisia ryhmätoimintoja sekä seksuaalineuvontaa, joiden lisäksi nuoret voivat sopia ajan luottamukselliseen kahdenkeskiseen juttelutuokioon yksin tai yhdessä esimerkiksi vanhempien kanssa. Pojat ja nuoret miehet ovat yleensä tavoittaneet Poikien Talon paikallisverkostojen, kuten koulun, terveydenhuollon tai lastensuojelun kautta ja tavoittamista työtä tehdään myös internetin kautta. Kaikki Poikien Talon työntekijät ovat miehiä, joiden kanssa voi pohtia kaikenlaisia itselle tärkeitä tai ajankohtaisia elämään liittyviä asioita. Poikien Talo on sukupuolisensitiivisen poikatyön kehittämishanke Kalliolan Nuoret ry:lle, joka päättyi vuoteen 2014, mutta sai jatkoa. Hankkeessa kehiteltiin Poikien Talo-mallia ja poikia sekä nuoria miehiä kokonaisvaltaisesti tukevaa sukupuolisensitiivistä työtä. (Poikien Talo n.d.; Ervasti 2013: 152–153.)

3 Kohti mielen hyvinvointia

3.1 Mielenterveys osa hyvinvointia

Viime vuosina nuorten mielenterveys ja siihen liittyvät tekijät ovat nousseet yhteiskunnalliseen keskusteluun ja huolen aiheeksi (Kinnunen 2011: 5, 15). Ihmisten mielenter-

veys rakentuu arkiympäristössä, jossa mielenterveyden edistämistyötä tulisikin tehdä (Kinnunen 2011: 5). Hyvinvoinnin materiaalisen perustan luokin elinympäristön kanssa asuminen, työ ja toimeentulo (Suomen Mielenterveysseura 2013: 10). Lisäksi hyvinvointiin kuuluvat terveys, sosiaaliset suhteet ja oma kokemus elämänlaadusta (Suomen Mielenterveysseura 2013: 10). Mielenterveyden ollessa erottamaton osa terveyttä, voidaan sen ajatella myös olevan erottamaton osa hyvinvointia (Suomen Mielenterveysseura 2013: 10).

Mielenterveyttä edistävä työ on hyvin pitkälle ajateltu olevan varhaista puuttumista, jossa huomio on keskittynyt riskikäyttäytymiseen ja -ryhmiin (Kinnunen 2011: 6). Edistävän toiminnan tulisikin painottua nuorten mielenterveyden vahvistamiseen, jossa tuetaan, jaetaan ja kannustetaan nuorten omaa ajattelua, tunteita, kokemuksia ja kehittymistä (Kinnunen 2011: 6). Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa onkin pitkälti kysymys fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hallinnan tunteesta itselle tärkeistä asioista (Suomen Mielenterveysseura 2013: 11). Mielenterveyttä voidaankin pitää hyvinvointia ylläpitävänä voimavarana, jota ihminen hyödyntää oman toimintansa ohjaimiseen ja selviämään elämässä eteenpäin, siksi sitä on aktiivisesti kehitettävä (Kinnunen 2011: 15; Suomen Mielenterveysseura 2013: 11).

3.2 Mielenterveys

3.2.1 Määritelmä

Mielenterveydelle on erilaisia määritelmiä ja ennen sillä tarkoitettiin enemmänkin mielen sairautta (Kinnunen 2011: 20; Suomen Mielenterveysseura 2013: 11). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy toimimaan normaaleissa stressitilanteissa, olemaan yhteisönsä jäsen, työskentelemään tuloksellisesti ja tuottavasti sekä ymmärtää omat kykynsä (Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 11–13). Freud taas määritteli mielenterveyttä kyvyksi rakastaa ja tehdä työtä ja Erikson määritteli mieleltään terveen ihmisen käsityksen itsestään olevan todenmukainen ja minäkuvan olevan ehjä (Kinnunen 2011: 20). Lisäksi mielenterveyttä voidaan määritellä hyvinvoinnin kannalta keskeiseksi voimavaraksi, jota on enemmän tai vähemmän (Suomen Mielenterveysseura 2013: 11; Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 13). Tämän lisäksi mieleltään terve kokee hyvinvoinnin tunnetta, omat yksilölliset valmiudet elämänhallintaan sekä kykenee kestäviin ja tyydyttäviin ih-

missuhteisiin ja tunnistaa tarvittaessa selviytymiskeinoja ja niihin liittyviä tekijöitä, kuten avun hakemisen (Suomen Mielenterveysseura 2013: 11). Mielenterveys ei riipu ainoastaan yksilöllisistä tekijöistä, vaan siihen vaikuttaa laajemmin eri asiat, kuten sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset arvot (Suomen Mielenterveysseura 2013: 13–15).

3.2.2 Edistäminen

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka lisää hyvinvointia sekä parantaa ihmisten elinympäristöä ja olosuhteita niin yksilö- kuin yhteisötasolla (Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 15; Erkko – Hannukkala 2013: 13). Yleisesti terveyttä eli myös mielenterveyttä edistävä toiminta kohdentuu terveyttä tukevin politiikan ja ympäristön rakentamiseen, yhteisölliseen toimintaan, uudistettujen palveluiden kehittämiseen ja yksilöiden tukemiseen (Kinnunen 2011: 29). Mielenterveyden edistäminen on niin monimuotoista ja laaja-alaista, että siihen tarvitaan yhteistyötä eri toimijoilta ja tieteenaloilta, siksi mielenterveystyö kuuluukin terveydenhuollon lisäksi monien muiden alojen sekä yhteiskunnan vastuulle (Kinnunen 2011: 29).

Työ johon panostetaan voimavaroiltaan, on tuottanut tuloksia ja kannattavaa. Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävään työhön ja toimintaan sijoitettu pääoma tutkitusti palautuu 1-5 vuodessa takaisin, jopa viisinkertaisena verrattuna sijoitettuun pääomaan. Mielenterveyttä edistävä työ on myös suoraan vaikutuksessa elinikään, sillä mielenterveyttä tukevilla asioilla, kuten vuorovaikutuksella toisten kanssa, fyysisellä aktiivisuudella, uuden oppimisella sekä jakamisella ja antamisella voi lisätä todistetusti elinaikaansa 7,5 vuodella. (Erkko – Hannukkala 2013: 13–14.)

Yksi mielenterveystyön tehtävä yhteiskunnassa on edistää ja lisätä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja taas vastaavasti ehkäistä ja poistaa mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä (Vuorilehto – Larri – Kurki – Hätönen 2014: 15). Suojatekijät toimivat ikään kuin puskurina mielenterveyttä haavoittaville tekijöille, ja tutkimusten mukaan mitä enemmän ihmisellä on suojatekijöitä, sen paremmin hän selviytyy elämän haasteista (Suomen Mielenterveysseura 2013: 17). Mielenterveyden suojatekijät voidaan jakaa sisäisiin tekijöihin, kuten hyvä elämänhallinta, mahdollisuus toteuttaa itseään, hyvä terveys, myönteiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot ja tunnetaidot sekä ulkoisiin tekijöihin, kuten ravinto, koti, perhe ja ystävät, koulu tai työ, elinympäristö, harrastus- ja vertaistoiminta (Suomen Mielenterveysseura 2013: 17). Nämä tekijät

vähentävät riskeille altistumista ja riskien vaikutusta, vahvistaa selviytymis- ja sopeutumiskykyä sekä yhden käytettävissä olevan mahdollisuuden sijaan antaa useampia vaihtoehtoja selvitä vaikeista tilanteista (Suomen Mielenterveysseura 2013: 17–18).

3.2.3 Haavoittavat tekijät

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä tulisi lisätä tai vahvistaa, kun taas tekijöitä, jotka haavoittavat tai ovat riskejä mielenterveydelle olisi hyvä vähentää tai poistaa kokonaan. Mielenterveyttä haavoittavat tekijät ovat riski yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Yksittäisellä tekijällä ei usein ole suurta vaikutusta, mutta useiden haavoittavien tekijöiden yhdistyessä voi niiden vaikutus moninkertaistua. Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä löytyy niin sisäisiä kuin ulkoisia. Sisäisiä haavoittavia tekijöitä voi olla esimerkiksi sairaudet, huonot ihmissuhteet, huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys, itsetunnon haavoittuvuus ja avuttomuuden tunne, kun taas ulkoisiin haavoittaviin tekijöihin voi kuulua kodittomuus, työttömyys, köyhyys, syrjäytyminen, päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat perheessä sekä haitallinen ja epäsosiaalinen elinympäristö. Parhaiten ihminen voi välttyä mielenterveyttä haavoittavilta tekijöiltä jokapäiväisillä valinnoillaan, kuten pitämällä kiinni arjen rytmistä, huolehtia riittävästä levosta ja monipuolisesta ravinnosta, harrastaa liikuntaa tai muita rentouttavia ja mielihyvää tuovia asioita, jotka vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen. Oleellista on myös pitää yllä ihmissuhteita, uskaltaa pyytää apua tarvittaessa ja säilyttää toivo sekä kiinnostus elämään. (Hietaharju – Nuutila 2012: 15.)

3.2.4 Mielenterveystaidot

Mielenterveystaidoiksi voidaan ajatella jokapäiväiset tavalliset tekijät, kuten unen ja levon määrä, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta ja harrastaminen sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen, joihin kaikkiin pystyy vaikuttamaan omassa arjessa pienillä päätöksillä ja valinnoilla. Lisäksi taustalla vaikuttavat erilaiset arvot ja itselle tärkeät asiat sekä läheiset ja turvalliset ihmissuhteet elämässä, joiden kautta arkeaan kohtaa. Kaikkia edellä mainittuja taitoja ja tekijöitä vahvistamalla edistämme mielenterveyttä sellaisenaan ja myös voimavarana, jolla selviämme jokapäiväisestä elämästä ja sen tuomista haasteista. (Erkko – Hannukkala 2013: 14–16.)

3.3 Hyvinvointi

Jokaisella ihmisellä on ymmärrys omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä siitä minkälaiset asiat muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin (Ala-Poikela 2010: 6). Kokonaisvaltainen hyvinvointi käsittää ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristöönsä (Ala-Poikela 2010: 6). Terveys sekä hyvinvointi ovat yksilöllistä ja merkitsevät eri ihmisille eri asioita, eikä niihin liittyvät tekijät tai asiat pysy muuttumattomina, vaan vaihtelevat elämäntilanteen mukaan (Ala-Poikela 2010: 6; Suomen Mielenterveysseura 2013: 10). Lisäksi esimerkiksi ikä tai sukupuoli vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia muodostaviin tekijöihin ja asioihin (Ala-Poikela 2010: 6). Lapsena hyvinvointi koostuu ensisijaisesti vanhempien turvasta ja huolenpidosta sekä leikistä, kun taas nuorena aikuisena hyvinvoinnin tärkeiksi tekijöiksi muodostuvat itsensä toteuttaminen, kaverisuhteet sekä uudet kokemukset ja vanhemmaksi kasvetta nousee hyvinvointia tuottaviksi asioiksi työn ja toimeentulon ohella perhe sekä omat lapset ja ikäännyttäessä keskeisiksi hyvinvoinnin tekijöiksi tulee toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen (Suomen Mielenterveysseura 2013: 11).

Erik Allardt kehitti tunnetun hyvinvointiteorian, jossa hän jäsenteli hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen: elintasaan, yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen, joista käytetään yleisesti myös englanninkielisiä sanoja *having*, *loving* ja *being*. Elintaso käsittää esimerkiksi tulot, työllisyyden, asumisen, koulutuksen ja terveyden. Yhteisyyssuhteet puolestaan pitää sisällään kaikki elämään kuuluvat yhteydet ja suhteet, joihin kuuluu, kuten perhe ja ystävät. Itsensä toteuttamiseen puolestaan liittyy lisäksi kokemukset arvokkuudesta ja korvaamattomuudesta sekä mielekäs vapaa-ajan toiminta. Hyvinvointia määriteltäessä on hyvä pitää mielessä myös ympärillä muuttuva maailma ja yhteiskunta, jolloin hyvinvointia ja sen määrittelyä tulee pohtia sen mukaisesti. (Ala-Poikela 2010: 8.)

Hyvinvointi voidaan jakaa yksilölliseen ja yhteisölliseen hyvinvointiin. Yksilöllinen hyvinvointi rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Fyysinen hyvinvointi muodostuu terveydestä sekä fyysisten tarpeiden tyydytyksestä. Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu elämänhallinnan lisäksi mielenterveys ja henkinen tasapaino, sosiaalisuus ja ihmissuhteet, yksityisyys sekä itsensä toteuttaminen ja mielekäs toiminta, josta saa nautintoa. Erilaisia yhteisöjä, joissa ihminen toimii arjessa voi olla esimerkiksi perhe, kaveripiiri tai työ- ja vapaa-ajanyhteisö, joihin ihmisellä on luontainen tarve kuuluu tai olla osa niitä. Hyvinvointi on siis vuorovaikutuksellinen prosessi

yksilön ja yhteisöjen välillä, jossa yhteisöjen hyvinvointi määrittyy yksilön elämänlaadun, elintason, onnellisuuden ja tyytyväisyyden mukaan eli näiden toteutuessa yksilön kohdalla syntyy siitä hyvinvoiva yhteisö. (Ala-Poikela 2010: 8–9.)

4 Sukupuolisensitiivinen työ

Sukupuolisensitiivisellä työllä tarkoitetaan kokonaisvaltaista nuoren kasvun tukemista ja väljyyden luomista kapeisiin sukupuolirooleihin. Nuorisotyönä sukupuolitietoisuus ei ole perinteistä poika- tai tyttötyötä, vaan osa nuoren kasvua ja sen tukemista. Käytännössä se tarkoittaa, että nuoren kasvun tukemisessa otetaan entistä enemmän huomioon ne tekijät, joihin sukupuoli vaikuttaa. Toisaalta sukupuolisensitiivisellä nuorisotyöllä pyritään mahdollistamaan nuorten laajat mahdollisuudet tehdä juuri sitä mistä he pitävät ilman sukupuolirajoitteita. (Ervasti 2013: 153.)

Sukupuolisensitiivisen työn tavoitteena on vahvistaa molempien sukupuolien identiteettiä, elämänhallintataitoja ja sosiaalisia valmiuksia. Tämä tarkoittaa herkkyyttä huomioda erilaiset sukupuolen vaikutukset kasvamisessa. Sukupuolisensitiivisessä työssä lisäksi tuetaan nuorta pohtimaan ja löytämään omanlaista tapaa olla poika tai mies, tyttö tai nainen, joka muodostaa yksilöllisen mieheyden tai naiseuden, mikä voi olla myönteinen voimavara. (Setlementtiliitto n.d.)

Poikia pidetään energisinä, riehakkaina ja rohkeina, jotka tekevät, testaavat, kisailevat ja kokevat. Pojat ovat myös vitsikkäitä, pilailevia ja täynnä huumoria. Heillä on kunnollisuuden, tunnollisuuden ja innostumiskyvyn lisäksi taipumusta rauhattomuuteen ja ”höseltämiseen”. Pojilla on omanlainen tapansa ajatella ja tehdä asioita, jossa testataan oman suorituskäytännön ja todellisuuden, mikä pakottaakin luomaan pojille heitä haastavaa ja mielenkiintoa herättävää toimintaa. Kaiken kaikkiaan oikein ohjattuina ja kohdennettuina pojille yleisesti ajatellut ominaisuudet voidaan hyödyntää voimavaroina. Nämä ovat yleisiä ajatuksia pojista, mitkä varmasti useimmiten pitävät jossain määrin paikkansa, mutta täytyy muistaa, että jokainen poika on omanlainen yksilö ja toimii sen mukaan. (Cacciatore – Koiso-Kanttila 2008: 17–30.)

Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvä tutkimus ja tilastot perustelevat omasta puolestaan kaikenlaisen hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavan tai edistävän toiminnan tärke-

yttä, jonka avulla voidaan ehkäistä tilastoissa esiintyviä asioita. Tilastoista kertyneen yhteenvedon pohjalta löytyy seuraavanlaisia havaintoja verrattuna tyttöihin: pojilla on enemmän tapaturmia ja nuorena kuolleista enemmistö on poikia, pojilla humalahakui- nen juominen on yleisempää sekä heille on tarjottu useammin huumeita, pojilla on enemmistö koulutuksen keskeyttäneissä ja he ovat yleisemmin työttöminä, lastensuoje- lussa poikia on kaikissa sijoitusmuodoissa enemmän ja pojat sekä miehet ovat yliedus- tettuina merkittävässä rikosmuodoissa. On syytä kuitenkin muistaa, että valtaosa kaikis- ta nuorista on terveitä ja hyvinvoivia. (Gissler – Puhakka – Vuori – Karvonen 2006: 35– 36.)

Yksi pitkäaikaisin miestyön toteuttaja Miessakit ry kuvailee miestyön lähtökohdan ole- van miesten hyvinvoinnin vahvistaminen huomioiden miesten kokemukset ja tarpeet. Tämä edesauttaa miesten kokemusta siitä, että he tulevat kohdatuiksi ja kuulluiksi. Tämä antaa pohjan refleктоivalle työskentelylle, jossa mies pystyy pohtimaan omaa elämäänsä ja siihen liittyviä asioita suhteessa omaan hyvinvointiin, yhteisöihin ja ympä- ristöön. Miestyö tuottaa myös miehille suunnattuja palveluita ja palveluita, joissa miehet ovat niiden tuottajia. Toimintamuodot liittyvät esimerkiksi perheväkivaltaan, isyyteen, erokriiseihin ja maahanmuuttajiin. Suora kohdentaminen miehille tuntuisi madaltavan kynnystä hakea apua itselleen. Lisäksi miehet palveluiden tuottajina antavat mahdolli- suuden miespuoliseen keskustelukumppaniin, jota ei kaikkien elämästä löydy, mutta sille on tarvetta. Poikien Talo on myös yksi tällainen miestyön toteuttaja omine ideolo- gioineen ja tavoitteineen, joista on kerrottu kohdassa 2.2, mutta peruslähtökohta on kuitenkin sama. (Peitsalo 2013: 116–117.)

5 Vapaaehtoistoiminta

Suomessa vapaaehtoistoiminta on aktiivista, vaikka usein toisin ajatellaan, sillä lähes 40 % eli kaksi viidesosaa suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan, joka on kan- sainvälisessä vertailussakin korkealla tasolla (Pessi – Oravasaari 2010: 9). Osallistu- misaktiivisuudessa eri väestöryhmien välillä ei ole juurikaan eroja, vaan niin miehet, naiset, vanhat kuin nuoretkin osallistuvat vapaaehtoistoimintaan keskimäärin saman verran eli noin 18 tuntia kuukaudessa (Pessi – Oravasaari 2010: 7). Nuoret (15–24- vuotiaat) ja iäkkäämmät (yli 50-vuotiaat) osallistuvat keskiarvoa hieman enemmän, noin 20 tuntia kuukaudessa (Pessi – Oravasaari 2010: 7; Yeng 2002: 78). Nuoria va-

vapaaehtoistoiminnassa innostaa erityisesti ystävien innostus ja halu oppia uutta (Yeng 2002: 77). Suomessa suosituimmat vapaaehtoistoiminnan alueet ovat urheiluun ja liikuntaan (30 %), sosiaali- ja terveysalaan (25 %) sekä lasten ja nuorten kasvatustieteisiin (22 %) liittyvä vapaaehtoistoiminta (Pessi – Oravasaari 2010: 7). Suomalaisista vapaaehtoistoimijoista suuri osa (62 %) osallistuu yhdistysten tai säätiöiden organisoimaan vapaaehtoistoimintaan (Pessi – Oravasaari 2010: 7).

Käsitteenä vapaaehtoistoiminta herättää monenlaisia mielikuvia ja sen synonyymeina monesti käytetään käsitteitä vapaaehtoistyö ja kansalaistoiminta, jotka kaikki kolme liittyvät toisiinsa. (Ruuhonen 2003: 41–42) Erottavana tekijänä käsitteissä nousee toiminnanmuodon luonne, vaikka kaikki tukeutuvatkin samoihin periaatteisiin. (Ruuhonen 2003: 41–42) Vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa käsite näyttäytyy toimintana eikä työnä ja kansalaistoiminta puolestaan antaa mielikuvan velvollisuudesta eikä omasta halusta tai intressistä. Tekijäkäsittelinä vapaaehtoistoiminnassa käytetään joko käsitettä vapaaehtoinen tai vapaaehtoistyöntekijä (Pessi – Oravasaari 2010: 9). Vapaaehtoistoiminnan periaatteiden määrittelystä ollaan yleisesti yksimielisiä, että se sisältää ajatukset vapaaehtoisuudesta, palkattomuudesta, luottamuksellisuudesta, eiammatillisuudesta, tasa-arvosta, yhteisestä ilosta ja avoimuudesta kaikille (Ruuhonen 2003: 42; Pessi – Oravasaari 2010: 9). Vapaaehtoistoiminnan muotoja voidaan jaotella hyväntekeväisyyteen ja auttamiseen, keskinäiseen auttamiseen eli vertaistukeen sekä osallisuuteen ja vaikuttamiseen yhteiskunnassa (Ruuhonen 2003: 42; Pessi – Oravasaari 2010: 9). Vapaaehtoistoiminta on siis omista arvoista lähtevää, toisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtävää työtä ilman rahallista korvausta, jonka kautta on mahdollista vaikuttaa omaan ja yhteisöjen elämään tuoden arkeen tai vapaa-aikaan sisältöä, uusia sosiaalisia suhteita ja vahvistavia elämäkokemuksia (Jyväskylän kaupunki 2015). Vapaaehtoistoiminta voi antaa monelle tärkeän foorumin, jossa voi toimia jonkin asian puolesta ja sen myötä saavuttaa aitoja osallisuuden kokemuksia (Mönkkönen 2005: 277).

6 Sosiaalipedagoginen lähestyminen

Sosiaalipedagoginen teoria yhdistää sosiaalisen ja kasvatuksellisen toimintateorian tarjoten pohjan, jossa korostuu kasvatuksen sosiaalinen luonne, painopisteen ollessa yksilön ja yhteisön välisessä dynamiikassa. Sosiaalipedagogiikassa tarkastellaan kas-

vatusnäkökulman lisäksi yhteiskunnallisia kytkentöjä, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisen hädän lievittämistä ja ehkäisyä kasvatuksen kautta. Sosiaalipedagoginen ajattelu ja toiminta antavat monipuolisen teoriapohjan nuorisokasvatukseen ja sen hahmottamiseen ja kehittämiseen. Nuorisotyössä nuoren yksilöllinen kohtaaminen ja nuorisoryhmän kanssa toimiminen ovat kaksi kasvatustyön perusmuotoa, jotka hyvin kuvastavat myös sosiaalipedagogiikan kahta perusulottuvuutta eli yksilön ja yhteisön kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Näin ollen sosiaalipedagoginen ajattelu kasvattaa yhteiskunnalliseen subjektiuteen, osallisuuteen ja elämänhallintaan korostuen toiminnassaan dialogisuutta ja vuorovaikutusta, unohtamatta toiminnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä. Edellä mainittujen lisäksi huomiota kiinnitetään ihmisten ongelmiin ja haasteisiin yhteiskuntasuhteissa, kuten syrjäytymiseen. (Hämäläinen 2007: 169–176, 185–188.)

Tässä työssä haluan peilata toteutustani kahteen sosiaalipedagogiikan ydinkäsitteeseen eli osallisuuteen ja voimaantumiseen, koska ne ovat kiinteä osa nuoriso- ja sosiaalialan työarvoja sekä niiden vahvistaminen on yksi keskeinen tavoite sosiaalipedagogisessa työskentelyorientaatioissa (Miettinen – Vapalahti 2014: 141–142). Molempien käsitteiden teoriat tukevat opinnäytetyöni suuren tason tavoitteita eli hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä. Kehittämistyötä tehdessä jonkin tietyn ryhmän tarpeita vastaamaan, vaatii se mielestäni osallisuutta ja yhdessä tekemistä. Osallisuus itsessään puolestaan voimaannuttaa niin yksilöä kuin yhteisöäkin, mutta edistää myös hyvinvointia ja mielenterveystaitoja.

6.1 Osallisuus

Osallisuus käsitteenä on 2000-luvun aikana noussut Suomessa suosituksi ja sen edistäminen on tavoitteena monissa projekteissa ja hankkeissa. Yleisesti hyväksytty tai yksiselitteinen määritelmä käsitteeltä edelleen kuitenkin puuttuu, vaikka tuki yrityksiä sen määrittämiseksi on tehty. Sosiaalipedagogiikassa osallisuus ymmärretään laajalajiseksi käsitteeksi, joka kuvaa yksilön ja yhteisöjen sekä yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Kuulumisen tunne johonkin ja kokemus omasta merkityksestä jollekin yhteisölle tai yhteiskunnalle on osa yksilön hyvinvoinnin perustaa. (Nivala – Ryyänen 2013: 9–10.)

Osallisuutta jäsenettäessä nousee usein esiin sen lähikäsite osallistuminen. Vaikka niitä käytetään rinnakkain ja ristiin, ei käsitteiden välinen suhde ole kuitenkaan yksiselit-

teinen. Erottelua käsitteiden välille on tehty siten, että osallisuutta pidetään enempi kokemuksellisenä merkityksenä ja osallistuminen on taas luonteeltaan enempi toiminnallisempi ja viittaa yksilön aktiivisuuteen. Monet tutkijat kuitenkin nimenomaan määrittelevät osallisuuden tietynlaiseksi osallistumiseksi, jolloin taustalla on ajatus, että osallisuutta saavutetaan, kun osallistuminen antaa osallistujalle todellisia mahdollisuuksia tuoda esiin näkemyksiään, olla päättämässä, vaikuttaa, kantaa vastuuta ja käyttää valtaa. (Nivala – Ryyänen 2013: 20–21.)

Osallisuudessa ei ole kyse pelkästään hetkellisestä osallisuuselämyksestä, vaan kokonaisuudesta, jossa osallistuja halutessaan osallistuu toiminnan ideointiin, toteutukseen ja arviointiin, jolloin olennaista on vuorovaikutus niin osallistujien kesken kuin suhteessa toiminnan mahdollistajiin. Osallisuuden voidaan kokea onnistuneen, kun osallistujalle on syntynyt toiminnan kaikissa eri vaiheissa loppuun asti pätevä subjektin rooli eli voimaantuneen subjektin asema. (Nivala – Ryyänen 2013: 23.)

Sosiaalipedagogisessa käsityksessä osallisuus käsitykseen liittyy näkemys niin osallisuuden toiminnallisuudesta kuin ajatus osallisuuden tunteesta. Osallisuutta määriteltäessä oleellinen määrittelykriteeri on, että tuntuuko osallistujasta itsestään osalliselta. Osallisuus on voimaantumisen tai valtaistumisen tunne, joka kehittyy toiminnassa, jossa yksilö on merkittävä, pätevä ja ajatteleva subjekti sekä toimija. (Nivala – Ryyänen 2013: 24.)

Vielä jos lähdetään avaamaan osallisuutta sosiaalipedagogiikan näkökulmasta ja mitä sosiaalipedagogisesti painottunut osallisuuden ja osallistumisen ymmärtäminen voisi tuoda osallisuuteen ja osallistumiseen suuntaavaan toimintaan, tulee nostaa esille sosiaalipedagogiikan perusajatusta, johon osallisuutta ja osallistumista peilataan. Perusajatuksessa yksinkertaisuudessaan on kyse toimintaympäristössä tapahtuvasta yhteisöllisestä ja dialogisesta toiminnasta, yhteiskunta asetelmien merkityksellisyydestä ja tasa-arvoisesta toiminnasta, jossa olennaista on heikoimmassa asemassa olevien puolelle asettuminen. (Nivala – Ryyänen 2013: 25.)

Lähtökohtana sosiaalipedagogiselle määritelmälle osallisuudesta on, että osallisuus ja osallistuminen ovat erillään toisistaan, muttei eroteta. Asia nähdään niin, että osallisuus on osa ihmisen sosiaalista perusluonnetta, johon sisältyy kuulumista johonkin, elämistä, olemista ja toimimista muiden ihmisten kanssa. Kun osallistuminen puolestaan on toimintaa, joka voi edistää osallisuutta, mutta joka ei itsessään ole synonyymi osalli-

suudelle. Sosiaalipedagogiikka pyrkii hahmottelemaan osallisuutta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tämän jäsentämiseksi voidaan määritellä osallisuuteen kolme ulottuvuutta: yksilö on osallinen yhteisössä, kun hän on osa yhteisöä, toimii osana yhteisöä ja kokee olevansa osa yhteisöä. Osallisuuden toteutumisen edellytyksenä ja osallisuuden toteutumiseksi siis vaaditaan kaikkia kolmea ulottuvuutta eli kuulumista, osallistumista ja tunnetta kuulumisesta. Osallisuudessa siis korostuu yksilön ja yhteisön välinen vuorovaikutus, kokemukset ja toiminnallisuus, jonka myötä osallisuutta syntyy ja siihen kasvetaan, se ei siis ole olemassa oleva ominaisuus. (Nivala – Ryyänen 2013: 25–30.)

6.2 Voimaantuminen

Voimaantuminen tai vahvistaminen nousee käsitteenä useasti esille hyvinvoinnista puhuttaessa ja hyvinvointipalveluiden tuottamisen yhteydessä (Mehtonen 2011: 13). Käsite on lähtenyt englanninkielisestä sanasta ”empowerment”, jolle ei ole toistaiseksi vakiintunutta suomenkielistä vastinetta, vaan useimmiten puhutaan voimaantumisesta, valtaistumisesta ja joskus myös mahdollistamisesta (Heinonen 2014: 53). Sanana siis tuttu, mutta käsitteenä se hakee edelleen yksinkertaisuuttaan ja selkeyttään. Kyse on kuitenkin tavoitteesta ja työorientaatiosta ammatillisessa osaamisessa eri-ikäisten ihmisten kanssa tehtävässä työssä (Mehtonen 2011: 13). Voimaantuminen voidaankin ymmärtää arkisemmin erilaisina ehkäisevinä työmuotoina, kuten varhaisena puuttumisena, interventioina, elämän nivelvaiheiden tunnistamisena, korjaavina toimina sekä moniammatillisena työskentelynä ja verkostoitumisena erilaisten kohderyhmien paremman tulevaisuuden puolesta (Mehtonen 2011: 13). Menetelmät voimaantumistyössä voivat olla monenlaisia, kuten motivoivia haastatteluja, etujen ja oikeuksien ajamista sekä kannustusta, rohkaisua ja ylipäänsä monenlaista vuorovaikutteista toimintaa, joissa kaikissa liittyy vahvasti asiakaslähtöisyys, heidän kuuntelu sekä heidän kanssaan tekeminen ja toimiminen (Heinonen 2014: 55). Voimaantumisen voidaan ajatella olevan elämäntilanteen kokonaisvaltaista tukemista (Mehtonen 2011: 13). Sillä pyritään moniammatillisessa ohjauksessa yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin, vaikuttamisen ja osallisuuden kokemuksiin (Mehtonen 2011: 13). Painopisteen ollessa ennaltaehkäisevässä työssä, jossa tavoitteet ovat yhteisiä ja jaettuja (Mehtonen 2011: 13). Varsinainen tavoitteleminen on kuitenkin muutoksen tavoittelussa eli kokemus itsestään lähtevästä voimaantumisesta täysivaltaiseksi oman elämän subjektiksi sekä paremmasta elämästä muutuneessa elinympäristössä tai yhteiskunnassa (Mehtonen 2011: 13; Heinonen 2014: 53). Työskentely on aina prosessinomaista, toimintaa ja dynaamista liikettä, jossa ovat

mukana monin eri tavoin ja teoin niin ammattilaiset kuin vapaaehtoiset. (Mehtonen 2011: 13; Heinonen 2014: 53). Voimaantumisessa nousee vahvasti esille voimavara-suuntautuneisuus, jossa korostuu yksilölliset kuin myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteiskuntaan liittyvien mahdollisuuksien ja voimavarojen etsimistä, tavoittelua ja tulevaisuuteen orientoitumista (Heinonen 2014: 53). Elämä on usein parhaimmillaan mielekästä tekemistä, toimintaa ja monissa verkostoissa vaikuttamista, jolloin voidaan ajatella voimaantumisen toteutuneen silloin, kun toiminnan ja elämän suunta on aidosti yksilölle sopivaa ja sen eteen kannattaa tehdä töitä (Heinonen 2014: 55).

7 Kehittämistehtävä ja -menetelmä

Tämän työn aihe ja kehittämistehtävä lähti työelämäyhteistyötahojen tavoitteista. Yeesin yksi vuoden 2015 tavoitteista olisi tavoittaa ja aktivoida lisää poikia vapaaehtoistoimintaan sekä vahvistaa ja kehittää poikien mielenterveystaitoja. Yeesin toiminta perustuu paljon vapaaehtoistoimintaan, mutta suuri osa toimijoista on tyttöjä tai naisia ja siksi toisen sukupuolen edustajien tavoittaminen ja aktivoiminen mielen hyvinvoinnin edistämisen asialla vapaaehtoistoiminnan muodossa oli tavoitteissa.

Poikien Talon kehittämistavoitteista löytyy myös vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen, sillä heillä ei ole olemassa vapaaehtoistoimintaa, mutta on aikeissa alkaa sellaista kehittämään. Kehittämistavoitteidensa pohjalta järjestöt alkoivat aivan vuoden 2014 lopussa viritellä yhteistyötä, joka on vahvistunut ja jatkunut vuoden 2015 puolella. Yhteis- ja kehittämistyössä tulee olemaan mukana tämä opinnäytetyö.

Kehittämistehtävää lähestyin toiminnallisella menetelmällä ja osallisuutta hyödyntäen. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, jonka seurauksena voidaan tuottaa jokin ohje, ohjeistus tai opas, mutta se voi olla myös jonkin tapahtuman tai toiminnan toteuttaminen (Vilka – Airaksinen 2003: 9). Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on ammatillisen teorian ja ammatillisuuden yhdistäminen käytännönläheisessä, työelämälähtöisessä tehtävässä, jossa voi osoittaa riittävää hallintaa alan tiedoista ja taidoista sekä toteutuksessa on käytetty tutkimuksellista asennetta (Vilka – Airaksinen 2003: 10).

Toiminnallisuus oli itselle toteutustapana mieluisa ja koen, että kohderyhmän ollessa nuoret ja erityisesti pojat toimisi heidän kohdallaan parhaiten toiminnallinen tapa lähestyä kehittämistehtävää. Tavoitteenani oli osallistaa Poikien Talon asiakkaita toimimaan vapaaehtoisina Poikien Talon toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa niin, että lopputuloksesta tulee tekijöidensä näköinen, jossa aidosti toteutuu nuorilta nuorille periaate. Toiminnalla on tarkoitus luoda malli, jossa osallisuutta hyödyntämällä aktivoidaan poikia vapaaehtoistoimijoiksi ja samalla viedään mielen hyvinvointia edistävää ajattelua sinne, missä poikia on. Tämän kaltainen toiminta itsessään on mielenterveyttä edistävää ja siten myös hyvinvointia lisäävää. Näin ollen se vahvistaa osallistujien mielenterveystaitoja sekä tukee heidän kasvuaan mielen hyvinvoinnin vaalijoina.

Osallisuus tulee siis olemaan keskeisessä asemassa, jotta toiminta olisi juuri osallistujien ja poikien näköistä. Siksi teoreettisena lähtökohtanani oli osallisuuden teoria ja ajattelu. Lisäksi tekemisen ja osallistumisen myötä toivon syntyvän niin lyhyen aikavälin kuin tulevaisuuteenkin yltäviä voimaantumisen kokemuksia, jolloin voimaantumista luovat tekijät ovat osa teoreettista lähestymistäni aiheeseen.

8 Poikien osallistava suunnittelupaja

8.1 Lähtökohdat toteutukselle

Aiheen löydyttyä työhön vuoden 2014 lopussa, aloimme hahmotella itse toteutusta yhdessä Yeesin ja Poikien Talon kanssa. Tätä varten järjestimme kaksi tapaamista, joissa kävimme läpi aihetta sekä ajatuksia ja mahdollisuuksia sen toteutuksen suhteen. Tapaamisten pohjalta nousi vaihtoehtoiksi osallistaa Poikien Talon asiakkaat mukaan suunnittelemaan ja halutessaan toteuttamaan joko Poikien Talon kesätoimintaa tai kehittämään uusi vapaaehtoistoiminnanmuoto. Valinnanvapauden vaihtoehtoista päätin jättää Poikien Talon asiakkaille, jolloin he pääsisivät olemaan heti alusta asti osallisina toteuttamisessa. Keskustelun pohjalta sopivimmiksi toteutuksen osallistujiksi Poikien Talon asiakkaista valikoitui 15–28-vuotiaat avoimen toiminnan kävijät, sillä ennakkotiedon mukaan heille on muodostunut hyvä ja kaikin puolin aktiivinen yhteisö, jossa olla ja toimia. Suunnittelupajaan osallistuneiden nuorten ikä painottui lähemmäs täysi-ikäisyyden molemmin puolta. Kaikilla pääsääntöisesti arki muodostui joko opiskelun,

työn tai vastaavan ympärille, jonka lisäksi jokaisella oli tietysti omia harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita. Monet olivat myös aktiivisia Poikien Talolla kävijöitä ja sen järjestämään toimintaan osallistuvia.

Roolit yhteistyötahojen välillä jakaantuivat siten, että toteutus ja tekeminen tapahtuivat luonnollisesti yhdessä Poikien Talon kanssa sukupuolisensitiivisellä otteella. Toiminnan taustalla kuitenkin oli ”Yeesimäinen” ajattelu ja lähestymistapa nuoriso- ja mielenterveytyöhön, josta on kerrottu kohdassa 2.1. Vuoden 2015 helmikuussa pidimme Yeesin ja Poikien Talon työntekijöiden kanssa pienimuotoisen palaverin, jonka jälkeen toteutus lähtikin käyntiin hyvin pian.

8.2 Aiheen alustaminen ja suunnitelupajoista sopiminen

Etenimme Poikien Talon ehdotuksesta siten, että olin jo aivan maaliskuun alussa vierilemassa Poikien Talon maanantaisessa avoimessa illassa, joka oli tarkoitettu 15–28-vuotiaille pojille. Käyntini tarkoituksena oli esitellä, minkälaisesta projektista on kyse ja saattaa se alkuun. Alustin keskustelun alkuun sillä, että kerroin kuka olen, mistä tulen, miksi olen täällä ja mitä olisi tarkoitus tehdä. Alustukseni jälkeen annoin tilaa vapaalle keskustelulle, kommentoinnille ja kysymyksille sekä itse kyselin ja keskustelin poikien ajatuksista. Kerroin, että ajatuksena on osallistaa Poikien Talon kävijät vapaaehtois-toimijoina suunnittelemaan Poikien Talon toimintaa. Tässä suunnittelussa kävijät ja osallistuja tulevat näyttämään pääosaa niin etenemisessä, toteutuksessa kuin sisällössäkin. Oman roolini projektissa esittelin olevan enempi organisoiija ja ohjaava taho, joka tulee olemaan tukena läpi projektin. Lisäksi koin omaksi tehtäväkseni innostaa, kannustaa ja olla mukana keskustelussa sekä huolehtia etenemisestä.

Osa pojista oli epävarmoja osallistumisestaan tässä kohtaa sekä kommentoivat, etteivät olleet varmoja miten pääsisivät osallistumaan tai toteuttamaan. Kerroin heille, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä velvoita mihinkään sekä suunnitteluun voi oikein mainiosti ottaa osaa, vaikei pääsisi kesällä osallistumaan, vaan tärkeintä on saada Poikien Talon kävijät ja heidän ajatuksensa osallisiksi toiminnan suunnittelua. Ilokseni sain kuitenkin huomata, että projektiin osallistumiselle oli myös kiinnostusta.

Ryhmä sovittiin toimimaan siten avoimena, että kuka tahansa kävijöistä voisi olla siinä mukana oman aikataulun mukaan ja sillä panostuksella, kun itse haluaa ja on valmis osallistumaan, vapaaehtoistoiminnan periaatteen mukaisesti. Mahdollisuus vain sivusta

seuraamiseenkin oli olemassa. Halusin korostaakin sitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja perustuu omiin voimavaroihin, enkä edellytä, että kaikkien tulisi olla aina paikalla ja osallistumassa, mutta tietenkin toivoin tietynlaista ryhmää, jotka pystyisivät mahdollisimman useasti olemaan läsnä, kuitenkin ottamatta tästä mitään paineita tai stressiä. Projektin aikana suunnittelutapaamisiin osallistujia oli keskimäärin 3–6 per kerta, jotka osallistuivat vaihtelevalla aktiivisuudella. Pääosin osallistujat olivat aktiiviosallistujia, joiden lisäksi oli satunnaisempia osallistujia.

Projektin päämääräksi valikoitu osallisuuden periaatteella suunnitella Poikien Talon kesätoimintaa, joka tulee olemaan heidän näköistään ja halutessaan pojilla on mahdollisuus toimia vapaaehtoisina mukana toteuttamassa kesätoimintaa kokonaan tai osittain. Parilla pojalla olikin ainakin tässä vaiheessa kiinnostusta olla mukana vapaaehtoisina toiminnan järjestäjinä tai toteuttajina. Yhteisen keskustelun pohjalta tuli päätös, että tulisimme toteuttamaan projektia aina maanantain avoimessa illassa aloittaen sovittuna kellonaikana alkaen viikon päästä, pois lukien poikkeukset. Tarkkaa lukumäärää tapaamisille ei sovittu, vaan päätimme edetä sen mukaan, kuin tarve vaatii. Suunnittelu tapahtui myös siten, että yhdessä pohdimme mitä tarvitsee tehdä ja miten edetään seuraavalla kerralla. Tarkkaa runkoa ei siis suunnittelulle luotu, vaan suunnittelupajoista muodostui kehittyväprosessi, jonka tuotoksena toteutuneet vaiheet on kuvattu Taulukossa 1. Taulukosta näkee tiivistettynä mallin, kuinka suunnittelu toteutui ja tarkemmat kuvaukset prosessin eri vaiheista on avattu seuraavissa luvuissa.

Taulukko 1. Kehittyvästä suunnittelusta toteutuneet vaiheet.

Kerta	Ohjelma	Sisältö	Tavoite
Aloituskerta	Intro	Aiheen esittely	Toteutuksesta sopiminen
1 kerta	Brainstorming	Ideointi	Luoda pohja suunnittelulle
2 kerta ja 3 kerta	Suunnittelua	Ideoiden työstäminen ja sisällön suunnittelu	Saada hahmotus kokonaisuudesta kaikkine osioineen ja sisältöineen
4 kerta	Arvot	Arvojen pohtiminen	Luoda omat arvot toiminnalle
5 kerta	Viimeistely	Lopullisesta toiminnasta päättäminen	Saada valmis suunnitelma markkinoitavaksi
Lopetuskerta	Outro	Arviointi	Saada palautetta toteutuksesta

8.3 Suunnittelun aloittaminen

Ensimmäisen suunnittelupajan tavoitteena oli saada suunnittelu alkuun ja alkaa ideoida toimintaa tulevalle kesälle. Ennen tätä selvitimme raamit ja rajoitteet kesätoiminnan toteuttamiselle Poikien Talolta, jotka ohjaisivat kesätoiminnan suunnittelua. Selvityksen tuloksena oli, että toimintaa on läpi kesän. Kuitenkin niin, että kesäkuussa tulee olemaan toimintaa kahtena päivänä viikossa ja heinäkuu on siinä mielessä erilainen, että silloin järjestetään toimintaa yhdessä Tyttöjen Talon kanssa, joka siis järjestää ja tuottaa vastaavanlaista toimintaa kuin Poikien Talo, mutta nimensä mukaisesti tytöille. Elokuussa puolestaan toiminta muuttuu normaalimmaksi koulujen alkaessa. Lisäksi Poikien Talolla on käytössään rahaa, jota voi käyttää kesätoiminnan toteuttamiseen. Näiden tietojen pohjalta muotoutui tehtäväksi lähteä suunnittelemaan toimintaa kesäkuulle niin, että toimintapäivät ovat tiistai ja torstai ja toiseen päivään on mahdollista käyttää rahaa eli kesäkuulle tulee kahdeksan toimintakertaa, joista noin puolet voi olla maksullisia.

Poikien Talon kävijöiden välillä oli jo syntynyt avoin ja hyväksyvä ilmapiiri kaikkia kohtaan, joten en kokenut tarpeelliseksi toteuttaa mitään tutustumisleikkejä tai vastaavia osallistujille, vaan menin piakkoinkin itse aiheeseen. Jokaisella kerralla kuitenkin ennen varsinaista suunnittelua ja tekemistä otin kontaktia nuoriin keskustelemalla ja vaihtamalla kuulumisia, niin suunnitteluun osallistujien kuin osallistumattomienkin kanssa. Siitä sitten aina pikku hiljaa siirryimme suunnittelun pariin rennoissa merkeissä.

8.3.1 Ideoilla ja ajatuksilla alkuun

Suunnittelu lähti käyntiin perinteisellä brainstorming menetelmällä, joka suomalaisittain saatetaan tuntea nimillä aivomyrsky tai ideariihi. Brainstormingin keskeisimpänä tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ideoita, jotka voivat mielellään olla päättömiäkin. Kaikkia ideat kirjataan ylös kaikkien nähtäville, eikä niitä tässä vaiheessa ruveta kommentoimaan tai arvioimaan sen kummemmin. Oleellista on kuunnella kaikkien ideoita ja luoda niiden pohjalta uusia. Ideoiden loppuessa ruvetaan niitä ryhmittelemään ja valikoimaan. (Vehkaperä 2013: 122.)

Sovelsimme brainstorming menetelmää siten, että yksi osallistujista ehdotuksestani lupautui kirjamaan ideoita ja ehdotuksia, mutta toki sai myös itse olla osana ideointia. Ideoita ja ehdotuksia syntyikin hyvällä tahdilla ja niitä pyydettiin myös ohikulkevilta kävijöiltä, jotka eivät malttaneet pidemmäksi aikaa istahtaa ideoimaan. Omaksi rooliksi täs-

sä työvaiheessa pyrin ottamaan ideoiden jatkojalostamisen sekä tuomaan uusia näkökulmia tahdin hiipuesssa. Toisin sanoen laajentamaan näkemystä ja saada suunnattua ideointia vuodenaikana kesän hyödyntämiseen, kuitenkin äänen sanomatta omassa päässäni syntyneitä ideoita vaan nimenomaan esittämällä ajatuksia, jotka laajentaisivat näkemyksiä. Ideavirran hiipuesssa saimme hyvän pohjan kasaan ja päätimme jatkaa niiden pyörittelyä ja läpikäyntiä seuraavalla kerralla. Tästä oli hyvä jatkaa osallistavaa suunnittelua.

8.4 Suunnittelu jatkuu ideoiden pohjalta

Pari seuraavaa kertaa menivät suunnittelun jatkamisessa. Jatkoimme ensimmäisen kerran ideoiden läpikäymisellä ja mahdollisten uusien ideoiden esiin tuomisella. Tavoitteena oli saada hahmoteltua pikkuhiljaa kävijöitä eniten kiinnostava toiminta kesälle sekä pohtia toiminnan toteuttamismahdollisuuksia ja sisältöjä.

Ajatuksien ja ideoiden määrän ollessa hyvä kesän toiminnasta, lähdimme käymään niitä läpi ja miettimään jokaisen toteuttamismahdollisuuksia. Tähän tietenkin vaikuttivat Poikien Talon puolesta tulleet rajoitteet sekä kävijöiden kiinnostus kutakin toimintaa kohtaa. Tarkoituksenahan oli saada eniten osallistujia keräävät toiminnat osaksi kesää. Tämän selvittämiseksi karsimme kesätoiminta ehdotuksista kaikki toteuttamiskelpoiset ja ne listattiin yhdelle paperille. Tämä lista jätettiin Poikien Talon seinälle näkyvälle paikalle ja ideana oli, että kävijät voisivat käydä laittamassa ja antamassa ääniä itseään eniten kiinnostavalle toiminnalle. Koko ajan oli myös mahdollisuus ehdottaa ja vaikuttaa kesän toimintaan kertomalla omia ehdotuksia ja ajatuksia. Tämä tapa mahdollisti sen, että kaikkei kaikki kävijät halunneet osallistua varsinaiseen suunnittelupajaan, oli heillä mahdollisuus kuitenkin osallistua ja vaikuttaa helpolla tavalla sekä matalalla kynnyksellä. Lisäksi kun kaikki kävijät eivät aina ole samaan aikaan paikalla, tavoittaa lista useamman kävijän. Suunnittelupajaan osallistujat pitivät myös kivasti huolta äänestyslistan markkinoinnista ja siitä, että kaikki kävijät olivat ääniään antaneet.

Äänestyslista oli kaikkiaan noin parin viikon ajan nähtävillä, jonka aikana siihen sai äänensä antaa. Ääniä kertyikin hyvin ja listasta alkoi selkeästi erottua eniten ääniä saaneet toiminnat. Seuraavana vaiheena suunnittelussa oli nostaa listasta kahdeksan toimintaa, jotka tulitaiiin kesällä toteuttamaan. Tarkoituksena oli myös alustavasti suunnitella toimintojen tarkempia sisältöjä, kuten mitkä voisivat olla toiminnan toteuttamispaikkoja,

mitä välineitä tai tarvikkeita toteuttamiseen vaaditaan sekä muuta huomioitavaa, mitä aina kyseinen toiminta voisi vaatia.

Tässä kohtaa nostin esille sen, että toiminnan järjestelyissä tai toteuttamisessa voisi halutessaan olla vapaaehtoisena mukana esittämällä kiinnostuksensa Poikien Talon ohjaajille, joiden kanssa voisi suunnitella ja katsoa sopivan vapaaehtoistehtävän tai vastuun kesätoiminnassa. Osa osallistujista oli edelleen kiinnostuneita vapaaehtoisena toimimisesta. Sisällöistä keskusteltaessa ja niitä ylöskirjatessa tuntui osallistujien välillä syntyvän lisää ehdotuksia, mitä kyseisen toiminnan yhteydessä voisi tehdä.

Vuorovaikutuksellisen suunnittelutyöskentelyn rakentuessa oli se itsessään mielenterveyttä tukevaa, joka tapahtui arkisessa kanssa käymisessä nuorten omassa toimintaympäristössä (Erkko – Hannukkala 2013: 95). Onnistuneista vuorovaikutustilanteista ja sosiaalisten suhteiden luomisesta nuori saa voimaantumisen tuntemuksia rakentaa niitä lisää ja rohkeutta olla vuorovaikutuksessa (Erkko – Hannukkala 2013: 95). Monenlaiset toimintaympäristöt, kuten tässä tapauksessa Poikien Talo antaa turvallisen ja sallivan mahdollisuuden vahvistaa omia vuorovaikutustaitojaan. Tämän suunnittelupaja antaa mahdollisuuden ryhmätoimintaan, yhdessä tekemiseen, keskusteluihin ja vastuutehtäviin, jotka osallistavat nuoria luomaan yhdessä yhteisöllisyyttä ja jakamaan mielipiteitään vuorovaikutuksessa (Erkko – Hannukkala 2013: 95).

8.5 Osallistujien arvot ohjaavat toiminnan mieltä vahvistavan toteutumisen

Kesän toiminnan on tarkoitus olla jokaiselle siihen osallistuvalla nautinnollista, hauskaa ja mielen hyvinvointia edistävää tekemistä. Tällä tapaamiskerralla halusin suunnittelupajaan osallistujien miettivän millaisia arvoja, teemoja tai ajatuksia olisi jokaisen osallistujan hyvä pitää mielessään osallistuessaan kesätoimintaan, jotta edellä mainittuihin tavoitteisiin päästäisiin. Tavoitteena saada nimettyä tulevalle kesätoiminnalle sitä ohjaavat arvot.

Arvothan kuvastavat sitä, mitä pidetään hyvänä ja tärkeänä elämässä sekä niitä voidaan pitää päämäärinä, joiden pohjalta suhtaudutaan vastaan tuleviin asioihin tai suoritetaan valintoja (Erkko – Hannukkala 2013: 203). Arvoilla on vaikutus arjen valintoihin ja ne vaikuttavat tietoisesti tai tiedostamatta (Erkko – Hannukkala 2013: 203). Oli siis hyvä pohtia ja nimetä arvoja jo ennen kesän toimintoja, jotta ne konkretisoituisivat ja yhteisö olisi yhtä mieltä siitä, mitä kesän toiminnalla tavoiteltaisiin. Lisäksi osallistujat ja

arvojen pohtijat saivat luotua nimenomaan tästä yhteisöstä lähtevät ja sille luodut tärkeät asiat, joita he halusivat yhdessä tavoitella, edistää ja toteuttaa. Omia arvoja pohdittaessa huomasi, ettei niitä välttämättä tule mietittyä liian usein, sillä niiden muodostaminen sanoiksi ei tapahtunut sillä sekunnilla, mutta pienellä ohjauksella alkoi ajatuksia syntyä. Osallistujien kertomia arvoja kesätoiminnalle oli muun muassa yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys, rento meininki, ystävällisyys ja kunnioitus sekä hauskuus ja positiivisuus tekemisessä, jotka kaikki ovat oikein mainioita ja hyviä arvoja mukavan toiminnan kesän viettoon.

8.6 Suunnittelun viimeistely ja loppuunsaattaminen

Suunnittelu oli edennyt viimeistelyvaiheeseen, jonka tarkoituksena oli sijoittaa ja ajoittaa kahdeksan valittua kesätoimintaa kalenteriin sekä saattaa kesätoiminta ja sen sisältö halukkaiden osallistujien tietoon. Tavoitteena siis lyödä lukkoon suunnittelun tuotokset, jotta vielä ennen kesätoiminnan alkamista pääsisi mainostamaan ja markkinoimaan sitä.

Kahdeksaan valittuun toimintaan päädyttiin siten, että äänestyksessä eniten saaneet olivat osa tulevan kesän toimintaa. Lisäksi vähemmän ääniä saaneet ehdotukset pääsivät mukaan yhdistämällä niitä muihin toimintoihin tai ne otettiin osaksi sisältöä. Näin ollen suuri osa nuorten ehdotuksista pääsi mukaan. Ajoittamista varten käytin yksinkertaisena työkaluna kalenterin suunnittelussa fläppipaperille piirrettyä kesäkuun kalentteria, jossa liimalapuilla pystyi asettelemaan ja miettimään ajankohtia valituille toiminnoille. Kalenterin suunnittelussa nuoret keskustelivat keskenään erityisistä toiveista ajankohtien suhteen ja pääsivät yhteiseen ymmärrykseen siitä, miltä kalenteri voisi näyttää. Edelleen, niin kuin koko projektin aikana nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua lopulliseen toteutukseen.

Suunnittelutyö alkoi siis olla loppusuoralla. Nuorten tekemä kalenteri kesäkuun kesätoiminnan osalta jätettiin seuraavaksi Poikien Talolle arvioitavaksi olisiko se toteuttamiskelpoinen. Poikien Talon näyttäessä vihreää valoa suunnittelun lopputulokselle oli tarkoitus tehdä siitä yhteenvedo taikka mainos, josta kävisi ilmi kesätoiminnan pääkohdat. Suunnittelupajaan osallistujien tekemän suunnittelutyön ja osallisuuden pohjalta sekä yhteistyössä Poikien Talon ohjaajien kanssa tein kyseisen yhteenvedon (Liite 1) kävijöiden nähtäväksi ja hyödynnettäväksi. Siitä käy selkeästi selville pääkohtia suunnittelupajan tuotoksista ja muistettavat asiat kesän toiminnasta. Lisäksi Poikien Talo

teki oman versionsa, jossa oli lisäksi kerrottu Poikien Talosta ja muusta kesän toiminnasta sekä tarkemmin yhteystiedoista, joihin voi olla yhteydessä. Tämä mainos oli ehkä suunnattu enempi uusille mukaan tuleville kävijöille laajempaan tietopakettiin. Näin siis saatiin kevään kestänyt osallisuuden periaatteella toiminut suunnittelupajan työskentely loppuyhteenvetoa ja toiminnan arviointia vaille valmiiksi.

8.7 Toteutuksen yhteenveto

Varsinainen tämän työn toteutus alkoi maaliskuussa 2015 ja jatkui läpi kevään saman vuoden toukokuun puoleen väliin saakka. Tämä ajanjakso piti sisällään yhteensä viisi onnistunutta suunnittelupajaa ja niiden lisäksi aloitus- ja lopetuskerran. Osallistujia suunnittelupajoissa oli vaihtelevasti kolmen ja kuuden osallistujan välillä suoranaisesti, mutta välillisesti osallistujia oli useampia. Osallistujien osallistumisen määrä puolestaan vaihteli aktiivisesta, läpi projektin mukana olleesta kävijästä aina kävijään, jonka osallistuminen oli äänensä antamista yhteisen toiminnan puolesta. Keväisen toteutusjakson lisäksi työn tekemiseen on liittynyt suunnittelua ennen kevättä loppuvuodesta 2014 lähtien ja raportin kirjoittamista läpi työn sekä toteutuksen jälkeen kesällä 2015.

Toteutus eteni vaiheittain ja kehittyvästi. Suunnittelupajojen teemoina olivat ideointi, suunnittelu, sisältö, arvot, ajoitus ja kalenteri sekä mainonta ja markkinointi. Lisäksi joka kerralla keskusteltiin arkisista aiheista ja asioista kesätoimintaan liittyvän suunnittelun ulkopuolelta. Tämän tarkoituksena oli luoda kuin huomaamatta yhteisön ympärille ilmapiiri, joka on mielen hyvinvointia vahvistavaa, sukupuolisensitiivistä tasa-arvoa huokuvaa ja osallisuutta edistävää, jotka kaikki olivat tavalla tai toisella läpi toteutuksen läsnä. Toteutuksen lopputuotoksena oli ohjattujen suunnittelupajojen pohjalta syntynyt Poikien Talon kesätoimintaohjelma kesäkuulle, jonka Poikien Talon kävijät suunnittelivat näköisekseen omalla vapaaehtoisella osallisuudellaan. Lisäksi toteutustavasta muodostui eräänlainen sovellettavissa oleva malli tai tapa toteuttaa osallistavaa toimintaa.

8.7.1 Mielen hyvinvointi vahvemiksi

Koko opinnäytetyön läpi ydin teemana on ollut tuottaa ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä edistävää miellyttävää toimintaa, jota ei edes toimintaan osallistujat välttämättä tiedosta tämänkaltaiseksi toiminnaksi. Jo pelkästään mahdollistamalla osallisuus on

pystytty vahvistamaan osallistujien mielen hyvinvointia sekä tuomaan heidän arkeensa mieltä vahvistavia tekijöitä. Toiminnan synnyttämällä vuorovaikutuksella ja sosiaalisilla tilanteilla puolestaan saatiin harjoitettua mielenterveystaitoja. Tiedostamattoman mielen hyvinvoinnin vahvistamisen lisäksi on ollut tietoisia pohdiskeluja, kuten arvojen miettiminen. Vapaaehtoisuudella ja positiivisella asenteella huomioitiin jokaisen yksilöllisiä voimavaroja olla mukana järjestetyssä toiminnassa ja siten annettiin mahdollisuus vahvistaa omaa mielen hyvinvointia omalla tavallaan. Tämä yksittäinen pieni projekti oli osaltaan luomassa olemassa olevaan yhteisöön ilmapiiriä ja kulttuuria, jossa jokainen saa osallistua yhteiseen toimintaan omin voimavaroin ja huomaamattaan siinä sivussa edistää omaa sekä muiden mielen hyvinvointia.

8.7.2 Sukupuolisensitiivisyyden näkyminen toteutuksessa

Sukupuolisensitiivinen lähestyminen aiheeseen lähti jo oikeastaan siitä, että työ rajattiin koskemaan nimenomaan poikia ja nuoria miehiä. Tämän kautta haluttiin ensinnäkin mahdollistaa tasapuolinen huomioiminen sekä toiminta molempia sukupuolia kohtaan, mutta ennen kaikkea ajatuksena oli saada juuri poikien itsensä näköistä vapaaehtoistoimintaa ja osallisuutta aikaiseksi mielen hyvinvoinnin puolesta. Työn rajattu kohdeyhmä sai näin ollen kasvaa ja toteuttaa omaa identiteettiään vapaasti itseään kiinnostavista asioista sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Lisäksi jokaiselle annettiin mahdollisuus osallistua omana itsenään ja sellaisena kuin on, juuri heidän ajatuksiaan kuunnellen. Vapaaehtoistoiminta tämän projektin myötä ennaltaehkäisi poikien ja nuorten miesten syrjäytymistä ja vahvisti heidän asemaa yhteiskunnassa sekä antoi tilaisuuden toimia matalalla kynnyksellä hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä.

8.7.3 Sosiaalipedagogiikan tuominen toteutukseen

Työn teoreettinen pohja on löytynyt sosiaalipedagogiikasta ja erityisesti sen ydinkäsitteisiin eli osallisuuteen ja voimaantumiseen. Sosiaalipedagogisesti orientoituneessa nuorisotyössä korostuu asiakkaan kohtaaminen, vuorovaikuttaminen ja toimiminen, joita tässä työssä on toteutettu. Niiden toteutuminen on liittynyt niin itse projektiin, mutta luonnollisesti myös jokaisen arkiseen elämään ja ajankohtaisiin asioihin. Kohtaamisia tapahtui jokaisella tapaamiskerralla. Yhdessä toimimisen ja toistemme kanssa vuorovaikuttamisen ympärille koko toteutus puolestaan rakentui yhteisillä tapaamisilla.

Kaikki tämä edisti ja kehitti osaltaan enemmän tai vähemmän yksilön ja yhteisön välistä dialogisuutta sekä osallisuutta.

Osallisuudessa on eri ulottuvuudet niin sen tunteesta ja kokemisesta kuin varsinaisesta osallistumisesta. Tämä toteutus mahdollisti näitä ulottuvuuksia. Osallistumista oli kaikki se toiminta, jota tehtiin yhteisen päämäärän eteen. Tunnepuolella osallisuus tuli esille parhaiten siinä, että osallistujat saivat olla osa ryhmää, joka pääsee yhdessä toimimaan, jonka myötä kokivat kuuluvansa ja olevansa osa yhteisöä. Osallisuus oli yksilöiden kohdalla määrältään erilaista, mutta jokaisen kohdalla sellaista kuin he itse kokivat hyväksi ja näin ollen saivat olla subjektin roolissa omien voimavarojensa mukaisesti. Toiminnasta saatujen kokemusten, vuorovaikutuksen ja vastuun pohjalta puolestaan osa osallistujista vahvistui toimijoina ja ihmisinä, joka oli seurausta osallisuudesta ja siihen liittyvästä tunteesta.

9 Arviointi

Tämän opinnäytetyön keskeisimpänä tarkoituksena oli tavoittaa poikia ja osallistaa sekä aktivoida heitä vapaaehtoistoimintaan, joka olisi heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan edistävää. Siinä samalla oli tavoitteena kehittää osallisuuden kulttuuria ja vapaaehtoistoimintaa sekä vahvistaa poikien mielenterveystaitoja. Toiminnalla tavoiteltiin lisäksi vahvistumisen ja voimaantumisen tunteita projektin aikana, mutta myös tulevaisuutta ajatellen.

Projektin ohjaajan näkökulmasta puolestaan tavoitteena oli päästä edellä kerrottuihin tavoitteisiin omaa persoonaa, kokemusta ja opittuja tietoja sekä taitoja hyödyntäen. Lisäksi kehittää itseään ohjaajan roolissa, verkostojen kanssa toimimisessa, erilaisten asiakkaiden kohtaamisessa ja teorian käytäntöön viennissä. Saattaa yksi projekti alusta loppuun kaikkine osa-alueineen.

9.1 Osallistujien palaute toteutuksesta

Viimeisen tapaamisemme Poikien Talon kävijöiden ja suunnittelupajaan osallistuneiden kanssa sovimme Poikien Talon kevään päättäneeseen avoimen toimintaillan yhteyteen. Kevätkauden päätös järjestettiin yhdessä Tyttöjen Talon kävijöiden kanssa yhteisessä kesäkodissa, joka tulisi olemaan myös kesällä kävijöiden käytössä. Ohjelmassa oli pientä talkootoimintaa, grilliruokaa ja rentoa yhdessäoloa. Olin suunnitellut, että toiminnan lomassa keskustelin ja kyselin suunnittelupajoihin osallistuneiden fiiliksiä sekä palautetta toteutuneesta toiminnasta, mutta myös yleisesti ajatuksia vastaavanlaisesta toiminnasta tulevaa silmällä pitäen. Lisäksi halusin kuulla itseni kehittämiseksi palautetta omasta tekemisestäni. Koko projektin hengen mukaisesti en halunnut tehdä palautteen otosta ja arvioinnista kysymys ja siihen vastaus tyyppistä, vaan itselleni ylös kirjoittamien apukysymysten kautta saada tietoa keskustelujen yhteydessä. Apukysymykset käsittelivät aluksi toteutuneeseen projektiin liittyviä ajatuksia, kommentteja ja tuntemuksia. Tämän jälkeen kysymykset koskivat enempi osallistujia ja heidän henkilökohtaisia tuntemuksiaan osallistumisesta. Loppua kohden apukysymysten tavoitteena oli saada selvyttä mikä oli projektissa ollut onnistunutta, missä olisi kehittämisen varaa ja kuinka tätä kokemusta voisi hyödyntää tulevaisuudessa tai kehittämistyössä.

Aluksi halusin tietää päälimmäisiä ajatuksia ja tunteita yhdessä vietetystä ajasta sekä toiminnasta ja kuulla kommentteja tähän liittyen. Sain vastaukseksi fiilisten olevan hyvä ja, että oli ollut kiva tehdä tämän tyyppistä toimintaa. Lopputuloksesta oltiin myös sitä mieltä, että siitä tuli suunnittelijoidensa näköinen ja järjestetyn toiminnan myötä oli mahdollisuus kokea ja kokeilla uusia asioita yhdessä. Eräänkin osallistujan mielestä hän oli projektin aikana oppinut ottamaan vastuuta sekä saanut osallistumisen myötä lisää itseluottamusta ja rohkeutta. Yhtenä osana arvioinnissa halusin kuulla osallisuuden näkymisen toteutuksessa, toteutuksen perustuessa vapaaehtoiseen osallisuuteen. Tästä päälimmäinen tunne oli, että pääsi ja oli mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa yhteisön toimintaan.

Halusin kuulla myös ajatuksia siitä, saivatko osallistajat tästä jotain, mitä pystyisivät hyödyntämään tulevaisuudessa ja olisiko heillä kiinnostusta osallistua jatkossakin. Tästä osallistajat saivat omien sanojensa mukaan kokemusta, jota voisi hyödyntää tulevaisuudessa töissä, tehtävissä tai vastuualueissa. Osallistumiseen taas löytyi innokkuutta toisilta enemmän ja toisilta vähemmän, mutta vaikuttamisen- ja osallisuudenhalua tuntui olevan. Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi oli mukava kuulla myös millaista toimintaa

olisi toiveissa jatkossa. Kiinnostusta oli samankaltaisiin projekteihin, tapahtumien järjestämiseen tai muuhun sellaiseen toimintaan, jossa pääsee suunnittelemaan sekä toteuttamaan ja sen myötä saamaan kokemuksia ja kehittämään itseään.

Ohjaajan toiminnasta ja roolista tuli palautetta, että ne olivat kannustavaa ja rohkaisevaa sekä osallistujat tulivat huomioiduiksi. Ohjaajan kanssa oli kiva työskennellä ja hän sai osallistujat rentoutumaan, niin ettei tarvinnut jännittää. Kehittämiskohteita ei heti tullut mieleen, mutta myöhemmin kehittämiskohteeksi nimettiin enemmän selkeyttä ohjeistuksien antamiseen. Lisäksi aktiivisia osallistujia olisi voinut saada jollain tapaa enemmän mukaan.

Tarkoituksena, kun oli tavoittaa poikia mukaan osallistumaan vapaaehtoistoimintaan ja sen kautta ylläpitää ja vahvistaa mielenterveyttä voi todeta, että edellä läpi käytyihin palautteisiin nojaten tähän tavoitteeseen päästiin. Lisäksi, jos miettii millaisia tuntemuksia yksittäiset osallistujat saivat voi ajatella heidän jossain määrin voimaantuneen projektin aikana ja vahvistaneen omia mielenterveystaitojaan. Osallistujilta saadun palautteen ja havainnoin perusteella näin tapahtui tämän projektin aikana. Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseenkin saatiin kokemuksia, joita toivottavasti voi hyödyntää tulevilla projekteilla. Toteutuksen arviointi on hyvä lopettaa palautteeseen, jonka yksi osallistujista toi esiin. Hänen ajatuksissaan oli mukava olla mahdollistamassa rentoa kesää ja hauskaa yhdessä tekemistä kaikille ja erityisesti niille joilla ei välttämättä ole kavereita tai rahaa toteuttaa näitä.

9.2 Ohjaajan arvio toteutuksesta

Ohjaajan näkökulmasta pystyy hyvin sanomaan, että opinnäytetyön keskeisimpään tarkoitukseen eli mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen päästiin. Tätä on tietysti hankalaa arvioida täysin aukottomasti, mutta jos pohjaa sitä läpi toteutuksen tehtyyn havainnointiin ja lopussa saatuihin palautteisiin, niin ainakin vahvistavia elementtejä oli tuotu arkeen vapaaehtoistoiminnan kautta. Mielenterveyteen liittyvistä aiheista ei ehkä suoraan nimetty tai niitä liiemmin esiin tuotu, vaan edistävä ja ennaltaehkäisevä työ tapahtui käytännössä toiminnan ja asenteen kautta. Osallisuus ja sen kautta saavutettuihin voimaantumisen tuntemuksiin päästiin, jos miettii osallistujilta saatua palautetta. Osallisuus kulki mielestäni läpi toteutuksen ja se pyrittiin huomioimaan kaikkine ulottuvuuksiin aina kun mahdollista. Yksi pieni projekti muiden joukossa oli ainakin hetken aikaa tuomassa uusia asioita ja kehittämässä siihen osallistujia sekä antoi omalta osal-

taan ajatusta siitä miten olemassa olevaa toimintaa voisi mahdollisesti toteuttaa ja kehittää.

Ohjaajan roolin toteutumisesta löytyi onnistumisia, mutta siihen jäi myös kehittämisen varaa. Opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen pyrittiin pääsemään hyödyntäen sitä kaikkea mitä koulutuksen kautta oli mukaan tarttunut, unohtamatta omaa persoonaa ja saavutettuja kokemuksia. Nämä edellä mainitut asiat varmasti näkyivät tavalla tai toisella toteutuksessa. Erityisen tyytyväinen olen siihen, kuinka kohtasin ja vuorovaikutin osallistujien ja Poikien Talon kävijöiden kanssa eli käytännön ohjaaminen oli sujuvaa. Valittujen teorioiden näkyminen käytännössä oli myös pääsääntöisesti onnistunutta.

Kehittämisen varaa jäi selkeästi ryhmätoiminnan suunnitteluun ja kokonaisuuden hahmottamisen jäsentelyyn. Tämä projekti oli luonteeltaan hiljattain kehittyvä, mutta olisi silti kaivannut selkeämpää ja strukturoidumpaa osaa, mikä olisi varmasti helpottanut myös omaa työskentelyä. Tästä johtuen toteutus saattoi ajoittain vaikuttaa sekavalta ja hankalalta osallistua. Tietynlainen strukturoimattomuus oli toisaalta myös vahvuus, sillä se mahdollisti työskentelyyn osallistamisen, kun jatkosta sovittiin ja sitä mietittiin. Verkostojen eli tässä tapauksessa yhteistyötahojen kanssa oli helppo ja jatkuvasti mahdollisuus työskennellä. Näitä tahoja olisi voinut hyödyntää enemmänkin toteutuksen projektin aikana, mutta se yhteistyö mitä tehtiin, oli onnistunutta. Oppimiskokemuksena yhden kokonaisen projektin vieminen alusta loppuun kohti asetettuja tavoitteita, onnistumisineen ja kehittämiskohteineen saatettiin alusta loppuun tässä työssä.

9.3 Eettisyyden näkyminen

Tämän opinnäytetyön perimmäinen tarkoitus oli ihmisten hyvinvoinnin lisääminen, joka on myös sosiaalialan työn tavoite (Talentia ry 2013: 7). Toiminnallisuus työssä on toteutettu läpi työn vapaaehtoisuuteen ja omana itsenään osallistumiseen. Tällöin osallistujien itsemääräämisoikeutta on kunnioitettu ja sitä edistetty. Jokaisella on niin ikään oikeus sellaiseen voimavaralähtöiseen osallisuuteen, jonka kautta hänellä on mahdollisuus vaikuttaa päätöksiin ja toimiin (Talentia ry 2013: 8–9). Osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat olleet kantavia teemoja toteutuksen jokaisessa vaiheessa. Nämä sosiaalipedagogiikan käsitteet vahvistamisen lisäksi ovat tulleet aidosti esille läpi opinnäytetyön, jolloin valittu teoreettinen viitekehys on ollut koko työtä tukeva ja edistävä. Osallisuuden myötä on myös syntynyt vuorovaikutusta yksilöiden ja yhteisön välillä.

Tämän kaltainen toiminta synnyttää väistämättä kohtaamisia, joissa jokainen tulee kohdata kokonaisvaltaisesti (Talentia ry 2013: 8). Tämä on ilmentynyt ja toteutunut sukupuolisensitiivisen suhtautumisen myötä, mutta myös luonnostaan tulleissa vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutuksellisuuden myötä toteutui nuorilta nuorille ajatus niin projektin kannalta, kuin myös osallistujiansa itsensä kannalta Tasapuolinen kohtelu ja jokaisen osallistujan sekä osallistumattoman huomioiminen parhaan mukaan on edistänyt eettistä toimintaa. Työssä on kunnioitettu niin yksilöiden kuin yhteistyötahojen arvoja ja toimittu avoimesti niiden suuntaisesti pyrkien kehittämään toimintaa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyössäni oli ajatuksena saada nuoria, ja tässä tapauksessa erityisesti poikia mukaan sellaiseen vapaaehtoistoimintaan, jolla olisi positiivisia sekä myönteisiä vaikutuksia heidän mielenterveytensä ja hyvinvointinsa kannalta. Tämän kaltainen mieluisan toiminnan, tekemisen tai minkä tahansa muun innostavan asian järjestäminen ennaltaehkäisevässä mielessä mielenterveyden puolesta on todella tärkeä asia. Nykypäivän nuorten asema ympäröivässä yhteiskunnassa ei ole helppo, vaan vaatii nuorilta jatkuvaa ponnistelua ja muuntautumista sen eteen, että he tulevat hyväksytyiksi. Tämän seurauksena mielen sairastuminen on vaarassa ja elämään saattaa tulla enempi mieltä haavoittavia kuin suojaavia tekijöitä. Oleellista olisi siis tehdä ja tuoda sellaisia asioita nuoren elämään, että tilanne olisi päinvastainen. Se ei kuitenkaan suuria tekoja tavallisessa arjessakaan vaadi, vaan oivalluksia siitä, mikä on itselle ja omalle mielenterveydelle hyväksi.

Yhtä tärkeää mielenterveyttä edistävien valintojen ja toiminnan rinnalla on se miten voit olla oma itsesi niin, että tunnet osallisuutta, saat osallistua ja sinut kohdataan aidosti. Osallisuus oli alusta asti tämänkin opinnäytetyön kantava teema, jolla tarkoituksena oli juuri päästä näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin. Osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen voimaa ei tule arvioida, sillä jo pienillä eleillä ja teoilla voi yksittäisen ihmisen, nuoren, pojan tai kenen vaan kohdalla olla suuri merkitys. Tällaisia havaintoja tein tämänkin työn aikana. Osallisuudella ja ylipäättään sen mahdollistamisella on lisäksi vahvistavia ja jopa voimaannuttavia seurauksia, joita yksittäinen ihminen, mutta miksei vaikka kokonainen yhteisökin voi hyödyntää omassa elämässään nyt ja tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössäni käyttämäni malli ei välttämättä ollut ainutlaatuisin taikka oikein tapa tämänkaltaista toimintaa toteuttaa, mutta siinä käytetyt elementit tukivat ja toimivat päämääriin sekä tavoitteisiin pääsemiseksi. Soveltamalla ja muokkaamalla, mutta tätä ideologiaa hyödyntämällä voisi saada jatkossakin aikaiseksi mielenterveyttä vahvistavaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa sekä tekijöitä elämään. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa, osallistua sekä toteuttaa itseään ja tehdä toiminnasta ja toimintaympäristöstään heidän näköistään nuorilta nuorille ajatuksen mukaisesti. Siinä samalla he oppivat ja vahvistavat huomaamattaan niin mielenterveys- kuin elämönhallinnantaitoja. Tässä opinnäytetyössä rajattu asiakasryhmänä olivat pojat ja nuoret miehet, mutta tämän tyyppinen ajattelu, asenne ja tekeminen sopisivat melkein poikkeuksetta minkä tahansa asiakasryhmän kanssa, tietysti asiakasryhmän erityispiirteet huomioiden ja sen mukaan soveltaen. Toimintamalli on siis hyödynnettävissä jatkossakin vastaavanlaisissa projekteissa. Toiminnan alkuun saattaminen tosin vaatii sen mahdollistajan, tilan ja ajan, koska voi olla, että tätäkään toteutusta ei olisi tapahtunut itsestään ilman asiaan paneutunutta ohjaajaa. Olemassa on myös mahdollisuus kehittää tässä työssä käytettyä menetelmää ja vaikka luoda siitä tavan uusissa projekteissa tai yleensä toiminnan järjestämisessä ja toteuttamisessa.

Projektin myötä nousi hyvin esille se, kuinka tämän opinnäytetyön kohderyhmän kanssa tulisi tehdä selkeästi töitä sen eteen, että saa nuoret innostumaan osallistumaan. Siihen jo heti alussa panostamalla saa varmasti aikaiseksi suurempaa osallisuutta koko projektia kohtaan. Toisaalta kokoajan tulee pitää mielenkiinto yllä toimintaa kohtaan. Konkreettiset sekä selkeät päämäärät ja tavoitteet taas puolestaan auttavat tässä asiassa sekä helpottavat etenemistä. Olemassa olevien resurssien puitteissa tietysti valinnat tehdään, missä painopiste milloinkin on. Tässä työssä se painottui kohtaamiseen, vuorovaikutukseen ja osallisuuteen ja niiden myötä vahvistumiseen, joista saatiinkin aikaan aitoja tuntemuksia.

Prosessina tämä yhteistyö eri kolmannen sektorin toimijoiden sekä sieltä tulleiden asiakkaiden kanssa oli oppimiskokemuksena mieluisa ja toi toteutuksen vetäjälle esiin omia vahvuuksia ja myös kehittämiskohteita. Tässä mielessä voi siis todeta työn olleen oppimista edistävä. Mielenkiintoista on ollut prosessoida omassa päässään läpi vietyä taivalta ja oivaltaa itsekin matkan varrella. Yksi kasvamisen kohta on varmasti ollut siinä, että on oppinut hyväksymään ja toisaalta sietämään, kuinka suunnitellut asiat eivät aina käytännössä toteudukaan kuin oli ne ajatellut. Sen sijaan on saanut käännetyä ajatukset niin, että osaa olla iloinen ja onnellinen edes siitä yhdestä osallistujasta,

onnistumisesta ja eteenpäin menneestä asiasta. Näin on saanut omalla panoksellaan aikaan hyvinvointia toisille ja toivottavasti toiminnalla oli myös jokin eteenpäin vievä tai kehitystä edistävä vaikutus kohti uutta niin yksilöillä, yhteisöllä kuin yhteistyötahoillakin.

Lähteet

- Ala-Poikela, Helka 2010. Hyvinvointi. Käsitteenä ja edistämisen kohteena. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Cacciatore, Raisa – Koiso-Kanttila, Samuli 2008. Pelastakaa pojat! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Ervasti, Antti 2013. Poikien Talo. Teoksessa Jokinen, Arto (toim.): Mieskysymys. Miesliike, -työ, tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 152–156.
- Gissler, Mika – Puhakka, Tiina – Vuori, Mika – Karvonen, Sakari 2006. Poikien ja tyttöjen hyvinvointi ja terveys tilastoina. Teoksessa: Karvonen, Sakari (toim.): Onko sukupuolella väliä?. Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 18–37.
- Heinonen, Jari 2014. Rakenteellinen sosiaalityö muutoksessa ja muuttajana. Teoksessa Pohjola, Anneli – Laitinen, Merja – Seppänen, Marjaana (toim.): Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Kuopio: UNIPress. 37–63.
- Hietaharju, Päivi – Nuutila, Mervi 2012. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hämäläinen, Juha 2007. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehityksessä. Teoksessa Nivala, Elina – Saastamoinen, Mikko (toim.): Nuorisokasvatuksen teoria – Perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 169–200.,
- Jokinen, Arto 2013. Johdanto. Teoksessa Jokinen, Arto (toim.): Mieskysymys. Miesliike, -työ, tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 11-22.
- Jyväskylän kaupunki 2015. Vapaaehtoistoiminta. Verkkodokumentti. <<http://www.jyvaskyla.fi/osallistu/maaritelmia/vapaaehtoistoiminta>>. Luettu 11.2.2015.
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoitavat tekijät. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, Pia – Herranen, Jatta (toim.): Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK. 13–29.
- Miettinen, Sari – Vapalahti, Kati 2014. Sosiaalipedagogiikan käsitteiden toiminnallista opiskelua ammattikorkeakouluissa. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 141–156.
- Mönkkönen, Kaarina 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energianlähteenä. Teoksessa Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 277–304.

Nivala, Elina – Ryytänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2013. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 9–41.

Peitsalo, Peter 2013. Miessakit ry – Miestyötä vuodesta 1995. Teoksessa Jokinen, Arto (toim.): Mieskysymys. Miesliike, -työ, tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 116–127.

Pessi, Anne Birgitta – Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Helsinki: Yliopistopaino.

Ruuhonen, Marita 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teoksessa Niemelä, Jorma – Dufva, Virpi (toim.): Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Juva: PS-kustannus. 40–55.

Setlementtiliitto n.d.. Suomen Setlementtiliitto. Sukupuolisensitiivinen tyttö- ja poikatyö. Verkkodokumentti. <<http://www.setlementti.fi/toiminta/lapsi-ja-nuorisotyto/sukupuolisensitiivinen-tytto-ja-/>>. Luettu 14.5.2015.

Suomen Mielenterveysseura 2013. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Talentia ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta.

Vehkaperä Ulla 2013. Ideoi. Teoksessa Vehkaperä, Ulla – Pirilä, Kaarina – Roivas, Marianne (toim.): Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Helsinki: Unigrafia. 108–125.

Vilkkä, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuorilehto, Maria – Larri, Tuulevi – Kurki, Marjo – Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Yeesi ry 2015a. Yeesi. Verkkodokumentti. <<http://www.yeesi.fi/yeesi/>>. Luettu 22.1.2014.

Yeesi ry 2015b. Yeesi. Verkkodokumentti. <<http://www.yeesi.fi/vapaaehtoistoiminta/>>. Luettu 22.1.2014.

Yeng, Anne Birgitta 2002. Nuorten osallisuus vapaaehtoistoiminnassa ja seurakunnassa. Teoksessa Gretschel, Anu (toim.): Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 74–89.

KESÄPÄIVIIN TEKEMISTÄ VAILLA??

TULE MUKAAN POIKIEN TALON KESÄTOIMINTAAN!!

Yhdessä tekeminen
Hauskuus ja positiivisuus
Rento meininki
Ystävällisyys ja kunnioitus
Yhteisöllisyys

Toimintaa
järjestetään aina
TIISTAISIN ja
TORSTAISIN

Yhteinen kokoontuminen
ennen toimintaa **POIKIEN**
TALOLLA KLO 12 ALKAEN
(ellei toisin ilmoiteta)

Toimintaan osallistumisen lisäksi voit olla
vapaaehtoisena **MUKANA JA APUNA**
TOIMINNAN JÄRJESTELYISSÄ TAI
TOTEUTTAMISESSA (kysy lisää Poikien
Talon ohjaajilta)

Viikon toiminnasta,
ohjeistuksesta ja
mahdollisista
muutoksista ilmoitetaan
Poikien Talon kotisivuilla
ja Facebookissa

VAIKUTA toiminnan
sisältöön,
toteutustapaan tai –
paikkaan tuomalla
omat ehdotuksesi
Poikien Talon tietoon

**KYSYTTÄVÄÄ TAI
EPÄSELVÄÄ?** Ole
rohkeasti yhteydessä
Poikien Talon ohjaajiin!

KESÄKUUN TOIMINTA

VIIKKO 23

TI 2.6. Frisbeegolf

TO 4.6. Lähiöliikunta

VIIKKO 24

TI 9.6. Korkeasaari

TO 11.6. Minigolf

VIIKKO 25

TI 16.6. Suomenlinna picnic

TO 18.6. Avoimet ovet illalla

VIIKKO 26

TI 23.6. Keilaus

TO 25.6. Luontoretki