



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Official license to act (and think) differently!

Nuorten mielenterveysseura Yeesin toimintamallien ja -kulttuurin
kuvaaminen

Pilvi Mikkonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman (210 op)

12 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Pilvi Mikkonen	Sivumäärä 62
Työn nimi Official licence to act (and think) differently! Nuorten mielenterveysseura Yeesin toimintamallien ja -kulttuurin kuvaaminen	
Ohjaava(t) opettaja(t) Juha Niiranen, Heli Eischer	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry, Emmi Benson	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on kuvata Nuorten mielenterveysseura Yeesin toimintamallit ja – kulttuuri, joita on kehitetty LUMIKA (LuovastiMielenterveydenKanssa) - kehittämiprojektin 2013-2015 aikana. Kehittämiprojektissa on samalla kehitetty Yeesin toimintaa. Kehittämistehtävänä on myös luoda kokoava perehdytysmateriaalipaketti Yeesin uusille työntekijöille ja kaikille Yeesin toiminnasta kiinnostuneille. Opinnäytetyön tilaaja on Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry.</p> <p>Opinnäytetyön kehittämiskysymyksinä toimivat: Miten Yeesi tekee positiivista ja voimavaralähtöistä nuorten mielenterveystyötä? Minkälaiseksi on muotoutunut Yeesin toimintakulttuuri? Kehittämistyön keskeisinä menetelminä toimivat muun muassa LUMIKA-kehittämiprojektissa tehdyt yhteisölliset ideointimenetelmät, aivoriihet ja erilaiset arvioinnit sekä dokumentoinnit. Kehittämistyössä valmiiksi kerättyä ja analysoitua tietoa on edelleen analysoitu, jonka pohjalta on kuvattu Yeesin toimintamallit ja -kulttuuri. Vastaavanlaista dokumentointia ei ole aiemmin projektissa tehty ja se tulee helpottamaan kehittämiprojektin viimeisen vuoden juurruttamis- ja jalkauttamistyötä sekä uusien työntekijöiden perehdyttämistä Yeesin toimintaan.</p> <p>Nuorten mielenterveysseura Yeesi on nuorten vuonna 2011 perustama Suomen ensimmäinen nuorten mielenterveysseura, jossa tehdään voimavaralähtöistä mielenterveystyötä ja edistetään positiivisuutta. Kaikille 13-30-vuotiaille nuorille tarjotaan mahdollisuus oppia edistämään sekä omaa että ikäistensä mielenterveyttä positiivisen meiningin vapaaehtoistoiminnan, harrastustoiminnan ja nuorten olohuoneiden kautta. Mielenterveyttä edistetään nuorten omia voimavaroja vahvistamalla ja vahvuuksia tunnistamalla. Toiminnan arvoja ovat nuorilta nuorille, matala kynnys ja joustavuus, positiivisuus, ajankohtaisuus ja kehitysmuutos. Yeesi on Suomen Mielenterveysseuran yksi paikallisista mielenterveysseuroista, mutta samalla valtakunnallinen, sillä se tekee sosiaalisen median kautta jokaisen nuoren osallistumisen mukaan toimintaan mahdolliseksi mistä päin Suomen tahansa.</p> <p>Tilaaajalle työn lopputuloksena rakentuneet toimintamallien sekä toimintakulttuurin kuvaaminen ovat merkittäviä projektin viimeisen vuoden onnistumisen kannalta. Lisäksi työn tuloksena saatiin tuotua ilmi erittäin paljon sellaista hiljaista tietoa, jota on projektivuosien varrella kerääntynyt projektin työntekijöille ja jota ei oltu vielä tähän mennessä kirjattu kootusti ylös. Työ toimii perehdytysmateriaalipakettina uusille työntekijöille, hyvänä lähteenä projektin loppuraportointia ajatellen sekä tuo kattavasti esiin toiminnan tulokset ja vaikuttavuuden. Tämä auttaa yhdistystä saamaan toiminnalle jatkorahoituksen.</p> <p>Koko ammattialalle työ tuotti tietoa siitä, miten nuorten mielenterveyttä voidaan edistää positiivisuuden ja voimavaralähtöisyyden kautta toiminnallisesti ja innovatiivisesti. Lisäksi se toi esiin, minkälaiset nuorten järjestöosallistumisen muodot ovat nykypäivää sekä miten innovatiivisella ja kokeilukulttuuriin perustuvalla projektityöllä saadaan hyviä juttuja aikaiseksi.</p>	
Asiasanat mielenterveys, mielenterveystyö, edistäminen, positiivisuus, voimavaralähtöisyys, toimintamalli, toimintakulttuuri	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Pilvi Mikkonen	Number of Pages 62
Title Official lisencc to act (and think) differently! Description of operational structure and culture for Youth Mental Health Association - Yeesi	
Supervisor(s) Juha Niiranen, Heli Eischer	
Subscriber and/or Mentor Youth Mental Health Association – Yeesi, Emmi Benson	
Abstract <p>Development assignment for the thesis is to describe operational structure and culture for Youth Mental Health Association - Yeesi. Operational manners have been developed during project named LU-MIKA (LuovastiMielenterveydenKanssa) between years 2013 – 2015. Working operation of Yeesi has also been enhanced during the project. As well as describing operational manners, the aim is to create a compaction of all the introduction material for the new employees of Yeesi and everyone else interested in the association's operation. Youth Mental Health Association - Yeesi has signed up for this thesis.</p> <p>Development issues for the thesis are following: How does Yeesi perform positive and resourceful mental wellness occupation for young people? What is the operational culture of Yeesi like? Some of the crucial development methods of the project are such as communal ideation, brainstorming and a set of evaluation and documentation methods. The description of operational structure and culture for Yeesi is executed by gathering and analyzing project data. Such documentation has not been done earlier in the project. The ambition of documentation is to ease both the work of applying and expanding knowledge in the association for the last year of the project and the introduction of the operation of Yeesi for the new employees.</p> <p>Youth Mental Health Association - Yeesi has been established in 2011 by young people. In Finland, Yeesi is the first mental health association to execute and work toward resourceful and positive thinking. The idea is to provide possibilities for young people aged 13 - 30 years to execute their own mental healthiness by comfortable collaboration such as volunteer work and interesting workshops. Mental wellness is enhanced mainly by strengthening youths' own resources and identifying assets in them. Positivity, from young people to young people, flexibility and willingness to develop are some of the greatest values for all operations. Meanwhile being one of the local mental health associations of The Finnish Association for Mental Health, Yeesi operates nationwide via social media in order to make it possible for everyone interested to participate.</p> <p>The conclusion in the form of operational manners' description is remarkable tool for successful inlet of the last year of the project. In addition there are also lots of significant information and details that have not been written down before this. The thesis functions as a compaction of the introduction material for the new employees of Yeesi. As well as the thesis is a good resource for the close briefing of the LUMIKA project it provides data on accomplishments and effectiveness of the project.</p> <p>From the professional field's point of view, the project has been remarkable pioneer of widening the knowledge to enhance mental health by providing positive, innovative and resourceful activity for young people. The thesis also offers general information about young people attending associations' actions currently and clarifies the good results of innovative project work.</p>	
Keywords mental health, mental health work, enhancing, positivity, resource orientation, operational structure, operational culture	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA YEESI	6
2.1 Opinnäytetyöstä Yeesiksi	7
3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	8
4 LUMIKA-KEHITTÄMISPROJEKTI 2013-2016	10
4.1 LUMIKA-projektin tarve	11
4.2 LUMIKA-projektin tavoitteet ja keinot	11
4.3 LUMIKA-projektin eri vaiheet	14
4.4 LUMIKA-projektin loppuvaihe	16
5 POSITIIVINEN JA VOIMAVARALÄHTÖINEN MIELENTERVEYSTÖ	17
5.1 Mielenterveys osa kokonaisvaltaista hyvinvointia	17
5.2 Positiivisuus ja voimavaralähtöisyys	21
5.3 Toiminnallisuus nuorten mielenterveystyössä	22
6 YEESIN TOIMINTAMALLIT	23
6.1 Yeesi-piste	25
6.2 Yeesi-opintojakso	27
6.3 Yeesi-promootiot	29
6.4 Graffiti- ja katutaidepajat	30
6.5 Vapaaehtoistoiminta	33
6.6 Verkkopeliprojekti	40
6.7 Monikulttuurisuustiimi	41
6.8 Yeesin työvälineet	43
6.9 Yeesi somessa	43
7 YEESIN TOIMINTAKULTTUURI	46
7.1 Lupa tehdä eri tavalla	47
7.2 Innostamisen ja innovatiivisuuden lähteillä	48
7.3 Kokeilukulttuuria ja arviointia	50
7.4 Arvot osana jokapäiväistä toimintaa	51
7.5 Työnhallinta ja suunnittelu osana työhyvinvointia	53
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	54
LÄHTEET	60

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry on perustettu vuonna 2011. Perustamisesta lähtien sen tavoitteena on ollut lisätä nuorten tietoisuutta mielenterveydestä voimavarana ja osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. LUMIKA-kehittämiprojektissa on etsitty, kokeiltu, innovoitu ja ideoitu yhdessä 13-30-vuotiaiden nuorten kanssa matalan kynnyksen toimintaa, jonka myötä edistetään mielenterveyttä. Kehittämiprojektin tuloksena Yeesi tarjoaa tänä päivänä nuorille mahdollisuuksia oppia mielenterveystaitoja, tunnistaa omat vahvuudet ja voimavarat tarjoamalla monipuolista vapaaehtois-, harrastus- ja olohuonetoimintaa ympäri Suomen.

Tämän opinnäytetyön kehittämistavoitteena on kuvata Nuorten mielenterveysseura – Yeesin toimintamallit ja -kulttuuri, joita on kehitetty LUMIKA 2013-2015 (LUovastiMielenterveydenKANssa) –kehittämiprojektissa. Opinnäytetyö mahdollistaa sen, että kehittämiprojektin viimeinen vuosi 2016 on menestys: uudet työntekijät lähtevät kehittämään Yeesin toimintaa innovatiivisella otteella, kehitetyt toimintamallit juurtuvat osaksi Yeesin arkea ja leviävät yhteistyökumppanien ja muiden sidosryhmien tietoutteen ympäri Suomen. Tämän myötä mielenterveyteen liittyvä kielteinen mielikuva murenee ja nuorten mielenterveys vahvistuu, kun nuoret oivaltavat, että mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.

Opinnäytetyö käsittelee LUMIKA-kehittämiprojektiin, mielenterveyteen ja positiiviseen ja voimavaralähtöiseen mielenterveystyöhön liittyvää tietoperustaa ja terminologiaa yhdistettynä projektin työntekijöiden kantamaan hiljaiseen tietoon. Toimintamallikuvausten myötä saa käsityksen siitä, miten Yeesissä tehdään nuorten positiivisista ja voimavaralähtöistä mielenterveystyötä. Yeesin tämän hetkisiä työskentely- ja toimintatapoja, joiden äärellä työskentelevät päivittäin niin projektin työntekijät, työharjoittelijat kuin toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ja muut toimintaan osallistuvat nuoret, käsitellään toimintakulttuurin kuvaamisen myötä. Vastaavanlaista yhteen kokoavaa dokumentointia ei ole projektissa aiemmin tehty.

Opinnäytetyöntekijä on toinen Yeesin perustajajäsenistä ja projektin työntekijöistä. Opinnäytetyön työstäminen on ollut haastava, mutta opettavainen matka. Se on en-

nen kaikkea toiminut pysähtymisen paikkana. On ollut hienoa katsoa taaksepäin ja oivaltaa, kuinka paljon Yeesi on kehittynyt sen lyhyen historian aikana. Samalla voi tuntea suurta kiitollisuutta siitä, että perustajajäsenet ovat olleet aidosti rohkeita ja lähteneet toteuttamaan omaa unelmaansa Nuorten mielenterveysseura Yeesistä!

“Lets make it! You have official license to act (and think) differently!”

2 NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA YEEESI

Nuorten mielenterveysseura – Yeesi (jäljempänä Yeesi) on nuorten vuonna 2011 perustama, Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura, jossa tehdään voimavaralähtöistä mielenterveystyötä ja edistetään positiivisuutta. Kaikki toiminta on nuorilta nuorille. Yhdistys on kansalais- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveystyötä (Yeesin mallisäännöt).

Toiminnan tavoitteena on saada nuoret oivaltamaan mielenterveyden merkitys yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kaikille 13-30-vuotiaille nuorille tarjotaan mahdollisuus oppia edistämään sekä omaa että ikäistensä mielenterveyttä. Nuorten mielenterveyttä edistetään nuorten omia voimavaroja vahvistamalla ja vahvuuksia tunnistamalla. Tärkeitä arvoja Yeesille ovat nuorilta nuorille, matala kynnyks ja joustavuus, positiivisuus, ajankohtaisuus ja kehitysmuutokset.

Toiminta perustuu positiivisuuteen, yhdessä tekemiseen ja nuorilta nuorille – toimintaan, jota toteutetaan järjestämällä positiivisen meiningin vapaaehtoistoimintaa, harrastustoimintaa sekä nuorten olohuoneita. Yeesi tarjoaa myös harjoittelupaikkoja ja opinnäytetyöaiheita.

Yhdistyksen tärkein vaikuttamiskanava on sosiaalinen media, jonka kautta nuoret voivat osallistua toimintaan. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä suomen ja englannin kielellä. Yeesi on Suomen Mielenterveysseuran yksi paikallisista seuroista, joita on ympäri Suomen 54 (Suomen Mielenterveysseura 2015). Samalla Yeesi on valtakunnallinen seura, sillä se tekee sosiaalisen median kautta jokaisen nuoren osallistumi-

sen mukaan toimintaan mahdolliseksi mistä päin Suomea tahansa (Yeesin Vuosikertomus 2014, 3).

2.1 Opinnäytetyöstä Yeesiksi

Idea Yeesin perustamiseen tuli kahdelta perustajajäseneltä toisen ollessa työsuhteessa ja toisen työharjoittelussa Suomen Mielenterveysseurassa. Oikeastaan idean alkuperäinen lähde tuli toisen perustajajäsenen opinnäytetyöstä, jonka hän teki Suomen Mielenterveysseuralle työharjoittelunsa päätteeksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää uusia digitaalisen ja sosiaalisen median kanavia Suomen Mielenterveysseuran toimintaan. Alatavoitteena oli pohtia, miten nuoria tavoitettaisiin paremmin mukaan toimintaan. (Laurila 2011, 3.) Suomen Mielenterveysseuran järjestöjohtaja oli opinnäytetyöstä niin vaikuttunut, että hän kysyi kahdelta nuorelta naiselta, että haluaisivatko he perustaa Nuorten mielenterveysseuran. Uuden yhdistyksen perustamista ei kauaa pohdittu, vaan päätös oli selkeä. Ilman muuta he lähtivät perustamaan Suomen ensimmäistä Nuorten mielenterveysseuraa!

Kaksi perustajajäsentä lähtivät kartoittamaan läheisiä ystäviään mukaan toimintaan sekä yhdistyksen perustamiseen. Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry perustettiin virallisesti 31.3.2011 käydyssä perustamiskokouksessa Suomen Mielenterveysseuran tiloissa. Yhdistyksen perustamisen yhteydessä tehtiin perustamiskirja, joka sisälsi yhdistykselle laaditut säännöt, päiväyksen kirjan kirjoittamisesta sekä vähintään kolmen yhdistyksen jäsenen allekirjoituksen (Yhdistystieto 2013). Patentti- ja rekisterihallituksen sähköinen perustamisilmoitus tehtiin 6.4.2011. Virallinen rekisteröityminen tapahtui 10.6.2011 ja virallinen lanseeraus ”suurelle yleisölle” Maailman mielenterveyspäivänä 10.10.2011. (Yeesin toimintakertomus 2011, 1.) Yeesin toiminnasta vastaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja neljästä kuuteen (4-6) varsinaista jäsentä sekä muutama varajäsen (Yeesin mallisäännöt).

Uuden mielenterveysseuran nimeksi valittiin lyhyen pohdinnan jälkeen Yeesi. Tämä kuvastaa auttamista eli jeesaamista, mutta myös positiivista ajattelua, kuten jes, jees, yes! Alusta alkaen Yeesi halusi olla raikas ja positiivinen toimija, jota nimi Yeesi kuvastaa. Yeesi piti myös tärkeänä logon, internetsivuston ja sähköpostiosoitteiden

hankkimista. Logo teetettiin yhteistyössä mainostoimiston kanssa ja lopputulokseen oltiin tyytyväisiä. Logo oli nuorekas, raikas ja erilainen.



Logo ja yeesi.fi –internetsivusto valmiina (Yeesin toimintakertomus 2011, 1-2).

Alusta alkaen tuoret ”Yeesiläiset” kokoontuivat ahkerasti koska toiminta-ajatusta haluttiin selkeyttää. Useiden pohdintojen jälkeen ja Suomen Mielenterveysseuralta saadun mentoroinnin jälkeen, toiminta-ajatus muotoutui seuraavanlaiseksi:

”Yeesi tekee työtä nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi, ennaltaehkäisevästi. Tähän kuuluu etenkin kannanotto nuoria koskeviin asioihin, tiedottaminen mielenterveyteen liittyvistä asioista ja vapaaehtoistoiminnan järjestäminen. Yeesi haluaa saada nuoria mukaan vaikuttamaan ja mukaan toimimaan - nostetaan epäkohtia esiin, tartutaan asioihin ja vaikutetaan yhdessä! Yeesi järjestää positiivista menoa, parempaa tekemistä nuorille ja tätä kautta lähestyy mielen hyvinvoinnin asioita uudella ja raikkaalla tavalla!” (Yeesin toimintakertomus 2011, 1-2.)

3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on työelämälähtöinen ja siinä kuvataan Yeesin toimintamalleja ja -kulttuuria, joita on kehitetty LUMIKA (LUovastiMielenterveydenKANssa) –kehittämiprojektissa (jäljempänä LUMIKA-projekti) vuosina 2013-2015. Opinnäytetyö pyrkii tuottamaan tietoa, jonka myötä Yeesin uusien työntekijöiden sekä nuorten parissa työskentelevillä tahoilla olisi mahdollisuus kehittää ja uudistaa omaa osaamista ja tietopohjaa nuorten edistävästä mielenterveystyöstä. Samalla

yhteistyökumppanit ja muut sidosryhmät sekä rahoittaja saavat selkeän kuvan LUMIKA-projektin eri vaiheista.

Opinnäytetyön keskeisiä kehittämiskysymyksiä ovat: Miten Yeesissä tehdään nuorten positiivista ja voimavaralähtöistä mielenterveystyötä ja minkälaiseksi on muotoutunut Yeesin toimintakulttuuri? Opinnäytetyössä pyritään löytämään vastauksia näihin kysymyksiin.

Opinnäytetyö perustuu opinnäytetyöntekijän omaan kokemukseen Yeesin ja LUMIKA-projektin eri vaiheista, joita kuvataan tarkemmin luvuissa 2 ja 4. Samoin toimintamallien ja -kulttuurin kuvaamisessa näkyy opinnäytetyöntekijän oma kokemus, sillä hän on toinen Yeesin perustajajäsenistä ja LUMIKA-projektin työntekijöistä. Alusta alkaen hän on työskennellyt kehittämisprojektissa projektikoordinaattorina, sittemmin Coordinator of Positive Action –tittelillä.

LUMIKA-projektissa on vuoden 2015 lopussa konkretisoitu, kuvattu ja mallinnettu Yeesin toiminnallisia tapoja tehdä nuorten positiivista ja voimavaralähtöistä mielenterveystyötä, jota kuvataan tässä opinnäytetyössä. Toimintamallikuvaukset ovat samalla LUMIKA-projektin tuotoksia. Opinnäytetyössä on kuvattu ne toimintamallit, joita pyritään vuoden 2016 vakinaistamaan ja juurruttamaan osaksi yhdistyksen perustoimintaa. Toimintakulttuurin kuvaamisen myötä tulee ilmi työntekijöiden työskentelytapa eli miten he ovat tehneet töitä kehittämisprojektissa, jossa tarvitaan innovatiivista ja kehittävää työtettä.

Kehittämistyön keskeisinä menetelminä toimivat työyhteisön kanssa tehdyt yhteisölliset ideariihet, avoimet ja luovat keskusteluhetket, toiminnassa tehdyt erilaiset arviointit ja dokumentoinnit kuten vuosikertomukset, kuukausiarviointit ja työntekijöiden projektipäiväkirjat. Aineisto opinnäytetyön kehittämistehtävään on koottu useista eri aineistoista, joissa arviointia ja seurantaa on jo tehty. Saatua arviointi- ja seurantatietoa on LUMIKA-projektissa analysoitu ja toimintaa kehitetty sen perusteella.

Opinnäytetyön kehittämistyössä on yhdistelty tietoperustaa ja useita eri aineistoja, joissa arviointia ja seurantaa on jo tehty ja jota on kerätty useilla eri menetelmillä LUMIKA-projektissa vuosien 2013-2015 aikana. Aineistojen pohjalta on päästy käsik-

si opinnäytetyön kehittämistehtävään, johon pyritään löytämään vastauksia tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön välissä on otteita nuorten antamista suullisista ja kirjallisista palautteista sekä työntekijöiden pitämistä projektipäiväkirjoista.

Opinnäytetyö ei suoranaisesti täytä toimintatutkimuksen periaatteita, mutta sen ominaisuuksia voidaan nähdä opinnäytetyön kehittämistehtävässä. Toimintatutkimuksessa teoria on sisällä käytännössä ja päinvastoin, jolloin niitä ei nähdä toisistaan erillisinä osina. Toiminta ja ajattelu toimivat käsikädessä. Toimintatutkimus voidaan nähdä mielentilana, jossa yhdistyy käytännön toiminta ja syvälinen ajattelu. Tutkimusmenetelmät nähdään muuttuvina ja kehittyvinä, samoin kuin ne käytännöt joihin tutkimus kohdistuu. Tässä opinnäytetyössä yhdistyy teoria ja käytäntö, toiminta ja ajattelu. Toimintaan liittyy aina järkevää ajattelua. Ihmisen toimintaa ohjaa ajattelu, joka on järjen ohjaamaa toimintaa. Toimintatutkimuksen yksi tarkoituksista on tuoda esille tätä hiljaista tietoa, jolloin toiminta jäsentyy kielellisesti ja käyttöteoriasta tulee entistä jäsentyneempää ja tietoisempää. Tässä opinnäytetyön kehittämisprosessissa ja opinnäytetyön rakenteessa näkee, kuinka Yeesin toiminnassa on saatu lyhyellä ajalla aikaan sosiaalisia muutoksia, joita kuvataan ja tutkitaan tässä opinnäytetyössä. (Aaltola & Valli 2001,170-172.)

4 LUMIKA-KEHITTÄMISPROJEKTI 2013-2016

Keväällä 2012 Yeesi haki Raha-automaattiyhdistykseltä (RAY) kehittämisprojektiin rahoitusta ja yllättäen rahoitus saatiin vain yhden toimintavuoden jälkeen neljäksi vuodeksi 2013-2016. LUMIKA-kehittämisprojekti (LUovastiMielenterveydenKANssa) aloitti toimintansa 5.8.2013. Projektiin palkattiin kaksi työntekijää, jotka olivat molemmat Yeesin perustajajäseniä ja aktiivisia vapaaehtoisia. Projektissa kehitetään samalla koko Yeesin toimintaa.

Tässä luvussa perustellaan LUMIKA-projektin tarvetta. Lisäksi kuvataan projektin tavoitteet, keinot ja projektin eri vaiheet aina projektin käynnistämisestä projektin päättämiseen saakka.

4.1 LUMIKA-projektin tarve

Projektin suunnitteluvaiheessa on hyvä pohtia, onko projektille oikeasti tarvetta. Raha-automaattiyhdistyksen mukaan rahoitushakemuksessa on hyvä perustella avustettava toiminta: miksi juuri tämä projekti tulisi toteuttaa ja miksi juuri tällä projektilla saavutettaisiin asetetut tavoitteet. Projektille on hyvä tehdä tarvekartoitus, jossa analysoidaan edellä mainittuja asioita sekä tuodaan ilmi, onko projektilla jokin sosiaalinen tilaus, konkreettinen tarve tai onko se ajankohtainen aihe tällä hetkellä. (Raha-automaattiyhdistys Hakuopas 2015, 20.) Tavanomaisia ja toisiaan toistavia aiheita vilisee projektimaailmassa, mutta uusia näkökulmia tuovia projekteja on haastavampi löytää. Uuden ja menestyvän projektin taustalla on useasti uusi ajatus, kehittämistä tai ratkaisua vaativa kysymys. (Anttila 2001, 33.)

Yeesin oli helppo perustella projektin tarvetta, koska Suomessa ei toimi tahoa, joka toisi esille nuorten keskuudessa mielenterveyden vahvistamisen tärkeyttä tai yhdistystä, jossa nuoret itse toimisivat oman ja toisten nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Yeesi tutustui projektin ideointivaiheessa pääseuransa Suomen Mielenterveysseuran toimintaan ja sen eri hankkeisiin. Yeesissä huomattiin, että pääseura järjestää nuorille varhaiskuntoutusta (Löydä oma tarinasi –ryhmät) ja useat paikalliset seuramat ympäri Suomen järjestävät tukihenkilötoimintaa, mutta mielenterveyttä edistävälle toiminnalle on nuorten keskuudessa tarvetta. Tätä ajatusta vahvistivat myös pääseuran OK – ja Pulinapaja –hankkeiden johtopäätökset. Erityisesti Pulinapaja-hanke osoitti, että hyvän mielenterveyden edistämiseksi on tarvetta peruskouluissa ja keskiasteen koulutuksissa, josta merkittävä osa nuorista hyötyy. Nuoret tarvitsevat sekä tietoa mielenterveydestä että tukea elämänhallintansa vahvistamiseen. (Anttila, Juote 2011, 39.) Pääseurassa oli lisäksi huomattu jo useamman vuoden ajan, että muiden paikallisten seurojen on haastavaa saada nuoria mukaan toimintaan, joten uusia innovaatioita tähän liittyen tarvittiin.

4.2 LUMIKA-projektin tavoitteet ja keinot

Yeesin tavoite oli alusta alkaen ideoida projekti, mille on tarvetta ja mistä on hyötyä tulevaisuudessa sekä Yeesille että muille järjestö- ja nuorisotyötä tekeville tahoille.

Yeesissä huomattiin yhdistyksen toisena toimintavuotena lukuisia tarpeita, joihin hahuttiin lähteä etsimään keinoja, uusia hyviä käytäntöjä ja ideoita projektin avulla. Kysymyksiä herättivät muun muassa, miten nuoret tavoitetaan mukaan toimintaan, miten saadaan nuoret innostumaan ja aktivoitumaan kansalaistoiminnasta ja minkälainen kansalaistoiminta nuoria kiinnostaa? Miten Yeesi voisi kehittää toimintaansa enemmän nuorten toiveita ja tarpeita vastaaviksi? Entäpä miten se voisi koordinoida vapaaehtoistoimintaa suunnitelmallisemmin ja huolehtia vapaaehtoisista entistäkin paremmin? (Yeesin toimintakertomus 2012, 9.)

Suurimpia haasteita Yeesin ensimmäisinä toimintavuosina oli mielenterveys - käsitteeseen liittyvän kielteisen mielikuvan murtamiseen. Päivästä toiseen useat tahot sekä yksityiset ihmiset kysyivät tarjoaako Yeesi auttamis- ja neuvontapalveluita nuorille, erityisesti mielenterveyskuntoutujille. Tästä tuhtuneena Yeesi päätti lähteä projektin avulla etsimään uusia keinoja siihen, miten nuoret saadaan oivaltamaan, että mielenterveys on osa terveyttä. Yeesin kokemus oli, että nuoret eivät osaa yhdistää elämää ja mielenterveyttä. (Yeesin toimintakertomus 2012, 9.) Yeesissä nähtiin, että on erittäin tärkeää lähteä murtamaan tätä tabua niin nuorten kuin koko yhteiskunnan näkökulmasta.

Kysymyksiä Yeesissä herätti myös paljon puhuttu sosiaalinen media. Miten sosiaalisessa mediassa tavoitetaan nuoria ja mikä nuoria siellä kiinnostaa? Vuoden 2012 aikana Yeesin Facebook-tykkääjät olivat aktiivisia silloin, kun päivitettiin kuvia ja videoita. Tästä Yeesi teki tulkinnan, että visuaalinen interaktiivisuus iskee nuoriin paremmin kuin tavallisemmat tekstipäivitykset. Tästä syntyi edelleen oivallus, että toimimista sosiaalisessa mediassa tulee kehittää ja etsiä uusia väyliä nuorten tavoittamiseen ja siihen mikä toimii sosiaalisessa mediassa nuorille. (Yeesin toimintakertomus 2012, 9.)

Voisi sanoa, että haasteet Yeesin omassa toiminnassa herättivät selkeän idean ja tarpeen projektille, jotka kehittyivät edelleen projektin tavoitteiksi. Tavoitteiden asettamisessa on hyvä muistaa, että tavoitteiden tulee olla saavutettavia, selkeitä ja konkreettisia. Tavoitteet kuvastavat niitä asioita, joita toiminnalla halutaan saada aikaiseksi. (Aalto-Kallio, Haake, Saarinen 2014, 5.)

LUMIKA – kehittämisprojektin päätavoitteet ovat:

- tavoittaa ja aktivoida nuoria vapaaehtoistoiminnan pariin
- lisätä nuorten osallisuutta toiminnan avulla
- tarjota toimintamahdollisuuksia aktiivisille nuorille ja vieraskielisille nuorille
- jakaa nuorille tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä.

LUMIKA - kehittämisprojektin alatavoitteet ovat:

- löytää uusia innovaatioita sosiaalisen median hyödyntämiseen nuorten parissa valtakunnallisesti
- jatko kehittää yeesi.fi – nettisivustoa ja kääntää vieraille kielille
- vahvistaa mielenterveys- ja elämänhallintataitoja: luoda mahdollisuuksia oman elämän pohtimiseen, hyvinvointi- ja mielenterveystekijöiden tunnistamiseen ja vaalimiseen, arjen elämänhallintataitojen ja itsetunnon vahvistamiseen
- innostaa nuoret yhdistyksen toiminnasta ja vapaaehtoistoiminnasta edistää mielenterveyttä nuorten keskuudessa. (Hankesuunnitelma LUMIKA 2013-2017, 8-9.)

Tavoitteiden määrittämiseen jälkeen tulee pohtia keinoja ja konkreettisia toimenpiteitä, joiden avulla päästään tavoitteisiin. Yeesi lähti miettimään projektin keinoja siitä näkökulmasta, mikä kiinnostaisi nuoria ja mikä olisi nuorten näköistä, raikasta, innovatiivista ja positiivista toimintaa, jotta tavoitteet saavutettaisiin. Tätä helpotti erityisesti se, että projektin suunnittelijat olivat kaikki nuoria ja yhdistyksen vapaaehtoisia.

Projektin keinoiksi ideoitiin:

- Face-to-face tapahtumat, mielen hyvinvointikampanjat, tempaukset ja tietoisuuskäskyt.
- Monipuolisen, osallistujien tarpeesta lähtevien ryhmätoimintojen järjestäminen.
- Yeesi-piste, jossa järjestetään ”pulinaa nuorille”, jaetaan tietoa mielen hyvinvoinnista ja arjen selviytymiskeinoista.

- Aktiivisesti ja valtakunnallisesti toiminnan kehittäminen sosiaalisessa mediassa nuorille (nettikampanjat, kilpailut, kyselyt).
- Uudenlaisten osallisuuden edistämisen keinojen luominen ja nuorten aktivoiminen toimimaan yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa, joiden äidinkieli ei ole suomi. (Hankesuunnitelma LUMIKA 2013-2017, 8-9.)

Projektin kohderyhmää ja hyödynsaajia ei tule projektin suunnitteluvaiheessa unohtaa. LUMIKA-kehittämisprojektin kohderyhmänä ovat kaikki 13-30-vuotiaat suomenkieliset ja vieraskieliset nuoret. Lisäksi kohderyhmänä ovat Suomen Mielenterveysseura ja sen paikalliset mielenterveysseurat sekä kaikki ne tahot, kuten nuorisjärjestöt ja kuntien nuorisotoimijat, jotka kaipaavat nuoria yhdistystoiminnan pariin. (Yeesin vuosikertomus 2014, 5.)

Yhteistyökumppaneita voi ottaa mukaan projektiin ja projektin suunnitteluvaiheeseen. Yeesi pitää tärkeänä sektorirajat ylittävää yhteistyöstä. Rahoitushakemusta tehdessään Yeesi valitsi yhteistyökumppanit sen perusteella, että heidän omassa toiminnassaan näkyy mielenterveyden edistäminen. Yeesi katsoi, että juuri näiden yhteistyökumppaneiden kanssa voidaan toteuttaa uusia, innovatiivisia keinoja nuorten mielenterveyden edistämiseen. (Hankesuunnitelma LUMIKA 2013-2017, 9).

4.3 LUMIKA-projektin eri vaiheet

Projektin vaiheita ovat projektin tavoitteiden määrittely, valmistelu ideasta projekti-suunnitelmaksi ja rahoituksen varmistuttua siirtyminen toteutusvaiheeseen. Seuraavat vaiheet projektissa ovat sen tuloksien käyttöönottoaminen ja hyödyntäminen sekä niiden levittäminen mahdollisimman laajasti. Projektin viimeisenä vaiheena on projektin päättäminen. (Virtanen 2000, 73.)

Alla on kuvattu LUMIKA-kehittämisprojektin eri vaiheet vuositasolla (TAULUKKO 1). (Yeesin Vuosikertomus 2014, 5.)

2013 Suunnittelu, kumppanuudet, tiedon keruu, arviointi	2014 Kehittäminen, seuranta, raportointi	2015 Kehittäminen, mallintaminen, kokeileminen, seuranta, arviointi	2016 Juurruttaminen, levittäminen ja jatkosuunnitelmat
Projektihenkilöstön rekrytointi	Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen jatkaminen	Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen jatkaminen	Toimintamallien levittämis- ja juurruttamissuunnitelma, toteutus ja markkinointi
Yhteistyösopimukset	Verkkovapaaehtoistoiminnan kehittämisen aloitus	Verkkovapaaehtoistoiminnan kehittämisen jatkaminen	Materiaalien, aineistojen ja nettisivujen markkinointi
Kehittämisen ja seurannan suunnitelma	Graffitipajojen pilotoinnin aloitus ja kehittäminen	Graffitipajatoiminnan edelleen kehittäminen	Aktiivinen viestintä
Arviointisuunnitelma	Yeesi-piste pilotoinnin jatkaminen ja kehittäminen	Yeesi-piste toiminnan edelleen kehittäminen	Loppuraportti
Viestintäsuunnitelma	Sosiaalisen median ja nettisivujen kehittäminen	Yhteistyön tiivistäminen	Ak-avustuksen hakeminen
Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	Tuotoksien paketoinnin aloitus	Tuotoksien selkeyttäminen	
Ryhmämallien ja Yeesi-pisteiden pilotoinnin aloitus		Sosiaalisen median ja nettisivujen kehittäminen	

TAULUKKO 1.

Elokuussa 2013 LUMIKA-projekti käynnistyi projektipäällikön ja projektikoordinaattorin voimin. Yeesin hallitus teki päätöksen kahden perustajäsenen ja aktiivivapaaehtoisen palkkaamisesta LUMIKA-projektiin keväällä 2013. Projektihenkilöstö oli rekrytoitu jo ennen projektin alkamista, minkä vuoksi projekti oli helppo käynnistää. Suunnitteluvaiheessa projektin tavoitteet ja keinot suunniteltiin tarkasti, joten tästäkin näkökulmasta projektin käynnistäminen oli helppoa. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty ja se toteutui täysin tässä tapauksessa (Virtanen 2000, 73).

Käynnistämisvaiheessa LUMIKA-projektille tehtiin arviointi-, kehittämis- sekä seurannasuunnitelmat, joissa kuvataan miten projektia tullaan arvioimaan sekä miten tavoitteiden toteutumista seurataan kuukausi- ja vuositasolla. Lisäksi projektille tehtiin viestintäsuunnitelma, joka helpottaa viestinnän ja markkinoinnin tavoitteellista toimintaa ja sen seuranta. Kehittämistyön ja sen seurannan tueksi arviointi-, kehittämis- ja seurannasuunnitelmat olivat oivallisia. Helppoa suunnitelmien työstäminen ei ollut, sillä projektihenkilöstölle Raha-automaattiyhdistyksen rahoituskuviot olivat melko vieraita.

Ensimmäinen vuosi sujui projektin käynnistämisen ja suunnittelun merkeissä unoh- tamatta toiminnan kehittämistä ja uusien toimintamallien pilotointia. Kevät 2014 oli edelleen projektitoiminnan oppimisen lisäksi kehittävän ja innovatiivisen työotteen omaksumista. Vuonna 2014 projektin keskeisimmät asiat olivat toiminnan jatkuva kehittäminen ja eteenpäin vieminen sekä seuranta ja raportointi. Kehittämisen ja in- novatiivisuuden sekä testaamisen ja kokeilemisen kaavalla jatkettiin myös vuonna 2015. Vuoden 2015 lopussa oli tärkeää lähteä konkretisoimaan, kuvaamaan ja mal- lintamaan hyväksi havaittuja toiminnallisia tapoja tehdä nuorten mielenterveystyötä. Lisäksi jatkettiin säännöllistä seurantaa ja raportointia, jotta tiedetään, missä men- nään projektin tavoitteiden suhteen.

4.4 LUMIKA-projektin loppuvaihe

LUMIKA-kehittämisprojektin viimeinen vuosi käynnistyy tammikuussa 2016, joka on projektin hyvien käytäntöjen juurruttamis- ja levittämisvuosi. Mitä tapahtuu kehittä- misprojektin lopussa ja mitä on hyvä huomioida, jotta projekti saadaan onnistuneesti saatettua loppuun? Projektin päättäminen ei ole ainoastaan loppuraportin kirjoittamis- ta, vaan se on paljon muuta (Kettunen 2009, 181).

Jo projektin suunnitteluvaiheessa olisi jo hyvä ottaa huomioon, mitä tehdään projektin loppuvaiheessa, sillä sen suunnittelu on yhtä tärkeää kuin projektin suunnitteleminen tai käynnistäminen. Kun projektin tavoitteet on saavutettu ja ongelmat ratkaistu, on aika alkaa puhua projektin päättämisestä, jolloin tässä tapauksessa kehittämisprojek- tin tuotokset ”vakinaistetaan” osaksi yhdistyksen perustoimintaa. Kehittämisprojektit ovat kokeiluhankkeita, eikä itsetarkoitus välttämättä ole se, että niiden tuloksista tulisi pysyvää toimintaa. (Virtanen 2000, 126-127.)

LUMIKA-projektissa on syntynyt useita toimintatapoja ja -malleja nuorten mielenter- veyden edistämiseen, mielenterveystaitojen vahvistamiseen sekä nuorten tavoittami- seen ja aktivoimiseen kansalaistoimintaan, joita on hyvä lähteä juurruttamaan osaksi yhdistyksen perustoimintaa ja levittää kentälle muille nuorten parissa työskenteleville tahoille. Projektin toimintamalleja on juurrutettu jo projektin alusta lähtien. Tämä on ollut erittäin hyödyllistä projektin toimintamallien juurtumisen ja levittämisen kannalta.

”Projektin tulosten juurruttaminen aloitettiin jo projektin alusta lähtien mitä RAY:kin pitää hyvänä! Hyvä me!” (Projektipäällikön projektipäiväkirja 2014.)

5 POSITIIVINEN JA VOIMAVARALÄHTÖINEN MIELENTERVEYSTÖ

Positiivisella ja voimavaralähtöisellä nuorten mielenterveystyöllä tuetaan ja vahvistetaan nuorten mielenterveystaitoja ja edelleen edistetään nuorten mielenterveyttä. Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin olisi tärkeää lähteä harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Tämä on edellytys kestäväälle kehitykselle yhteiskunnassa. Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävällä työllä on tutkimusten mukaan huomattu olevan vaikutuksia. Euroopan komission (2011) selvityksen mukaan lasten ja nuorten mielenterveyteen sijoitettu pääoma palautuu takaisin 1-5 vuodessa jopa viisinkertaisena sijoitettuun pääomaan. (Suomen Mielenterveysseura 2014.)

Yeesin toimintaa on kehitetty LUMIKA-kehittämiprojektissa vuosien 2013-2015 aikana vastaamaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen edistää nuorten mielenterveyttä, elämäntaitoja sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Yeesi koee tärkeäksi sen, että taitojen opettelu pääsisi harjoittelemaan mahdollisimman monissa ympäristöissä, joissa nuoret toimivat, viettävät vapaa-aikaansa ja harrastavat.

5.1 Mielenterveys osa kokonaisvaltaista hyvinvointia

Mielenterveys, mielen tasapaino ja mielen hyvinvointi ovat positiivisia käsitteitä, joita näkee useasti käytettävän. Ne tarkoittavat pitkälti samaa asiaa. (Tunnemieli 2015.) Mielenterveyteen liitetään myös käsitteitä hyvä elämä, tasapainoinen mieli ja henkinen hyvinvointi (Erkko, Hannukkala 2013, 29). Yeesi käyttää käsitettä mielenterveys, koska koee yhdeksi tehtäväkseen purkaa siihen liittyvää kielteistä mielikuvaa.

Mielenterveys on osa terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on oman elämän mielekkyyden ohjaamista ja ylläpitämistä, joka edellyttää omien voimavarojen tunnistamista ja niiden keräämistä. Mielenterveys on hyvinvoinnin kannalta keskeinen voimavara ja elämäntaito, joka auttaa kohtamaan ja selviytymään arjen haasteista ja elämän eri tilanteista. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård, Hannukkala, 2013, 5-11.)

Mielenterveys näkyy ihmisen kykynä sanoittaa ja ilmaista rakentavasti niin myönteisiä kuin haastaviakin tunteita. Ihminen pystyy kohtamaan ja käsittelemään menehtyksiä, sopeutuu muutoksiin, pystyy pyytämään tukea ja apua lähimmäisiltä ja hakee rohkeasti ulkopuolista apua, mikäli sitä tarvitsee. Mielenterveyteen kuuluu myös halu olla osallisena omassa elämässä ja halua huolehtia itsestä. Mielenterveys ilmenee kykynä ihmissuhteisiin, kykyä rakastaa ja olla rakastettu, kykyä olla joustava ja ratkaista ristiriitoja, haluna tehdä töitä, käydä koulussa, harrastaa ja oppia uutta sekä tuntea iloa. (Erkko ym. 2013, 30-31.)

Mielenterveys on ennen kaikkea ihmisen kokemusta hyvinvoinnista, tasapainosta ja mielensä terveydestä, jota voi ylläpitää joka päivä liikkumalla, nukkumalla ja lepäämällä, syömällä terveellisesti, tekemällä itselle mielekästä työtä, harrastamalla, viettämällä aikaa perheen, ystävien ja läheisten kanssa ja jakamalla tunteitaan. (Erkko ym. 2013, 29).

Suomen Mielenterveysseurassa kehitetty Mielenterveyden käsi (KUVA 1) toimii työkaluna, jonka avulla voi oivaltaa, että omaa mielenterveyttä voi vahvistaa päivittäin arjen valinnoilla ja huolehtimalla säännöllisesti arjen keskeisistä tukipilareista. Käden pohjalla ovat arvot. Jokainen ihminen tekee päivittäin omaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä valintoja, joten on hyvä pohtia, vastaavatko valinnat omia arvoja. (Erkko ym. 2013, 29).

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

IHMISUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

HARRASTUKSET JA LUOVOUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoliminta

MIELENTERVEYSTAIDOT
KASVUUN

KUVA 1.

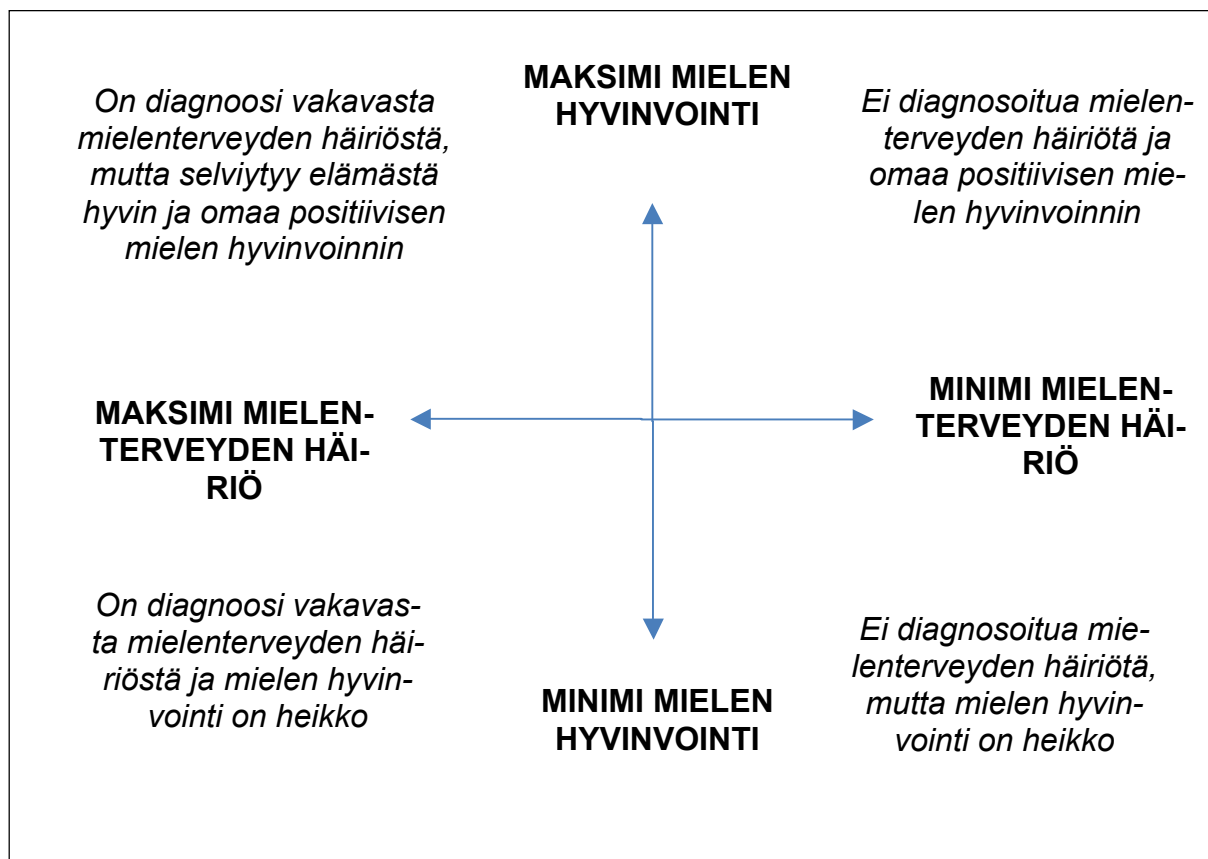
Mielenterveys ei tarkoita sitä, etteikö elämässä voisi olla välillä ahdistusta, riittämättömyyden tunnetta, alakuloa, diagnosoitua mielenterveyden häiriötä, ihmissuhdeongelmia, rahahuolia, kriisejä ja menetyksiä tai työpaineita. Mielenterveys vaihtelee elämäntavan mukaan. (Erkko ym. 2013, 29.) Siihen vaikuttavat omat kokemukset, ihmiset ja olosuhteet, mutta ennen kaikkea ihminen itse. Mielenterveys muuttuu kehityksen myötä. Jokaiseen ikävaiheeseen sisältyy kehityksellisesti erilaisia elämäntilanteita. (Karila-Hietala ym. 2013, 15.)

Yksi mielenterveyden tärkeistä suojatekijöistä on turvaverkko. Jokaisella on hyvä olla turvaverkossaan joku tai joitakin läheisiä ihmisiä, joihin voi tarvittaessa turvautua ja joiden kanssa voi jutella elämän kulkuun liittyvistä ajatuksista, sekä iloista että suruista. Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin, eikä kukaan saisi koskaan jäädä yksin. (Erkko ym. 2013, 124-125.)

Mielenterveys ja mielenterveyden häiriö tai mielen sairaus ovat kaksi eri asiaa. Mielenterveys on luonteeltaan myönteinen, joka ei tarkoita sairauden puuttumista. Mielenterveys on ennen kaikkea elämäntaitona ja positiivinen resurssi. (Karila-Hietala ym.

2013, 7-14.) Mielenterveyden häiriötä hoidetaan mielenterveystyön ja lääketieteen keinoin. Myös sairastuneella on aina elämässään voimavaroja, joita voidaan entisestään vahvistaa. (Erkko ym. 2013, 31.)

Mielen hyvinvoinnin jatkumo



KUVIO 1.

Olipa sitten diagnosoitu mielenterveyden häiriö tai ei, ihminen voi vahvistaa mielenterveyttään joka päivä (KUVIO 1). Henkilö, jolla on diagnosoitu mielenterveyden häiriö, voi kokea mielenterveytensä vahvaksi, jos hän vahvistaa omaa mielenterveyttään päivittäin esimerkiksi tapaamalla ystäviä, ulkoilemalla, pitämällä kiinni ruokailurytmistä, huolehtimalla riittävästä levosta ja unesta sekä tekemällä niitä asioita, jotka tuovat hyvää oloa ja mieltä. Vastaavasti henkilö, jolla ei ole diagnosoitua mielenterveyden häiriötä, voi kokea mielenterveytensä heikoksi, mikäli hän ei vahvista omaa mielenterveyttään ja kerää itselleen voimavaroja. (Karila-Hietala ym. 2013, 14.)

Mielenterveystaitoja, elämäntaitoja voi harjoitella jokainen vauvasta vaariin ja niitä voi harjoitella jokainen psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista huolimatta. Taitojen harjoittaminen vahvistaa mielenterveyttä, edistää sairauksista toipumisessa ja niiden kanssa selviämisessä. (Karila-Hietala ym. 2013, 5.) Hyvän ja tasapainoisen elämän rakennuspalikkoina toimivat muun muassa itseluottamus, omien vahvuuksien tunnistaminen, ihmissuhde- ja tunnetaidot sekä kyky tehdä päätöksiä. (Kauppinen, Kallinen, Nurmi 2014.)

5.2 Positiivisuus ja voimavaralähtöisyys

Yeesissä ajatellaan, että mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara, jota kerätään ja käytetään läpi elämän. Voimavaroja kerätään, kun huolehtii jaksamisestaan ja arjen rytmittämisestä sekä huolehtii, että ottaa riittävästi aikaa itselleen ja tekee niitä asioita, jotka tuovat itselle hyvää mieltä ja antavat voimaa. Voimia kulutetaan päivittäin, mutta erityisesti silloin, kun kohtaa pettymyksiä, surua tai epäonnistumisia. Vastoinkäymiset, niiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen tuovat lisää voimavaroja ja vahvistavat luottamusta elämään. (Erkko ym, 2013, 30.) Haastavien tunteiden kohtaaminen, tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen rikastuttavat elämää, helpottavat oloa ja osoittavat voimavaroista ja vahvuuksista. (Erkko ym. 2013, 80.) Myös rohkeus etsiä apua ja tukea ajoissa osoittaa, että omaa vahvuuksia ja voimavaroja.

Yeesin positiivinen ja positiivisuutta edistävä mielenterveystyö pohjautuu pitkälti positiivisen psykologian periaatteisiin ja positiivisen elämänasenteen löytämiseen. Positiivisessa psykologiassa ideana on huomata hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden kautta sekä oma että yhteisöjen hyvinvointi paranee. Tällä on suuri merkitys, kun rakennetaan mielenterveyden perustaa. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19.)

Positiivinen psykologia ei kuitenkaan ole sama asia kuin positiivinen elämänasenne, jota tutkitaan myös positiivisessa psykologiassa. Positiivisuutta lähestytään usein optimismin, toiveikkuuden ja positiivisten tunnetilojen eli emootioiden kokemisesta. Positiiviset tunnetilat ovat tärkeitä ja niillä on kiistaton yhteys laajempaan hyvinvoin-

tiin, eli onnistumisten ja saavutusten kokemiseen, fyysiseen terveyteen, havaintokykyyn, muistamiseen, oppimiseen ja jopa geenien ilmenemiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 21.)

Myönteisen ajattelun ja tunteiden korostaminen sekä omien vahvuuksien tunnistaminen ja voimavarojen kerääminen ovat hyvinvointia vahvistavaa toimintaa. (Erkko ym. 2013, 13.) On tärkeää huomata elämässään niitä asioita, jotka ovat hyvin ja tuntee niistä syvää kiitollisuutta. Tämä vahvistaa myönteisten tunteiden kokemista, josta edelleen syntyy niin sanottu positiivinen kierre. Kun huomaa elämässään hyviä asioita, omat ajatukset ovat väistämättä myönteisimpiä, jolloin koettu hyvinvointi lisääntyy. Kiitollisuuden säännöllinen harjoittaminen on tehokkaimpia tapoja lisätä optimismia ja positiivisia tunteita, joiden myötä myös edistetään mielenterveyttä. (Terveyskirjasto 2009.)

5.3 Toiminnallisuus nuorten mielenterveystyössä

Yeesin kaikki toiminnot lähtevät siitä periaatteesta, että halutaan edistää nuorten mielenterveyttä ja tarjota heille oivalluksen paikkoja oman mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveystaitojen vahvistamiseen. Tämä kulkee mukana Yeesin kaikessa toiminnassa.

Yeesin toimintakulttuuria ja -malleja on tiedostaen ja tiedostamattomasti kehitetty projektin alusta lähtien. Projektikoordinaattori ja työharjoittelija pitivät syksyllä 2013 Yeesi-treeneistä pilotin Vantaan ammattiopisto Varian sähköalanopiskelijoille. Yeesi-treeni pilotissa ”Yeesiläiset” pitivät kolme toiminnallista kertaa opiskelijoiden terveys-tiedon tunneilla teemoista mielenterveys, liikunta ja terveys sekä seksuaaliterveys. Pilotin kokemukset olivat merkittäviä Yeesin tulevaisuuden kannalta, koska niiden tuloksena ymmärrettiin, että ryhmäyttäminen, lämmittely aiheen pariin ja toiminnallisuus ovat tärkeitä teemoja nuorten parissa tehtävässä mielenterveystyössä. Osallisuus toteutuu aidon toiminnallisuuden kautta, kun nuoret tuottavat kaiken tiedon itse eikä näin ollen ohjaajat ”syötä” tietoa nuorille. Tieto kaivetaan nuorista heidän omien oivalluksien kautta. ”Fiiliksiä” ja kokemuksia puretaan keskustellen jokaisen harjoituk-

sen jälkeen. Osallistava toiminta on yhdessä tekemistä, kokemista ja elämisen harjoittelua (Erkko ym. 2013, 19).

Yeesi-treenien pilotissa huomattiin, miten hyvin Suomen Mielenterveysseuran työstämä materiaali Mielenterveys voimaksi –käsikirja toimii ja kuinka sen toiminnalliset harjoitteet toimivat nuorten parissa. Lähes jokaisessa Yeesin toimintamallissa on hyödynnetty tätä materiaalia.

Tärkeimpiä oivalluksia Yeesi-treenien pilotin jälkeen oli, että jokainen nuori on tärkeää kohdata arvokkaasti, kunnioittavasti ja olemalla läsnä. Ohjaajan oma oivallus omasta mielenterveydestä ja miten omaa mielenterveyttä vaalii on ehdottoman tärkeää. ”Oma itse” on nuorten parissa tehtävässä työssä tärkein työväline ja sitä tulee vahvistaa joka päivä. (Sosiaalinen tilinpito 2013, 17-25.) Yeesin toimintakulttuuriin kuuluvat myös toimiminen rennosti, innostavasti, aidosti ja olemalla läsnä niin kasvotusten kuin sosiaalisessa mediassa tapahtuvissa kohtaamisissa.

6 YEESIN TOIMINTAMALLIT

Syksyllä 2013 projektin käynnistyessä projektin laajuutta suhteutettiin käytössä oleviin resursseihin. Suunnitteilla olleista kolmesta eri ryhmämallista päätettiin luopua, koska projektihenkilöstön työaika ei olisi riittänyt niiden kaikkien kehittämiseen. Syksyllä 2013 Vantaan ammattiopisto Variassa pilotoidun Yeesi-treenin jälkeen Yeesissä huomattiin, että pitkäkestoinen ryhmämalli ei ole Yeesin näköistä toimintaa eikä vastaa nuorten toiveita ja tarpeita. Yeesi-treeneistä sekä kehitteillä olleesta Kulttuurikurssi-toimintamuodoista päätettiin luopua. Yeesi ei halunnut lähteä ”mallintamiseen” mukaan, vaan projektihenkilöstö päätti, että nyt lähdetään luomaan ja kehittämään uusia toimintatapoja ja –muotoja, jotka eivät tule ”jumittumaan” tiettyihin rakenteisiin, sääntöihin ja ohjeisiin. Toiminta tulee olla aidosti sitä, mitä nuoret kaipaavat eikä pelkästään projektihenkilöstön keskenään ideoimaa toimintaa.

Toimintamallien kehittämisessä ovat olleet mukana Yeesin työyhteisö, työharjoittelijat, yhteistyökumppanit, vapaaehtoiset ja muut toimintaan osallistuvat nuoret. Toimin-

taa on jatkuvasti seurattu ja arvioitu sekä toiminnasta on raportoitu säännöllisesti rahoittajalle, Raha-automaattiyhdistykselle. Toimintamalleja on kehitetty kohderyhmälähtöisesti. Nuorilta kerättyä palautetta on hyödynnetty toimintamallien ja niiden sisältöjen arvioinnissa ja toiminnan kehittämisessä. Palautetta on kerätty muun muassa kyselyiden, suullisen palautteen ja sosiaalisessa mediassa käytyjen yksilö- ja ryhmäkeskusteluiden avulla.

Tässä luvussa kuvataan Yeesin toimintamallit, joita on kehitetty LUMIKA-kehittämisprojektin vuosien 2013-2015 aikana. Toimintamalli on yleistetty ja selkeä mallinnus, joka määrittelee toiminnan käyttötarkoituksen, keskeisimmän idean ja osatekijät. Näin ollen toimintamallia on helpompi lähteä levittämään ja se on helpompi ottaa käyttöön erilaisissa ympäristöissä ja muokata se omaan ympäristöönsä sopivaksi. (Innokylä 2015.) Yeesin toimintamallikuvaukset eivät kuitenkaan ole tiukasti rajattuja, vaan ideana on, että Yeesi tarjoaa välineitä ja vinkkejä, ei sääntöjä tai rajattuja ohjeistuksia. Toimintamallien kuvaamisessa on nostettu esille nuorten kokemuksia toiminnasta yhdistettynä työntekijöiden kantamaan hiljaiseen tietoon.

Yeesi.fi-sivustolle ammattilaiset -osioon tulee vuoden 2015 lopussa lyhyemmät, ytimekkäämmät ja innostavammat toimintamallikuvaukset, joihin on yhdistetty vinkkejä ja ajatuksia siitä, miten toimintaa voi lähteä itse toteuttamaan. Opinnäytetyöntekijä päätyi tähän ratkaisuun, koska opinnäytetyö oli pituudeltaan jo niin pitkä, jolloin liitteenä siitä olisi tullut entistä pitempi. Yeesi.fi-sivustolta löytyvät toimintamallikuvaukset on työstetty työyhteisössä yhteisöllisin menetelmin muun muassa ideariihissä, avoimissa keskusteluissa ja hyödyntämällä Innokylän ohjeita toimintamallien mallintamisesta.

Alla olevat toimintamallien kuvaamiset on tehty opinnäytetyön kirjoitushetkellä saatujen tietojen ja kokemusten perusteella. Toimintamallikuvauksista näkee konkreettisesti, minkälaista toimintaa Yeesi tarjoaa 13-30-vuotiaille nuorille ympäri Suomen sekä miten Yeesi tekee positiivista ja voimavaralähtöistä nuorten mielenterveystyötä. Toimintamalleja kehitetään edelleen. On erittäin sallittua, että toimintamalleja muokkaa ja jalostaa oman tarpeen mukaan. Ennen kaikkea on tärkeää ottaa kohderyhmä eli nuoret huomioon ja osallistaa heidät mukaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Ainoastaan nuoret itse tietävät, mitä he haluavat.

6.1 Yeesi-piste

Yeesi-pisteen idea lähti liikkeelle Suomen Mielensterveysseuran Pulinapaja-hankkeen johtopäätöksistä, joissa tuotiin ilmi, että kouluissa tulisi olla enemmän Pulina-paja hankkeen näköistä toimintaa eli kouluissa tulisi olla paikkoja nuorille hyvän mielensterveyden edistämiseen (Anttila, Juote 2011, 39). Yeesi näki tässä mahdollisuuden ja ideoi Yeesi-pisteen, joka toimisi keinona edistää nuorten mielensterveyttä esimerkiksi kouluissa. Yeesi-pisteelle muodostui nopeasti slogan: *hengailua, hyvää fiilistä ja oivalluksia*. Yeesi-pisteen toiminnallisissa harjoitteissa hyödynnettiin alusta alkaen Mielensterveys voimaksi –käsikirjan harjoitteita.

Yeesi-pisteitä ovat pitäneet niin ammattiopistojen opiskelijakuntahallitukset, tutorit, Yeesin vapaaehtoiset, työharjoittelijat ja työntekijät. Eri kohderyhmien palautteiden ja kokemusten myötä Yeesi-pisteestä on kehittynyt vuoden 2015 lopussa toiminnallinen malli, jonka avulla kaikki nuoret voivat lähteä toteuttamaan itsensä näköistä Yeesi-piste toimintaa omissa ympäristöissään.

Yeesi-pisteellä lisätään toiminnallisuuden kautta yhteisöllisyyttä ja viihtyvyyttä. Yeesi-piste perustetaan paikkaan missä nuoret jo valmiiksi hengailvat. Yeesi-pisteen voi toteuttaa kouluissa, nuorisotaloissa, kauppakeskuksissa, nuorten ryhmissä – ihan missä vain. Yeesi-pistettä on toteutettu koulujen välitunneilla sekä hyvinvointiviikoilla, ja se on tuonut vaihtelua kouluarkeen, mukavaa yhdessäoloa, fiilistä ja erilaista välituntitoimintaa.

Pisteellä on tuoleja ja sohvia ja se on ”tuunattu” värikkääksi. Nuoret osallistetaan Yeesi-pisteen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen niin, että pisteellä toteutuu nuorilta nuorille -toimintaperiaate. Tarkoituksena on, että nuoret tuottavat toiminnallisen sisällön itse ja sisältö on heidän toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mukainen. Nuoret itse tietävät parhaiten mitä heidän koulu-, harrastus- ja vapaa-ajanympäristönsä kaipaavat. Yeesi-piste voi olla työväline sen toteuttamiseksi. Mahdollisuuksien mukaan nuoret voidaan sitouttaa toiminnan itsenäiseen jatkamiseen.

Yeesi-piste voi toimia myös keinona tuoda mielensterveys osaksi nuorten arkea. Nuorten kiinnostuksen mukaan Yeesi-pisteellä voi toteuttaa mielensterveystaitoja vahvista-

via toiminnallisia harjoituksia. Yhteisöllisyyden ja viihtyvyyden lisääminen myös edistää ja tukee nuorten mielenterveyttä.

Yeesin kokemukset Yeesi-pisteistä perustuvat kouluympäristöihin. Yeesi-pisteen erilaiset tehtävät ja pohdinnat ovat saaneet hyvää palautetta yhteistyökouluissa. Osallistujat ovat kertoneet saaneensa eväitä oman mielenterveyden pohtimiseen. Nuoret ovat kertoneet tarvitsevansa välitunneille tekemistä pelkän hengailun tai vaikkapa tupakalle menon sijaan. (Sosiaalinen tilinpito 2013, 27.)

”Olis kiva jos olisi enemmän tällästä!” - Yeesi-pisteelle osallistunut nuori, Vantaa

Aurera Oy:n Varian sekä Omnian opiskelijoille tekemän kohderyhmäanalyysin mukaan oppilaitoksiin tarvitaan arkeen nitoutuvaa jokapäiväistä toimintaa sekä erilaisia ja monipuolisia tupakoimattomuuden edistämisen keinoja (Salomäki, Tuisku 2013). Yeesin näkemyksen mukaan Yeesi-pisteet voisivat toimia tupakoimattomuuden edistämisen keinona.

Yhteistyössä koulujen kanssa on hyvä ottaa huomioon koulujen erilaiset toimintatavat ja –kulttuuri. Koulun yhteyshenkilön kanssa on hyvä sopia pelisäännöistä ja toimintatavoista. Onnistumisen kannalta on olennaista, että yhteyshenkilö on aidosti kiinnostunut toiminnasta ja ymmärtää sen merkityksen.

Kun kouluissa tavoitellaan nuoria mukaan Yeesi-pisteen toteuttajiksi, on hyvä ottaa huomioon, miten viesti välitetään nuorille ja kuka sen välittää, välittykö viesti useiden välikäsien kautta vai suoraan Yeesin työntekijöiltä. Miten pystyttäisiin takamaan se, että viesti välittyy mahdollisimman ”yeesimäisesti”?

”Yeesi-piste ”koulutus” tutoreille onnistui hyvin alkukankeudesta huolimatta. Hienosti täydennettiin toisiamme ja saimme oikeasti nuorten äänen kuuluviin Yeesi-pisteen suunnitteluissa. Nuoret vaikuttavat innostuneilta ja lähinnä opettajat ovat niitä, jotka saattavat tietyissä asioissa heitä rajoittaa – kai se on osaltaan heidän tehtävä, mutta tarviiko kaikki olla aina niin tarkkaa ja jäykkää? Eikö välissä voisi hullutella nuorten toiveiden mukaisesti? Koen, että Yeesi-piste yhteistyössä haastavinta on melkeinpä

ne opettajat. He voivat joko innostaa tai latistaa nuorten innostuksen.” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014).

Nuorisotyöntekijät ovat oivallisia yhteishenkilöitä kouluissa. Harmillisesti osassa yhteistyökouluista nuorisotyöntekijöistä on luovuttu kustannussyistä, joka on vaikuttanut Yeesi-pisteen jatkuvuuden takaamiseen. Yeesissä on huomattu, että kouluissa karsitaan helposti heti nuorilta, miksi näin? Lisäksi yhteishenkilöiden työnkuvien tai opiskelijaviihtyvyyttä lisäävien projektien loppuminen tai muuttuminen saattavat vaikeuttaa tehtävää yhteistyötä.

6.2 Yeesi-opintojakso

Yeesi-opintojakso on syntynyt Yeesi-piste kokemuksien myötä. Yeesi-opintojakso on oiva keino Yeesi-piste toimintamallin jalkauttamiseen ja juurruttamiseen kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa. (Vuosikertomus 2014, 18.) Yeesi-opintojakson sisällöt ovat lähtöisin työntekijöiden omista pohdinnoista ja oivalluksista omassa elämässä ja niiden tärkeyden ymmärtämisestä osana nuoruuden kehitysvaiheita.

Yeesi-opintojaksolla opiskelijat pääsevät toiminnallisesti pohtimaan omaan mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä, omia arvojaan sekä myönteisten asioiden vaikutusta omaan hyvinvointiin. Opiskelijat saavat myös valmiuksia arvostavaan kohtaamiseen, innostamiseen ja läsnäoloon. Tämän jälkeen opiskelijoilla on valmius toteuttaa Yeesi-pistettä. Opintojakson jälkeen opiskelijoilla on käsitys siitä, mitä mielenterveyden tietoja ja taitoja tarvitaan elämässä ja työelämässä. Oppikirjana toimii Suomen Mielenterveysseuran julkaisema Mielenterveys voimaksi –käsikirja sekä Mielenterveys voimaksi –kuvakortit.

Yeesi-opintojakso pilotti toteutettiin yhteistyössä Vantaan ammattiopisto Varian kanssa valinnaisena opintojaksona 1. ja 2. vuoden lähihoitajaopiskelijoille. Pilotin kokemusten perusteella opintojakso sopii yhtäläillä kenelle tahansa, sillä mielenterveysasiat koskettavat kaikkia iästä, sukupuolesta tai opiskelusuuntauksesta riippumatta. Yeesi-opintojakso pilotin kokemukset olivat myönteisiä ja kannustavia. Onnistumisia olivat muun muassa mielenterveystaitojen harjoittelu toiminnallisesti, arvo- ja kiitollis-

suustehtävät sekä hyvän ilmapiirin luominen opiskelijoiden keskuuteen. Kehittämistä löydettiin muun muassa koulujen sisäisessä viestinnässä, aikataulullisissa haasteissa ja ryhmäkoossa. Lisäksi huomattiin, että opintojakso sopisi paremmin toisen vuoden opiskelijoille. Yeesi-pisteen sijainti tulisi valita sellaiseksi, josta kulkee automaattisesti paljon opiskelijoita ohi, jolloin innostaminen olisi helpompaa. Näkyvyyttä voisi lisätä esimerkiksi Yeesi t-paidoilla.

Opiskelijat kokivat onnistuneensa opintojakson aikana Yeesi-pisteiden ideoimisessa, omana itsenä olemisessa ja sosiaalisissa taidoissa. He kertoivat oppineensa järjestämään tapahtumia, keskustelemaan uusien ihmisten kanssa ja vahvistamaan rohkeuttaan, jonka myötä itsensä ja muiden arvostaminen lisääntyi. Tunteiden vaikutus, levon merkitys, arvot, pysähtyminen ja asioista puhumisen tärkeys nostettiin esille puhuttaessa omista oivalluksista liittyen mielenterveyteen. (Raportti Yeesi valinnaiskursista 2014-2015.)

Yeesi-opintojakson sisältö ei ole sidottu tiettyyn malliin, sillä aina tulee ottaa huomioon kohderyhmä sekä toimintaympäristö ja sen mukaan mukailta opintojakson sisältöä sopivaksi. Tehtäviä saa soveltaa ja tuntien sisältöä saa muokata parhaaksi katsomaansa järjestykseen. Jokaisella kerralla on tuleen panostaa ryhmäytymiseen ja lämmittelyyn, jotta ryhmässä olisi jokaisen hyvä ja turvallinen olla. Yeesi-opintojakson alkuun luodaan pelisäännöt osallistavalla ja toiminnallisella menetelmällä, joita kaikki tulevat noudattamaan. Tuntien on ehdottoman tärkeää olla toiminnallisia, ei kalvosulkeisia. Toiminnallisuuden kautta opiskelijat oppivat omasta mielenterveydestä ja mielenterveystaidoista. Opiskelijoiden on helpompi lähteä suunnittelemaan toimintaa Yeesi-pisteelle, kun on ensin luonut asioille oman merkityksen.

Innostaminen Yeesi-pisteellä on luontevampaa, kun Yeesi-pisteen teemana on itselle tärkeä ja merkityksellinen aihe. Esimerkiksi opintojaksolla eräs opiskelija koki unelmat -teeman itselleen ajankohtaiseksi ja hän oli omin sanoin ”liekeissä” Yeesi-pisteellä innostamassa ja kannustamassa toisia opiskelijoita pohtimaan omia unelmiään. Tämä on tärkeä huomio, mitä Yeesi haluaa painottaa kaikessa toiminnassaan: asiat pitää ensin oivaltaa itse ennen kuin niitä voi ”opettaa” muille. Oman oivalluksen kautta innostaminen sujuu luonnollisesti, koska aiheesta on itse niin innostunut. Olennaista on myös, että Yeesi-opintojakson ohjaajat tai opettajat itse toteuttavat

Yeesin arvoja ja toimintakulttuuria sekä ovat itse oivaltaneet, miten edistävät omaa mielenterveyttään päivittäin. (Raportti Yeesi valinnaiskurssista 2014-2015.)

6.3 Yeesi-promootiot

Yeesi-promo idea syntyi 26.8.2013 vapaaehtoisille pidetyssä Vapaaehtoistoiminnan ideariihessä, jossa hyödynnettiin Tulevaisuusverstaas –menetelmää. Tulevaisuusverstaas tuloksena syntyi kolme kehitysidea, joista yksi oli Yeesi-promojen pitäminen kouluissa ja oppilaitoksissa, joita vapaaehtoiset voivat toteuttaa ympäri Suomen. Yeesi-promojen tavoitteeksi asetettiin Yeesin näkyvyyden lisääminen ja nuorten tavoittaminen mukaan toimintaan. Vapaaehtoisia kannustettiin alusta alkaen kertomaan Yeesistä omin sanoin ja omien kokemustensa perusteella. Vapaaehtoinen Tornioista kuvailee pitämäänsä promoja seuraavanlaisesti:

“Osallistujia oli suurinpiirtein 35 ja ikähaitari oli 17–25 vuotta. Poikia oli 12 ja tyttöjä 23. Tein Yeesi-promon 14.11.2013 luokalleni Peräpohjolan opistolla, luokassa oli sillä hetkellä Nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi opiskelevia sekä kasvatuksen- ja ohjauksen linjaa käyviä opiskelijoita. Ensiksi kerroin yleisesti Yeesistä, näytin nettisivut ja sen jälkeen kerroin mitä vapaaehtoisena voi tehdä. Lopuksi vielä näytin videon ja kerroin miten vapaaehtoiseksi pystyy liittyä. Porukka tykkäsi tosi paljon ja innostuivat ajatuksesta, näiden työssäoppimiskokemusten jälkeen osa oli innokkaita liittymään Yeesiin vapaaehtoiseksi.” - Vapaaehtoinen, Tornio

Vuonna 2014 Yeesi-promon tavoitteet kehittyivät seuraavanlaisiksi: Yeesin ja vapaaehtoistoiminnan tunnettuuden ja näkyvyyden lisääminen siellä missä nuoret ovat. Promoissa kerrotaan lyhyesti ja ytimekkäästi Yeesistä ja Yeesiläisistä, yhdistyksen toimintaideasta ja toimintamalleista, kenelle toiminta on suunnattu ja mitä esimerkiksi Yeesiläisenä voi tehdä ja miten pääsee mukaan toimintaan. Promon yhteyteen voi lisätä mielenterveystaitoja vahvistavia harjoitteita ja keskusteluja mielenterveydestä. (Vuosikertomus 2014, 19).

Vuonna 2015 Yeesi-promojen pitäminen jatkui entistä vahvemmin vapaaehtoisten ja Yeesin työharjoittelijoiden pitäminä. Työntekijät ottivat linjakseen sen, että kaikessa

toiminnassa mennään nuoret edellä. Mikäli Yeesiä pyydetään pitämään Yeesi-promoja kouluihin ja oppilaitoksiin, Yeesi on mukana mikäli vapaaehtoiset pääsevät pitämään promoja.

Yeesiläisten pitämässä Yeesi-promossa korostuu vapaaehtoisten oma kiinnostus ja halu levittää hyvää juttua eteenpäin omien kokemustensa pohjalta. Yeesiläisille suunnattu Yeesi-promo toimintamallikuvaus on kehitetty yhdessä Yeesi-promoja pitäneen vapaaehtoisen kanssa. Yeesi-promo toimintamalli kehittyi sittemmin myös työntekijöille suunnattuun promoan, jota nuorten parissa työskentelevät voisivat pitää ympäri Suomen esimerkiksi kursseilla, jotka keskittyvät esittelemään järjestötoimintaa tai erilaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.

Yleisesti Yeesi-promoja on kehitetty kouluissa mukaviksi ja piristäviksi, jotka ovat tuoneet mukavaa ja toiminnallista vaihtelua koulujen oppitunneille.

”Tunti oli positiivinen ja kivan aktivoiva, siitä opiskelijat tykkäsivät. (Väittely jne. muita kivoja toteutustapoja.). Lukiolaiset eivät pitäneet tuntia kovin informatiivisena ja tietoa lisäävänä, ja itsekin kallistuisin ehkä siihen että tämän vierailun paikka voisi psykologiaa paremmin olla vaikka terveystiedossa tai yläkoulun puolella. Psykologian tunnille siinä oli ehkä liian vähän teoreettista tietoa. Onnistuimme luomaan mukavan ja kivan ilmapiirin, siitä kiitos. Minulla oli hyvä jatkaa siitä syvemmälle mielenterveyden, mielenterveyden häiriöiden ja psykoterapiamuotojen pariin.” - Psykologian opettaja, lukio Espoossa, 2013

6.4 Graffiti- ja katutaidepajat

Graffiti- ja katutaidepajoja on toteutettu projektissa vuodesta 2014 lähtien. Pajoista on muotoutunut luova, yhteistoiminnallinen ja osallistujien tarpeesta lähtevä matalan kynnyksen harrastustoiminta, jossa nuoret pääsevät ilmaiseksi harrastamaan graffiti- ja katutaidetta sekä niiden eri tekniikoita.

Tavoitteena on tarjota mielekästä tekemistä nuorille, jonka kautta nuori voi löytää taidesta itselleen sopivan harrastuksen, joka edelleen vahvistaa nuoren mielenterveyt-

tä saadessaan arkeensa mielekästä tekemistä ja päästessään purkamaan fiiliksiään taiteen kautta. Graffiti- ja katutaidepajojen kautta myös yhteisöllisyys lisääntyy ja kaveripiiri laajenee. Pajat vahvistavat nuoren itsetuntoa, luovat mahdollisuuden oman elämän pohtimiseen taiteen keinoin, vahvistaa nuoren kykyä löytää oma polkunsä sekä luovat mahdollisuuksia omien vahvuuksien, voimavarojen ja mielenterveystaitojen tunnistamisen. Tämä edelleen vahvistaa mielenterveyttä.

”Mä löysin mun unelmaduunin nyt.” - Graffiti- ja katutaidepajalainen nuori, Helsinki

Toiminta on avointa matalan kynnyksen harrastustoimintaa, jonne saa tulla mukaan kuka vaan 13-30 -vuotias nuori. Nuorten ei tarvitse erikseen ilmoittautua pajiin, vaan nuoret voivat vaan ilmaantua paikalle. Päällimmäisenä kokemuksena on ollut, että nuoret pitivät matalan kynnyksen harrastuspaikasta, jonne voi tulla omana itsenään ja jossa saa olla vapaasti turvallisessa ympäristössä.

”Aivan sama mikä fiilis, tänne saa tulla miten haluaa.” - Graffiti- ja katutaidepajalainen nuori, Helsinki

Pajoissa toteutuu myös sukupolvien välinen yhdessäolo, kun yli 65-vuotiaista koostuva SixFiveCru on ollut mukana pajoissa. SixFiveCru-laisten läsnäolosta pajoissa on pidetty. He ovat ohjanneet nuoria graffiti- ja katutaiteen tekemisessä, mikä on tuonut ohjaajalle lisäresursseja.

”Ihan jees. On siistii et mummotkin maalaa.” - Graffiti- ja katutaidepajalainen nuori, Helsinki

Graffiti- ja katutaidepajoja on toteutettu joulukuusta 2014 saakka yhteistyössä Katutaide-toimisto Supaflyn kanssa. Yhteistyö on ollut luontevaa ja hyödyttänyt molempia osapuolia.

”Supaflyn kanssa yhteistyö ja suunnitelmat etenevät tosi hyvin! Pikkujouluviikonloppu sujuikin vallan mainiosti! Lauantaina oli messissä 9 nuorta ja sunnuntaina 8 nuorta. Nuoret tykkäsivät ja kyllä vaan voin todeta, että yhteistyötä kannattaa tehdä ja siinä on voimaa. Yhdessä saatiin Supaflyn kanssa tehtyä tosi hyvä setti suht kivuttomasti

ja lyhyessä ajassa! Kunhan vaan vastuut jaetaan selkeästi niin homma toimii ja nyt se toimii. Mukana graffiti ja –katutaideolivia ohjaamassa TareBrush, Leiskuva ja 3FeR. Nuorten lisäksi osallistujina pajoissa yli 65-vuotiaita graffiti –ja katutaideolivia harrastavista henkilöistä koostuva SixFiveCru. Nuorille teki muutes tosi hyvää olla vanhempien ihmisten kanssa. Kuten nuoret ja sekä SixFiveCruolivat sanoivat: ei ole väliä iällä kun yhdessä tehdään, koska kaikilla on sama intressi. Graffititaidetta ja katutaideolivia voi tehdä kuka vaan!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

Graffiti –ja katutaideolivia on ollut mukana myös Yeesin vapaaehtoisia Graffitikavereina, joiden tärkein tehtävä pajoissa on olla rehellisesti läsnä nuorten kanssa. Nuoret ovat voineet kertoa Graffitikavereille sillä hetkellä heitä koskettavista asioista ja arjen haasteista. Nuorille on tärkeää, että on joku joka kuuntelee. Haasteena on ollut Graffitikaverien vaihtuminen. Yeesin vapaaehtoistoimintaa voi tehdä silloin kun itselle parhaiten sopii, jolloin vapaaehtoisilta ei ole voinut vaatia pitkäkestoisempaa sitoutumista pajiin.

”On olleet läsnä meidän kanssa. Välillä ollut epäselvää kuka kukin on, vapaaehtoinen vai ryhmäläinen. Vähän ujoja.” - Graffiti- ja katutaideolivalainen nuori, Helsinki

Ohjaajan roolina on selkeästi keskittyä taiteen ohjaamiseen ja vapaaehtoisten roolina on saada aikaan hyvä ja rento ilmapiiri ja olla läsnä nuorten kanssa. Yeesin, Supaflyn, ohjaajan, vapaaehtoisten ja pajalaisten kesken on luotu rooli- ja pelisäännöt-ohjeistus, jotta jokainen tietäisi, mikä on oma tehtävänsä pajoissa. Ohjeistuksen myötä myös odotukset toisiaan kohtaan kohtaavat. Olennaista pajoissa on, että Yeesin arvot näkyvät toiminnassa.

Pajoissa tehty laadullinen arviointi osoittaa, että pajat vahvistavat nuoren itsetuntoa, luovat mahdollisuuden oman elämän pohtimiseen taiteen keinoin, vahvistavat nuoren kykyä löytää oma polkunsä ja luovat mahdollisuuksia omien mielenterveystaitojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen toiminnan avulla. Graffiti- ja katutaideolivapajat ovat keino mielenterveyden edistämiseen. Pajat tuottavat nuorille hyvää oloa, vahvistavat mielenterveyttä ja yhteisöllisyyttä. Nuoret ovat löytäneet taiteesta itselleen uuden harrastuksen ja uusia kavereita. (Vuosikertomus 2014, 16.)

"Kun löytää sen mistä tykkää niin siihen uppoutuu." - Graffiti- ja katutaidepajalainen nuori, Helsinki

Pajoissa on ollut vahvasti mukana osallistamisen kulttuuri, jota on hyvä edistää entisestään myös tulevaisuudessa. Nuorten kuunteleminen pajoista ja niiden tulevaisuudesta on ollut olennaista pajojen kehittymisen kannalta. Toiminnan tulee olla tulevaisuudessa nuorista lähtöisin ihan kaikessa toiminnassa. Nuoret parhaiten tietävät, mitä he kaipaavat. Ohjaajien ja vapaaehtoisten läsnäolo, miellyttävä ilmapiiri, tasa-arvoisuus, nuorten kannustaminen ja positiivinen palautteenanto vahvistavat nuorten itsetuntoa, joka edelleen vahvistaa mielenterveyttä ja mielenterveystaitoja. Yksi pajalainen on tullut lopulta mukaan myös osaksi Yeesin tarjoamaa vapaaehtoistoimintaa.

6.5 Vapaaehtoistoiminta

Syksyllä 2013 Yeesin vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä lähdettiin liikkeelle tarvekartoituksella, johon kuului muun muassa vapaaehtoistoiminnan ideariihin järjestäminen. Työntekijät asennoituivat siihen, että koko vapaaehtoistoiminnassa lähdetään liikkeelle nolla pisteestä. Nuoret osallistetaan luomaan vapaaehtoistoiminnalle uudet suuntaviivat. Ideariihessä hyödynnettiin toiminnallista Tulevaisuusverstaas -menetelmää. Menetelmä on parhaimmillaan ongelmaratkaisua, jossa tasa-arvoisesti koko yhteisö pohtii yhteisesti sovittuun asiaan liittyviä ongelmia ja ideoita, joita lähdetään yhdessä toteuttamaan (Ali-Melkkilä, 2011, 1.) Vapaaehtoiset saivat tuoda ilmi toiminnan tämänhetkiset ongelmat, joiden jälkeen "ongelmaseinä" maalattiin kauniiksi uusilla ideoilla ja ajatuksilla. Tulevaisuusverstaas myötä vapaaehtoiset ideoivat kolme tärkeintä kehitysideaa, jotka olivat Yeesi-promojen pitäminen kouluissa ja oppilaitoksissa, blogitoiminnan kehittäminen ja videoiden tekeminen sekä niiden suurempi hyödyntäminen toiminnassa.

Tarvekartoitukseen kuului myös uusien ja vanhojen vapaaehtoisten haastattelu puhelimitse. Haastattelussa kartoitettiin missä Yeesin tulisi kehittyä ja mitä he toivoivat lisää toimintaan. Vapaaehtoistoiminnan suuntaviivoiksi muotoutuivat seuraavat asiat: vapaaehtoistoimintaa voi tehdä matalalla kynnyksellä silloin kun itselle parhaiten sopii ja osallistua sellaiseen toimintaan mikä on itselle mielekästä ja minkä avulla pää-

see toteuttamaan itseään. Muita suuntaviivoiksi muotoutuneita asioita olivat nuorilta nuorille –periaate sekä se, että positiivisen meiningin myötä tulee hyvä mieli sekä vapaaehtoiselle itselle että toisille. (Sosiaalinen tilinpito 2013, 4.)

Vapaaehtoistoimintaa on kehitetty ja kehitetään edelleen osallistaen vapaaehtoiset siihen mukaan. Vapaaehtoistoiminta on luotu vastaamaan aidosti vapaaehtoisten tarpeita, toiveita ja sitä ohjaavat yhdistyksen arvot. Jokainen 13-30-vuotias nuori mistä päin Suomen tahansa on tervetullut mukaan toimintaan. Yeesi tarjoaa matalan kynnyksen kerta –ja projektiluontoista vapaaehtoistoimintaa sosiaalista mediaa hyödyntämällä.

”Siitä saa positiivisuutta omaan elämään, on mukava jakaa hyvää mieltä eteenpäin muillekin erilaisilla tempauksilla sekä muilla jutuilla. Oppii paljon uutta sekä vapaaehtoistoiminnassa mukana olo antaa itselle paljon, sekä on varmasti hyödyksi myös tulevaisuudessa.” - Vapaaehtoinen, vapaaehtoistoiminnan kysely vuodesta 2014

Yeesin vapaaehtoistoiminta on laaja kokonaisuus, jota on haastavaa kuvata selkeästi ja yksiselitteisesti. Yeesin vapaaehtoistoimintaa koordinoi projektin toinen työntekijä, projektikoordinaattori. Seuraavassa on nostettu esille Yeesin vapaaehtoistoiminnan keskeisimpiä teemoja.

Yeesiläinen, Yeesiläisyys Yeesi haluaa puhua vapaaehtoistoiminnasta, ei vapaaehtoistyöstä, koska se kuvastaa paremmin sitä toimintaa, mitä Yeesi tarjoaa. Yeesi haluaa myös puhua mieluummin vapaaehtoistojista, ei vapaaehtoistyöntekijöistä. Yeesille vapaaehtoiset ovat ennen kaikkea Yeesiläisiä.

Aktiivinen Yeesiläinen Aktiivinen vapaaehtoinen Yeesille tarkoittaa sitä, että kun on tehnyt kuluneen vuoden aikana vähintään yhden tehtävän esimerkiksi osallistumalla tapahtumaan tai päivittämällä Yeesin Instagramia, on aktiivinen vapaaehtoinen.

Projekti –ja kertaluontoisia toimintamuotoja Yeesin vapaaehtoistoiminta on aidosti matalan kynnyksen toimintaa, johon voi tulla mukaan projektiluontoisesti tai kerran. Tämän myötä myös nuoria aktivoidaan mukaan toimintaan, kun se vastaa nuorten

toiveita ja tarpeita. Vapaaehtoistoiminnan tehtävien tulee olla helposti toteutettavissa ja, että ne eivät vaadi pidempiaikaista sitoutumista.

Vapaaehtoisduunit Projektin alkuvaiheessa vapaaehtoisille tehdyn ideariihin perusteella Yeesin vapaaehtoistoiminnan muodoiksi syntyivät Yeesi-promot, Yeesiläisten matkassa –blogi ja videot. Yeesin vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat nykyään Tapahtuma-agentti, Kuvaustiimi, Artikkeliaagentti, Yeesin bloggari, Yeesin Kannanottaja, Yeesi-promo, Yeesi-pisteet, Graffitikaveri, Hallitusaktiivi, Multicultural team ja Verkopelitempöiden testaaminen. Vuonna 2015 eteen tulevia vapaaehtoisduuneja on pyritty kohdentamaan vapaaehtoisille heidän omien vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan sattumanmukaisia duuneja aina tikkareiden askartelusta joulutorttujen leipomiseen.

Suosituimpia vapaaehtoistoiminnan duuneja ovat blogin kirjoittaminen ja Instagramin päivittäminen, joka osaltaan viestii siitä, että ne on helppo toteuttaa omalla vapaa-ajallaan silloin kun itselle parhaiten sopii. Myös Tapahtuma-agentin hommat ja Yeesi-promot kiinnostavat.

Yeesi.fi-sivustolta löytyvät vapaaehtoisduunien kuvaukset on tehty nuorilta nuorille –toimintaperiaatteen mukaisesti. Esimerkiksi Yeesi-promo kuvauksen on tehnyt kyseistä tehtävää useasti tehnyt vapaaehtoinen.

Tie Yeesiläiseksi Vapaaehtoiset tulevat toimintaan mukaan yleensä puskaradion tai suosittelun myötä. Yeesi ei markkinoi vapaaehtoistoimintaansa juuri ollenkaan. Useat vapaaehtoiset ovat löytäneet Yeesin toiminnan etsiessään netistä järjestöjä, jotka tarjoavat vapaaehtoistoimintaa mielenterveysasioiden parissa. Viime aikoina vapaaehtoisia on tullut mukaan myös Instagramin kautta.

Yeesi.fi-sivustolle on luotu Tie Yeesiläiseksi -osio, joka kuvastaa sitä, miten Yeesiläiseksi pääsee mukaan. Yeesi.fi-sivustolta löytyy myös Hae Yeesiläiseksi -lomake, jonka täyttämällä ja lähettämällä voi tulla mukaan Yeesin vapaaehtoistoimintaan. Lomakkeeseen on lisätty kaikki ne kysymykset, joiden avulla Yeesi koee saavansa tarvittavat tiedot uusista vapaaehtoisista. Lomaketta tulee vielä kehittää niin, että sii-

nä korostuu uuden vapaaehtoisen pohdinta omista vahvuuksista ja kiinnostuksesta kokeilla ja oppia uutta omilla epämukavuusalueilla.

Kun vapaaehtoistoimintaa koordinoivalle projektikoordinaattorille tulee sähköposti-ilmoitus uudesta vapaaehtoisesta, hän siirtää uuden vapaaehtoisen tiedot vapaaehtoisten yhteystietoihin ja portfolioon, lisää vapaaehtoisen Yeesi-posti sähköpostituslistalle ja lähettää vapaaehtoiselle sähköpostitse Tervetuloa Yeesiläiseksi -viestin. Lisäksi uuden vapaaehtoisen puhelinnumero tallennetaan projektikoordinaattorin puhelimeen, josta hän vielä lähettää Tervetuloa Yeesiläiseksi -tekstiviestin uudelle vapaaehtoiselle.

Yeesiläisen perehdytys Yeesi.fi-sivustolle on myös lisätty Yeesiläisen Pikaopas -osio, joka toimii perehdyttämisen välineenä uusien vapaaehtoisten kanssa. Yeesille on tärkeää, että toimintaan on helppo tulla mukaan eikä vapaaehtoistoiminnan aloittamiseen tarvita erillistä koulutusta.

"Hirnu helppo tämä Yeesin polku ja hyvä kun koulutukset ovat pois tästä välistä. Muilla järjestöillä koulutukset ja tarvii rahoituksen. Monimutkaista muilla, Yeesillä helppoa, matalankynnyksen toimintaa!" - Vapaaehtoinen, Jääli

Hyvä tapa vapaaehtoisten perehdyttämiseen on vanhan ja uuden Yeesiläisen kohtaaminen esimerkiksi toiminnallisissa vapaaehtoistoiminnan muodoissa, jolloin perehdyttäminen tapahtuu kuin luonnostaan ja nuorilta nuorille –periaatteen mukaisesti.

Kohdentaminen Yeesi on huomannut, että jos tehtävistä "huutelee" esimerkiksi Facebookin Yeesi-tiimissä, ei se välttämättä tavoita vapaaehtoisia. Kun vapaaehtoiselta vastaavasti kysytään henkilökohtaisesti, että haluaisitko tulla mukaan, tulee sen myötä vapaaehtoisia helpommin mukaan kerta –ja projektiluontoisiin tehtäviin.

Kohdentamisessa projektikoordinaattoria on helpottanut se, että Hae Yeesiläiseksi -lomakkeeseen uusi vapaaehtoinen pystyy jo merkitsemään, mitkä tehtävät häntä voisivat kiinnostaa. Kun projektikoordinaattorille tulee sähköpostia uudesta Yeesiläisestä, näkee hän heti, mitkä tehtävät vapaaehtoista kiinnostavat. Tiedot siirretään va-

vapaaehtoisille suunnattuun portfolioon, josta on helppo poimia vapaaehtoiset, keitä esimerkiksi kiinnostaa Tapahtuma-agentin tehtävät.

Somen hyödyntäminen Syksyllä 2013 Yeesi perusti Facebookiin vapaaehtoisille suunnatun suljetun ryhmän, Yeesi-tiimin, jossa vapaaehtoiset kokoontuvat, heittävät ideoita ja ajatuksia ilmoille. Ryhmä toimii myös tiedotuskanavana.

”Vahvuus on myös se, että tajusin, että olemme menossa oikeaan suuntaan. Nuorilta nuorille ja nuorten osallistaminen toimintojen suunnitteluun. Yeesi-tiimissä nuoret itse oma-aloitteisesti ideoivat ja suunnittelevat vapaaehtoistyön tehtäviä ja erityisesti blogi idea on mahtava!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja, 2013.)

Hyväksi havaittuja työkaluja vapaaehtoisten koordinoimisessa ovat ehdottomasti Facebook ja siellä työntekijöiden profiilit, jotka otettiin käyttöön vuoden 2014 alussa. Vapaaehtoisduunien kohdentaminen on helppoa Facebookin avulla. Tärkeää on muistaa ottaa huomioon jokaisen vapaaehtoisen yksilöllinen toive, miten häneen ollaan yhteydessä. Nämä tiedot Yeesi saa Hae Yeesiläiseksi -lomakkeesta. Lisäksi osa vapaaehtoisista ei käytä Facebookia aktiivisesti, joten on hyvä pohtia tulevaisuudessa myös muita kommunikoinnin tapoja sosiaalisessa mediassa tai sen ulkopuolella.

Doodle työkalua on hyödynnetty esimerkiksi, kun on haettu tapahtumiin Tapahtuma-agentteja. Doodlen avulla voi tehdä ”duunivuoroja” vapaaehtoisille, jolloin tapahtumaan osallistumisen kynnyks madaltuu, kun näkee, että on sopivaa tulla mukaan esimerkiksi tunniksi tai kahdeksi.

Vuonna 2015 lähdettiin myös vahvemmin käyttämään WhatsAppia vapaaehtoisten kanssa. Tämä toimi esimerkiksi henkilökohtaisessa viestinnässä, varsinkin kun työntekijän koneelle ladattiin WhatsApp -sovellus, jolloin kirjoittaminen on huomattavasti helpompaa. WhatsApp -ryhmiä on kokeiltu muun muassa Yeesin jyvaskyläläisten ja torniolaisten kanssa sekä erilaisissa tapahtumiin liittyvien suunnitteluiden merkeissä. Sosiaalisen median kautta voi seurata, mitä Yeesissä tapahtuu ja tuntea kuuluvansa joukkoon, vaikka ei olisikaan ollut pitkään aikaan mukana toiminnassa.

”Eräs pitkäaikainen vapari kävi kylässä ja me juteltiin paljon kaikkea maan ja taivaan väliltä. Hän kertoi, että vaikka on ollut mukana Yeesin toiminnassa viimeksi vuosi sitten ja silti hänestä tuntuu, että Yeesi on osa elämää joka päivä! Ja, että aivan kuin olisi mukana toiminnassa. Tämän mahdollistaa muun muassa instagramissa Yeesin seuraaminen!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

Yeesiläisten virkistys Vapaaehtoisten virkistystoiminta on Yeesille tärkeää. Yeesi on kerännyt aktiivisesti vapaaehtoisilta ideoita, mitä se voisi olla. Aiemmat virkistyspäivät eivät ole innostaneet vapaaehtoisia, vaikka ne olisikin suunniteltu ja toteutettu yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Vuoden 2015 tiedusteltiin vapaaehtoisten kiinnostusta Mindfulnessiin.

”Vapaaehtoiset ovat täysillä innostuneet Mindfulness kurssista! Vielä jää nähtäväksi, järkeääkö kurssi paikallisesti pk-alueella, Torniossa ja Jyväskylässä vai jollain keskeisellä paikalla kaikille. Muutenkin on tosi mahtavaa, että meidän vapaaehtoiset ovat aktivoituneet facessa, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus siellä on lisääntynyt!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2015.)

Mielenterveyden edistämistä Yeesin positiivisen meiningin vapaaehtoistoiminnassa pääsee tekemään vapaaehtoistoimintaa omien vahvuuksien mukaisesti. Yeesiläinen oppii tunnistamaan omat vahvuudet sekä löytämään ja tunnistamaan omassa arjessa niitä asioita, jotka tuovat voimaa ja voimavaroja elämään. Olemalla Yeesiläinen pääsee vahvistamaan omaa sekä toisten mielenterveyttä monipuolisen toiminnan kautta. Projektikoordinaattorille on ollut myös tärkeää kannustaa ja antaa positiivista palautetta vapaaehtoisille. Vapaaehtoisilta saatujen palautteiden mukaan, toiminta on vahvistanut itsetuntoa ja tuonut hyvää mieltä.

”Hyvän mielen ja itsevarmuutta.” & ”Että osaan ja olen hyvä.” - Vapaaehtoiset, vapaaehtoistoiminnan kysely vuodesta 2014

Vuonna 2015 vapaaehtoistoiminnan kehittämisen päätavoitteiksi asetettiin vapaaehtoisten osallistaminen, aktivointi ja kohdentaminen. Tärkeänä tavoitteena on ollut osallistaa vapaaehtoisia koko toiminnan kehittämiseen niin, että työntekijät olisivat kärryillä siitä, mitä nuorten maailmassa tapahtuu, mitä vapaaehtoiset kaipaavat ja

haluavat. Tavoitteena vapaaehtoistoimintaa koordinoivalla projektikoordinaattorilla oli myös, että vapaaehtoisia aktivoidaan ylläpitämään toimintoja nuorilta nuorille – toimintaperiaatteen mukaisesti. Jotta tavoite toteutuu on työntekijöiden on oltava aidosti innostavia ja innovatiivisia. Innostaja eli fasilitaattori leikittää, nostattaa energiaa, luo positiivista ilmapiiriä, elävöittää yhteisön keskustelutilanteita sekä innostaa järjestämään tapahtumia ja tempauksia sekä samalla tekee itsensä tarpeettomaksi. Hän ei tiedä mikä on yhteisön hyväksi, vaan vastauksen tietää yhteisö itse. (Airaksinen 1998, 5.) Yeesissä ajatellaan, että työntekijät eivät voi tietää mitä nuoret haluavat, vaan heiltä pitää kysyä ja heidät pitää osallistaa kaikkeen toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen eri tavoin ja keinoin. Myös osallistamisessa tulee ottaa huomioon vapaaehtoisten yksilölliset tarpeet. Esimerkiksi sosiaalinen media ei ole mielekäs tapa kommunikointiin kaikille.

Yeesi on antanut vapaaehtoisilleen koko ajan enemmän ja enemmän vastuuta ja jakanut luottamusta. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että vapaaehtoiset ovat päivittäneet Yeesin Instagramia ja osallistuneet Yeesin edustajina 30.9.2015 pidettyyn Onnellsuuschattiin.

”Oon ihan erityisen ylpeä siitä, että meiltä osallistumassa on juuri nuoret vapaaehtoiset eikä me työntekijät kuten näyttäisi muilla järjestöillä olevan. Välillä vähän ihmettelen miksei vapaaehtoisia ja etenkin nuoria osallisteta näihin juttuihin enemmän, etenkin kun tässäkin on chatin toisessa päässä nuoret juttelemassa, vaan usein järjestöä edustaa vaikkapa toiminnanjohtaja. Meidän kohdalla tässä toteutuu hienosti yksi meidän järjestön arvoista: nuorilta nuorille ja tietysti samalla vapautuu meille työntekijöille aikaa muun toiminnan pyörittämiseen. Vapaaehtoiset on järjestöille mieleton voimavara! <3” . (Projektipäällikön projektipäiväkirja 2015.)

Lisäksi Monikulttuurisuustiimin koordinaattori on kirjoittanut mielenterveydestä englanninkieliseen oppikirjaan. Yeesin toiminnan ideana on, että nuoret tekevät ja toimivat ja työntekijöiden rooli on kannustaa, tukea ja innostaa. Vapaaehtoisilta on erittäin tärkeää muistaa kysyä jatkuvasti: Mitä te haluatte tehdä? Toiminnan pitää olla nuorten näköistä ja nuorten kielellä. Nuorille pitää jakaa vastuuta niin, että he saavat aidosti suunnitella, tehdä ja toteuttaa. Useat vapaaehtoiset ovat sanoneet, että Yeesiin on helppo tulla mukaan ja mielekästä on se, että voi olla mukana silloin kuin itselle

parhaiten sopii. Toiminta on itselle mielekästä, kun sitä saa olla itse suunnittelemassa ja saa itse päättää, minkälaista vapaaehtoistoimintaa tekee.

Yeesin toiminnassa mukana olleille nuorille tehdyssä teemahaastattelussa nuoret kertoivat, että käsitys vapaaehtoistoinnasta pitkänä sitoutumisena ja pakollisina tehtävinä ovat muuttuneet Yeesin toiminnan myötä. Nuorten kokemusten myötä vapaaehtoistointaan pystyi osallistumaan pienelläkin panoksella eikä se sitouttanut liikaa. Nuoret kokivat lyhytkestoiset vapaaehtoistoinnin muodot helpoiksi ja osallistuminen koettiin mielekkääksi, joka johti usein osallistumiseen uudelleen. Johtopäätöksenä voisi sanoa, että nuoret kaipaavat helppoja toiminnan muotoja osallistua vapaaehtoistointaan. Tärkeää on, että mukana saa olla sillä panoksella mikä omaan elämäntilanteeseen sopii parhaiten. (Kopiloff 2015, 40).

6.6 Verkkopeliprojekti

Yeesi halusi lähteä alusta alkaen kokeilemaan verkkovapaaehtoistoinnin eri muotoja. Yeesi näki verkon yhtenä mahdollisuutena ja avaimena mielenterveyden edistämiseen, jonka kautta voi harjoitella mielenterveystaitoja. Harjoitteita poimittiin pääasiassa Mielenterveys voimaksi –käsikirjasta, joita vapaaehtoiset testasivat omissa ympäristöissään ja antoivat niistä palautetta Yeesille. Vapaaehtoiset kuvailivat saaneensa verkkotehtävistä uusia oivalluksia muun muassa tehtävistä, joissa pohdittiin hyvää mieltä tuovia asioita.

”Yllättävän helppoa! Kun laittaa kaikki pienetkin asiat (jotka ainakin minulle tuottavat aika paljon hyvää mieltä), niitähän on mieleton määrä. Listan valmistuttua tuli sitten hirveästi vielä lisääkin kokoajan mieleen ja hyvä fiilis on vielä tallella.” - Vapaaehtoinen, Porvoo

Vuonna 2014 työntekijät innovoivat verkkopelitehtävistä saatujen kokemusten myötä SVEN - Sosiaalisessa mediassa verkkovapaaehtoistointia nuorille -projektin. Syyskuksi 2014 saatiin lahjoitusraha innovaation edelleen jalostamiseen ja kehittämiseen, jota palkattu työntekijä lähti viemään eteenpäin. Verkkopeliprojektissa kehitetään kaikille nuorille verkossa pelattavaa mielenterveyttä ja positiivisuutta edistävää peli. Pe-

laaminen tapahtuu suorittamalla erilaisia missioita, jotka vahvistavat omia voimavaroja: sosiaalisia, fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia. Missiot ohjaavat nuoria pohtimaan omia mielenterveystaitoja, kannustavat edistämään omaa mielenterveyttä sekä muiden mielenterveyttä. Syksyn aikana Yeesin vapaaehtoiset sekä YAD ry:n vapaaehtoiset nuoret testasivat pilottitehtäviä, joiden palautteet olivat kannustavia.

”Eräs vapaaehtoinen kehui Sven tehtäviä, kuinka hän oli niistä tykännyt ja kuinka hän sai niistä uusia oivalluksia. Vapaaehtoinen koki olevansa hyvässä tasapainossa nyt itsensä kanssa.” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

SVEN-projektille on haettu rahoitusta osana Suomen Mielenterveysseuran NuoVo – projektia. Raha-automaattiyhdistys julkaisee joulukuussa 2015 avustusehdotukset, jonka myötä selviää myös SVEN –projektin jatko.

6.7 Monikulttuurisuustiimi

Yeesin vapaaehtoistoiminnassa korostuu myös tavoite tarjota toimintamahdollisuuksia vieraskielisille nuorille, minkä seurauksena vuoden 2013 lopulla aloitettiin monikulttuurisen toiminnan suunnittelu yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Vuoden 2014 alussa toiminnasta muodostui itsenäisesti toimiva vieraskielisten muodostama monikulttuurisuustiimi, joka toimii oman vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin johdolla.

Suomi on monikulttuurisempi ja kansainvälisempi kuin koskaan ennen, mutta ulkomaalaistaustaisia henkilöitä on edelleen verrattain vähän (Väestöliitto 2015). Yeesin monikulttuurisuustiimin toiminta ei ole suunnattu vain ulkomaalaisille tai maahanmuuttajille, vaan kaikille kansainvälisyydestä kiinnostuneille 13-30-vuotiaille nuorille, jotka haluavat osallistua vapaaehtoistoimintaan englannin kielellä.

Monikulttuurisuus ei ole erillinen osa, vaan se on osa kaikkea Yeesin vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan tarkoituksena on luoda yhdenvertaisempaa ja poistaa eriarvoisuutta yhdessä toimimalla ja tunnistamalla tasavertaista osallisuutta lisääviä asioita. Omien vaikutusmahdollisuuksien löytäminen ja käyttöönotto tukevat nuoren elämänhallintaa ja vastuunkantamista itsestä ja muista.

Yeesissä mukana olevat nuoret ovat mukana sisällönsuunnittelussa, tapahtumissa ja hyvän mielen toiminnassa. Kun tapahtumat ovat nuorten näköisiä, niin toiminta on nuoria kiinnostavaa ja mielekästä. Nuorelle annetaan kokemus vaikuttamisesta, jolloin innostus ja kiinnostus oman mielipiteen esittämiseen lisääntyy ja nuoret saavat oman näkökulmansa asioista esille. Kohtaamalla erilaisen ihmisen, ihmisen omat ennakkokäsitykset toisista saavat uuden suunnan ja näin myös muutetaan asenteita ja ennakkoluuloja.

Suomessa ei ole paljoa järjestöjä, joissa olisi nuorille vapaaehtoistoimintaa englannin kielellä, joten juuri tähän tarpeeseen Yeesin monikulttuurisuustiimi haluaa vastata. Edistävällä ja positiivisella toiminnalla Yeesi haluaa tavoittaa kaikki nuoret pohtimaan omaa mielenterveyttään ja sen vaalimisen tärkeydestä.

Ryhmän ideana on antaa nuorille mahdollisuus osallistua mielenterveyden edistämiseen erilaisissa vapaaehtoistoiminnan muodoissa englannin kielellä. Tavoitteena on tarjota mukava yhteisö, johon kaikki ovat tervetulleita edistämään omaa ja muiden mielenterveyttä. Yhteistyötä tehdään Allianssin Nuorisovaihdon kanssa.

"Getting involved with Yeesi was truly one of the best things that happened to me in Finland, thank you." - Vapaaehtoinen, Unkari

Monikulttuurisuustiimillä on oma Facebook-ryhmä, jossa on tällä hetkellä yli 55 jäsentä. Ryhmässä on jäseniä muun muassa Suomesta, Unkarista, Espanjasta, Kreikasta, Ranskasta, Intiasta, Virosta, Gambiasta, Kanadasta. Iältään monikulttuurisuustiimiläiset ovat 15-32-vuotiaita. Tulevaisuudessa tavoitteena on saada ryhmän toimintaan mukaan myös enemmän poikia ja nuorempia vapaaehtoisia. Tiimissä panostetaan nuorten osallisuuteen ja aktiivisen kansalaisuuteen heille mielekkäillä tavoilla. Kaikessa toiminnassa pyritään saada kuuluviin nuorten omat näkemykset ja mielipiteet. Kansainvälisyydellä ja hyvän mielen toiminnalla luodaan avointa ja suvaitsevaista ilmapiiriä. Toimintaa on toteutettu järjestämällä erilaisia hyvän mielen tapahtumia kuten kokkailu- ja leffailtoja, Ravintolapäivän tapahtuma sekä Mental Health Art Week.

6.8 Yeesin työvälineet

Yeesin työvälineet on kehitetty helpottamaan mielenterveystietojen ja -taitojen tunnistamista ja vahvistamista nuorten kanssa. Työvälineiden kautta nuorten kanssa on helppo lähteä keskustelemaan mielenterveydestä. Mielenterveyden käden ja auton kautta voi havainnollistaa nuorille mistä asioista mielenterveys koostuu ja miten omaan mielenterveyteen voi vaikuttaa päivittäisillä valinnoillaan. Työvälineet ovat hyväksi havaittuja, jotka on tuotettu mukaillen alun perin Suomen Mielenterveysseurassa kehitettyä Mielenterveyden kättä. Mielenterveyden auto on tehty suomen ja -englanninkielellä ja Mielenterveyden käsi on käännetty englanninkielelle.

Yees! Hyvän mielen lautapelin on kehittänyt Yeesin pitkäaikainen vapaaehtoinen ja myös työharjoittelijana toiminut opinnäytetyönään. Lautapeli on suunnattu 15-19-vuotiaille nuorille ja pohjautuu kerättyyn taustatietoon nuorten mielenterveydestä, sen haasteista, vaikeuksista, arvoista ja unelmista. Taustatiedon keräämiseen osallistui useita lukio- ja ammattikoulunuoria. Lautapelin teemoiksi valikoituivat: ihmissuhteet, oma juttu, voimat ja maailma. Lautapelin on tarkoitus tukea nuorten mielenterveyttä mielenterveystaitoja vahvistamalla. Peli on tarkoitettu välineeksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

6.9 Yeesi somessa

Jo yhdistyksen perustamisesta lähtien pidettiin tärkeänä sosiaalista mediaa nuorten parissa toimiessa. Näin ollen sosiaalinen media nähtiin myös yhtenä kehittämiskohdeena projektin aikana. Projektissa haluttiin löytää uusia innovaatioita sosiaalisen median hyödyntämisestä nuorten parissa. Somessa haluttiin tiedottaa mielenterveyteen liittyvistä asioista, jakaa nuorille tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä, jakaa uutisia nuorten elämästä, saada nuorten ääni kuuluviin sekä tavoittaa nuoria somen kautta mukaan toimintaan. Lisäksi haluttiin jatkokehittää yeesi.fi -sivustoa ja kääntää se vieraille kielille.

Some-kanavien valinnassa on pyritty olemaan siellä missä nuoretkin ovat. Kohde-ryhmän lisäksi valintaan ovat vaikuttaneet tarkoituksenmukaisuus ja käytössä olevat resurssit.

Projektin alussa käytössä oli jo yhdistyksen omat Facebook-sivut sekä yeesi.fi-sivusto. Näiden lisäksi joka vuosi on otettu käyttöön yksi uusi sosiaalisen median kanava: elokuussa 2013 Instagram, marraskuussa 2013 Yeesiläisten matkassa -blogi sekä tammikuussa 2014 Twitter. Alkujaan myös Vimeo oli käytössä videokanavana, mutta sittemmin Käpylän peruskoulun 10. luokkalaisten kanssa käydyn keskustelun päätteeksi Vimeo vaihdettiin Youtubeen (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014).

Yeesiläisten matkassa –blogia ovat alusta lähtien kirjoittaneet vapaaehtoiset. Vapaaehtoisten bloggaukset omasta elämästä ovat olleet pohdittuja ja hyvin kirjoitettuja. Työntekijät huomasivat muutenkin, että somessa toimiminen on luontaisempaa nuorille työharjoittelijoille sekä vapaaehtoisille, joten näin ollen he ovat projektin aikana toimineet myös pääasiallisina somen sisällöntuottajina työntekijöiden lisäksi. Tässä toteutuu myös hienosti yksi yhdistyksen arvoista: nuorilta nuorille. Työntekijöiden päivittäessä sosiaalista mediaa jaettiin kummallekin työntekijälle omat some-viikot. Näin ollen sosiaalisessa mediassa toimimisesta tuli osa molempien työntekijöiden arkea eikä vastuu kaatunut yhden työntekijän harteille.

Seuranta ja arviointia tehdessä on huomattu, että nuoret tavoitetaan mukaan toimintaan lähinnä somen, netin, puskaradion ja suosittelun kautta. Alun perin ajateltiin, että erilaiset tapahtumat toimisivat myös nuorten tavoittamisessa mutta työntekijät huomasivatkin nopeasti, että tapahtumien kautta ei tavoitettu kuin muutama satunnainen nuori mukaan. Projektin edetessä ei ole myöskään haluttu lähteä mukaan maksettuun mainontaan esim. lehdissä, sillä kustannus-hyötysuhde koettiin huonoksi.

Vuonna 2015 somessa keskityttiin kehittämään laadukkaampaa, keskustelelevampaa ja suunnitelmallisempaa sisältöä. Päivitysten tekemisen helpottamiseksi käyttöön otettiin Buffer-sovellus, jonka avulla voi ajastaa päivityksiä Facebookiin ja Twitteriin. Käyttöön otettiin toimintaa hyvin kuvaava hashtag: #positiivisuudenvoimalla sekä tar-

kennettujen, toimintaa kuvaavien hastagien käyttö kuten #mielenterveys, #nuoret, #järjestötoiminta. Twitterissä, Instagramissa ja Facebookissa aloitettiin kerran viikossa julkaistava #hyvänmielenmiete. Instagramissa tykättyimpien kuvien joukkoon nousseiden englanninkielisten mietelauseiden julkaiseminen tuki ajatusta monikielisestä Yeesistä. Kanavissa jaettiin myös ”behind the scenes” –materiaalia sekä tuotettiin järjestötyön arkea kuvaavia videopätkiä Youtubeen.

Kuukausittain sosiaalisen median saavutuksia on tilastoitu. Tilastoimiseen on Instagramin osalta käytetty Iconosquaria ja muiden kanavien kohdalla niiden omia tilastojia.

Tulevaisuudessa Yeesi voisi ottaa käyttöön esimerkiksi Snapchatin. Koska käytössä ovat kuitenkin melko pienet resurssit, on parempi olla aktiivisesti 1-3 kanavalla kuin passiivisesti 7 kanavalla. Näin ollen jossain vaiheessa on hyvä miettiä joistakin somekanavista luopumista. (Sorsa 2015.)

Uusia innovaatioita ei ole sinänsä sosiaalisen median hyödyntämisessä löydetty. Pikemminkin projektissa huomattiin, mitkä asiat somessa toimivat ja mitkä ei. Esimerkiksi tekstipäivitykset eivät juurikaan saaneet Facebookissa tykkäyksiä vaan eniten tykkäyksiä ja jakoja tuottivat kuvat ja videot.

Yeesi.fi sivua kehitettiin sellaiseksi, että sen kautta saisi helposti kuvan Yeesin ainutlaatuisesta järjestötoiminnasta. Lisäksi sivut käännettiin englanninkielelle. Nettisivujen ja Facebookin pääasiallinen kohderyhmä on nykyään enemmänkin nuorten parissa toimivat ammattilaiset kuin itse nuoret. Yeesi.fi sivut kaipaavat tulevaisuudessa uudistusta nykyaikaisemmaksi ja mobiilioptimoiduksi sivustoksi.

Yeesin sosiaalisen median sisältö on ollut esimerkkinä vuodesta 2010 asti toimineen Viestintä-Pirittan koulutuksissa. Yritykseen kuuluva kouluttaja ja Simpukka ry:n toiminnanjohtaja Anne Lindfors kertoi twitter keskustelussa syksyllä 2015, että Yeesin somesta välittyy positiivinen hyvä meininki, nuorilta nuorille –arvo sekä innokkuus ja aktiivisuus. Vaikuttavaksi koettiin myös se, että vapaaehtoiset ovat aktiivisesti mukana sisällöntuottajina.

Yeesissä on haluttu tehdä mielenterveystyötä näkyväksi sosiaalisen median avulla hausalla tavalla sekä samalla murtaa mielenterveyskäsitteeseen liittyviä ennakkoluuloja. Sosiaalisen median sisältö mahdollistaa vuorovaikutuksen, kohtaamisen sekä positiivisen yhteisöllisyyden rakentamisen. Yeesiläisten matkassa –blogi on nuorten mielenterveystyötä parhaimmillaan kun nuoret kirjoittavat tekstejä omasta elämästään ja mielenterveyteen liittyvistä asioista. Blogitekstit toimivat myös vertaistuellisina tarinoina.

Katja Kopiloff Mikkelin ammattikorkeakoulun kansalaistoiminnan ja nuorisotyön –yksiköstä tutki teemahaastattelulla nuorten kokemuksia Yeesin toiminnasta. Hän koki yllättäväksi sen, miten merkitykselliseksi nuoret kokivat sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen. Sosiaalinen media mainittiin monessa haastattelussa ja erityisesti positiivisena vuorovaikutuksen kanavana. Nuoret kokevatkin sosiaalisessa mediassa tapahtuvan vuorovaikutuksen yhtä tärkeäksi kuin fyysisesti tapahtuvan. Sosiaalinen media on tärkeä nuorten tavoittamiskanava, joka myös parhaimmillaan edistää positiivista mielenterveyttä. (Kopiloff 2015, 39).

7 YEESIN TOIMINTAKULTTUURI

Yhdistyksestä ja sen toiminnasta on vuosien varrella rakentunut perustajajäsenten näköinen. Tämä on haaste perustajajäsenten jäädessä pois toiminnasta ja perehdyttäessä uudet työntekijät Yeesin toimintakulttuuriin.

Tässä luvussa kuvataan Yeesin toimintakulttuuria, joka on kehittynyt pienin askelin yhdistyksen perustamisesta vuodesta 2011 lähtien ja erityisesti LUMIKA-kehittämiprojektin 2013-2015 aikana. Martti Hellström kuvailee blogikirjoituksessaan toimintakulttuuria seuraavasti: ”Toimintakulttuuri on sen historiallisesti ja kulttuurisesti muotoutuva tapa toimia. Toimintakulttuuria voidaan kehittää ja muuttaa. Se on kokonaisuus, joka rakentuu työtä ohjaajien normien ja toiminnan tavoitteista ja niiden tulkinnasta.” (Hellström 2015.)

Yeesin toimintakulttuurin kuvaamisessa hyödynnetään muun muassa työntekijöiden projektipäiväkirjoja, yhteisöllisiä aamu- ja kuukausipalavereita sekä muita valmiiksi dokumentoituja aineistoja. Aineistoa on edelleen analysoitu, minkä perusteella Yeesin toimintakulttuurin teemoiksi nousivat rohkeus heittäytyä ja toimia eri tavalla, innovatiivisuus ja innostuneisuus, kokeilukulttuuri ja arviointi, arvot osana yhdistyksen arkea sekä työn hallinta –ja suunnittelu osana työntekijöiden hyvinvointia.

7.1 Lupa tehdä eri tavalla

Yeesissä haluttiin jo sen perustamisesta lähtien tehdä mielenterveystyötä uudella otteella. Uuden otteen saavuttamista edesauttoi se, että yhdistyksen perustajajäsenet eivät olleet alan ammattilaisia vaan toisella heistä oli taustallaan kaupallisen alan Tradenomin tutkinto ja toisella Liikunnanohjaajan tutkinto.

Yeesi ei ole myöskään halunnut hallinnollisesti rakentaa raskasta byrokraattista koneistoa vaan se on antanut työntekijöille vapauden ja sitä kautta tulevan vallan omaan työhön. Byrokratiaa on myöskin helpotettu sillä, että molemmille työntekijöille myönnettiin heti alussa nimenkirjoitusoikeudet. Useasti projektin käynnistämisvaiheessa kerätään projektille ohjausryhmä, mutta projektihenkilöstö päätti kuitenkin olla kokoamatta ohjausryhmää. Työntekijät kokivat, että yhdistyksen hallituksessa on tahoja, jotka osaamisellaan ja taustallaan tuovat merkittävää hyötyä projektille. (Projektisuunnitelma LUMIKA 2013-2016, 4.)

Yeesin työntekijät kävivät ennen kehittämissuunnitelman alkua 10.4.2013 SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n järjestämällä koulutuspäivillä. Tapahtumassa oli puhumassa Anssi Tuulenmäki, joka toimii Aalto-yliopistossa tutkimusryhmän vetäjänä ja MIND-innovaatiokoneiston yli-innovaatioaktivistina. Anssi on kirjoittanut kirjan "Lupa toimia eri tavalla", jonka pohjalta hän käy luennoimassa luovista organisaatioista, strategioiden toteuttamisesta ja innovaatioista. Esitys tuo esille tapoja nähdä omaa toimintaympäristöään uudessa valossa ja uutta liiketoimintaa löytäen, sekä edesauttaa ketä tahansa löytämään uusia ideoita omaan toimintaansa sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. (Tuulenmäki 2013.)

Anssin luento vahvisti ajatusta siitä, että Yeesin toiminnassa haluttiin päästä siniselle merelle. Siniselle merelle tyypillisiä elementtejä ovat uuden kysynnän aikaansaaminen, hyödyntämätön markkinatila ja kannattavan kasvun mahdollisuudet. Sinisiä meriä voidaan luoda punaisien merien joukkoon laajentamalla jo olemassa olevia toimialarajoja. Toinen mahdollisuus on luoda markkinat etäälle nykyisestä liiketoiminnasta. Koska pelisääntöjä ei ole valmiiksi luotuna, kilpailijat ovat epäolennainen tekijä sinisellä merellä. Mikäli yritys haluaa tarttua uusiin voitto- ja kasvumahdollisuuksiin, täytyy edetä kilpailemista edemmäs ja luoda sininen meri. (Kim, Mauborgne 2006, 25.)

Anssin luennolla saatu "Official license to act differently" on siitä lähtien toiminut Yeesin toiminnan kulmakivenä. Tämän innoittamana yhdistyksen työntekijöiden tittelit, projektikoordinaattori ja projektipäällikkö, muutettiin muotoon Coordinator of Positive Action sekä Master of the Big Picture. Lisäksi toiminnassa muille oleville henkilöille ideoitiin tittelit: Sheriffi (hallituksen puheenjohtaja), Positivity and Wellness Innovator sekä The Jefe of the International Affairs.

7.2 Innostamisen ja innovatiivisuuden lähteillä

LUMIKA-projektille on ollut arvokasta se, että molemmat työntekijät ovat olleet innostuneita projektista. Innostuneisuudessa on kyse siitä, että työntekijä vaikuttaa itsenäisesti ja aktiivisesti oman työnsä ja työyhteisönsä kehittämiseen. Innostunut työntekijä ei tarvitse päivittäistä tukea ja kannustamista. Työnteon polttoaineena toimivat innostuneisuus työstä ja sen eri ulottuvuuksista. Innostuneisuus päivittäisessä työssä voidaan jakaa sekä sisäisiin että ulkoisiin sytykkeisiin. Sisäisinä sytykkeinä työntekijöille päivittäisessä projektityössä ovat olleet työn mielekkyys, itsenäisyys, monipuolisuus, vaihtelevuus ja sopiva haasteellisuus. Työntekijät ovat kokeneet onnistumisen kokemuksia, jotka ovat edelleen kasvattaneet innostuneisuutta. Myös työntekijöiden keskinäinen vertaistuki, kiitos ja kannustus ovat olleet suuri motivaattori projektityössä. Innostava työyhteisö on moniääninen, jossa hyvä vuorovaikutus lisää luottamusta ja avoimuutta. (Nikkilä, Paasivaara, Suhonen 2008, 65-66.)

Kehittämiprojektin eri vaiheissa on tärkeää vaalia työyhteisön hyvinvointia ja sen kautta myös innostunutta otetta työhön. Tämä voidaan saavuttaa avoimella ilmapiirillä, keskustelulla, positiivisena palautteenantona, toisen huomioimisella, kannustamisella ja tukemisella. Kun nämä asiat ovat kunnossa, ruokkii se edelleen innostuneisuutta ja edelleen kehittävää ja innovatiivista työtettä, jota kehittämiprojektissa vaaditaan.

”Todettiin Emmin kanssa, että kyllä tämä työ on vaan niin kivaa, luovaa, vapaata ja uusia ideoita vaan satelee, kun on luova, avoin, positiivinen, kannustava ja avoin työyhteisö, joka on myös avoin kaikelle uudelle!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

Yhtenä avaimena tähän LUMIKA-projektin alkuvaiheessa työntekijät aloittivat kirjoittamaan viikoittain projektipäiväkirjaa. Tästä siirryttiin edelleen kuukausiarviointeihin, joissa luetaan toisten projektipäiväkirjat ja poimittiin sieltä projektin keskeisimmät asiat, oivallukset ja uudet ideat, kehittämiskohteet, onnistumiset ja sidosryhmät menneellä ajanjaksolla. Työntekijät pitävät joka maanantai viikkopalaverin, jossa käydään läpi kuulumiset, ajatukset ja tunteet niin henkilökohtaisessa elämässä että työssä, viime viikon tärkeimmät asiat ja tulevan viikon työt. Näin tehdään siksi, jotta työyhteisössä lisätään avoimuutta ja voidaan esimerkiksi jakaa työtehtäviä.

Huomaamatta toiminnassa alettiin toteuttamaan muun muassa osallisuuden ja sosio-kulttuurisen innostamisen erityispiirteitä. Osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastavoimana. (Jelli Järjestötietopalvelu 2015.) Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään kulttuurisen demokratian saavuttamiseen. Innostaminen on siten kasvatuksellinen toimintamuoto yhteiskunnan parantamiseksi. Samalla se on asenne, joka sisältää sekä ammatillisen kutsumuksen että sitoutumisen. Innostamisen tavoitteena on ihmisten oman osallistumisen avulla luoda kasvattava, solidaarisuuden arvot tiedostava yhteiskunta. Innostamista voidaan soveltaa kaikilla elämänaloilla ja sen keskeisiä käsitteitä ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen. (Kansalaisyhteiskunta 2015.)

7.3 Kokeilukulttuuria ja arviointia

Vaikka kehittämisprojektin sisällöt suunniteltiin jo rahoituksen hakuvaiheessa pitkälle tavoitteista keinoihin ja tuloksista vaikutuksiin asti haluttiin toiminnassa säilyttää kokeilukulttuuri. Kokeilukulttuuri on yksi toimintatapojen uudistamisen kulmakivistä. Kokeilukulttuuri syntyy halusta ja rohkeudesta kokeilla ja valita erilaisia lähestymistapoja. Kokeilukulttuuri on tapa toimia, kehittää ja suunnitella nopeasti ja pienellä riskillä. Sen tarkoituksena ei ole suinkaan syrjäyttää perinteisiä hankkeita ja strategiapapereita vaan toimia niiden rinnalla. (Nieminen 2014.) Toimintamuotojen mallintamisessa on siis toiminut kokeilun ja sen kautta kehittämisen kehä.

Kokeilukulttuurin lisäksi työntekijät ymmärsivät, että toiminnan arviointi sekä itsearviointi ovat avain menestykseen. Itsearviointi on oleellinen osa kaikkea projektityötä. Sitä tekee projektihenkilöstö ja se on sisäisen arvioinnin yksi muoto (K. Hyttinen 2006, 15). Itsearviointi on oiva väline järjestöjen toiminnan ja yksittäisten työntekijöiden työn suunnitteluun ja kehittämiseen. Itsearviointi ei ole arvostelua, vaan se on parhaimmillaan helppoa, yksinkertaista ja palkitsee koko järjestöä tai projektia. (Itsearviointi toiminnan kehittämisen välineenä RAY, 3). Työntekijät oivalsivat myös, että epäonnistumiset eivät ole epäonnistumisia vaan ne ovat tilanteita, joista voi oppia ja joiden perusteella omaa toimintaansa ja osaamista voi edelleen kehittää. (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

Projektin arvioinnissa mielenkiinnon kohteena ei ole pelkästään toiminnan kuvaaminen, vaan myös selvittää toiminnan onnistumisia (K. Hyttinen 2006, 10). Arvioinnin avulla tuotetaan tietoa toiminnasta, toiminnan kehittämistarpeista ja toiminnalla aikaansaaduista tuloksista ja vaikutuksista (Itsearviointi toiminnan kehittämisen välineenä RAY, 6). Arviointi ei ole pelkästään projektihenkilöstölle kuuluva tehtävä tai arvioinnin kohteena olemista. Arviointi on yhteistyötä, projektityön tukemista ja hyvän reitin etsimistä yhdessä. Parhaimmillaan arviointi on kuin kartta, joka ohjaa kohti tavoitteita samalla sen ollessa projektin elinkaaren kestävä oppimisprosessi. (K. Hyttinen 2006, 11-12.)

Projektin työntekijät palasivat jatkuvasti kysymykseen, mikä on projektin kohderyhmä ja mitkä ovat projektin tavoitteita. Projektissa kehitetty tapa tehdä nuorten mielenter-

veystyötä herätti paljon kiinnostusta kentällä ja yhteistyökyselyjä saattoi parhaimmillaan tulla viikoittain. Näin ollen työntekijät joutuivat jatkuvasti pohtimaan mihin kannattaa lähteä mukaan, ollaanko nyt oikealla polulla ja mihin toimintaa rajataan. Jos kohderyhmältä saadun palautteen perusteella osoittautui, ettei jokin toimintamalli tai sen osa toimi, pyrittiin suuntaa kääntämään nopeasti. Suunnan nopean muuttamisen mahdollisti osaltaan kokeilukulttuuri.

7.4 Arvot osana jokapäiväistä toimintaa

Toimintakulttuuria ohjaavat arvot syntyivät kehittämisprojektin matkan varrella toimintaan osallistuvien nuorten kokemuksista Yeesin vapaaehtoistoiminnasta. Yhdistyksen arvoina ovat matala kynnys ja joustavuus, nuorilta nuorille, ajankohtaisuus ja kehitysmuotoisuus ja positiivisuus.

”Tärkeimpiä juttuja tällä viikolla on ollut vapaaehtoisten kanssa käymät keskustelut ja arvokas palaute, josta tulee hyvä mieli. Meidän vapaaehtoiset kiittävät kovasti meitä siitä, että meillä voi olla aidosti messissä silloin kun itselle parhaiten sopii ja itsellä on siihen aikaa. He myös pitävät siitä, että meidän toiminta on positiivista, rentoa, helppoa ja voi tehdä sitä, mikä itseä eniten miellyttää. Kiitos Emmi oivalluksen haastaa vapaaehtoisia Yeesi-tiimissä meidän strategiaan liittyvissä asioissa! Näistä syntyivät myös Yeesin arvot!” (Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014.)

Arvot ja arvomaailma tulee näkyä kaikessa yhdistyksen toiminnassa ja työntekijöiden arjessa. Jotta esimerkiksi ajankohtaisuus ja kehitysmuotoisuus toteutuisivat yhdistyksen toiminnassa, täsmennettiin projektia kausisuunnittelun merkeissä. Tämä tarkoitti sitä, että keväällä suunniteltiin syksyä ja syksyllä seuraavan vuoden kevättä. Näin pystyttiin ottamaan nuorten toiveet ja tarpeet sekä koko toimintaympäristön muuttuminen paremmin ja ketterämmin huomioon. Miten arvot näkyvät toiminnassa Yeesiläisten mielestä?

Matala kynnys, joustavuus. Edullinen harrastusmahdollisuus muiden kanssa yhdessä tekemiseen. Toimintaan voi tulla mukaan koska vaan, kertaluontoisesti tai aktiivisesti, vartilla tai monella päivällä, englannilla tai suomella.

"Tuli randomilla mieleen toi Multicultural Team ja muistan funtsineeni et on huisia että nekin nuoret on huomioitu, jotka ei suomea vielä puhu." - Vapaaehtoinen, Espoo

"Se, että saa tehdä tavallaan oman mielen mukaan ja kertoa ideoita, eikä ole kumminkaan sitoutunu että pitäis joka viikko kaks kertaa tehdä jotaki vaan voi tehdä sittenkö ite ehtii ja ihan pieniäki juttuja. Helppo yhdistää kouluun ko ei tarvi kumminkaa ressaata että ei ehdi tehdä." – Vapaaehtoinen, Kemi

Nuorilta nuorille. Yeesi ei muutu järjestöjyrien temmelyskentäksi. Toimintaa suunnittelee ja toteuttaa toiminnan kohteen "vertaiset" eli nuoret itse.

"Nuorilta nuorille periaate tietty on tärkeä ja osa syy liittymiseen. Nuoret on ne keihin pitää panostaa." - Vapaaehtoinen, Kemi

"Nuorilta nuorille tekeminen, jotenki on vaa ihminen et halua antaa nuorille sen panostuksensa ja kokee hyödyllisemmäksi varsinkin näissä mielenterveys jutuissa kohdistaa se nuoriin ja kun se tulee vielä nuorelta." - Vapaaehtoinen, Jääli

Ajankohtaisuus, kehitysmuutosmyönteisyys. Toimintaa muutetaan tarpeen mukaisesti ja –mukaiseksi.

"I landed at Yeesi because I wanted to do volunteer work related to mental health in English. What I like the most are the bottom-up approach, the opportunity to get creative, and the extremely nice people I've met here." - Vapaaehtoinen, Unkari

Myönteisyys. Ohjataan omalla esimerkillä kiinnittämään huomiota myönteiseen asenteeseen ja mielihyvää tuoviin asioihin. Tehdään ja jaetaan hyvää mieltä.

"Mikään ei oo niin tärkeä kun se oma asenne ja suhtautuminen ympäristöönsä. Niin et musta on huisia että Yeesi keskittyy niinki tärkeeseen asiaan." - Vapaaehtoinen, Espoo

”Täältä saa hyvää mieltä itselle, ja on vielä huippu juttu jakaa sitä muillekki. Nyt tulee moikattua rappukäytävässä ihan vierastaki ihmistä ja kiitettyä kovaan ääneen bussikiiskiakin joka kerta, ja varmasti se jotenki kumpuaa siitä että Yeesiin oon liittyny.” - Vapaaehtoinen, Kemi

7.5 Työhallinta ja suunnittelu osana työhyvinvointia

Kehittämiprojektin toiseksi viimeisen vuoden aikana Yeesissä ymmärrettiin, että neljän vuoden kehittämiprojekti on todella pitkä aika. Jatkuva kehittäminen ja muutoksessa eläminen on ajoittain kuluttavaa ja vaarana on työntekijöiden väsyminen.

Ajallisesti pitkissä sekä sisällöllisesti laajoissa kehittämiprojekteissa muodostuu kysymykseksi myös oman työn suunnitelmallisuus ja ajanhallinta. Näistä työntekijät oppivat kehittämiprojektin kuluessa välillä kantapään kautta oman väsymyksen ja yli-työtuntien suurena määränä. Työntekijät oppivat myös paljon armollisuudesta itseä kohtaan ja oivalsivat työnohjauksien tärkeyden. Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä, joka tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla. Se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden yhdessä tulkitsemista ja jäsentämistä. Työnohjauksessa ohjattava pohtii suhdettaan työhönsä. Ohjaaja ja mahdolliset muut osallistujat auttavat ohjattavaa näkemään itsensä ja työnsä entistä tarkemmin ja selvemmin. Työnohjaus auttaa jaksamaan työssä ja pysymään työkykyisenä. (Suomen työnohjaajat ry 2015.)

Työntekijät omaksuivat heti alussa ajatuksen ”elä kuten opetat”. Tämä piti sisällään ajatuksen siitä, että nuorille puhuttaessa mielenterveyden vahvistamisen tärkeydestä tuli ensin itse sisäistää ajatus oman mielenterveyden vahvistamisesta ja siihen liittyvistä asioista: mitä minä pidän elämässäni tärkeänä, minkälaiset arvot elämäni ohjaavat ja miten ne näkyvät arjessani? Työhyvinvointiin panostettiin myös kouluttautumismahdollisuuksilla, työnohjauksella, työaikaan kuuluvilla liikuntatunneilla sekä virkistys- ja kehittämispäivillä. Lisäksi läsnäololla nähtiin olevan suuri vaikutus niin omalle kuin nuorten mielenterveydelle ja koko työyhteisölle. Kaiken vuorovaikutuksen perustana on se, että molemmat vuorovaikutuksen osapuolet ovat tilanteessa aidosti ja vastavuoroisesti läsnä toisilleen ja kiinnostuneita toisistaan. Ihmiset aistivat vuoro-

vaikutuksessa yleensä herkästi sen, jos toinen kumppaneista ei keskity tilanteeseen vaan ajattelee muita asioita. Keskustelun kannalta keskeiset asiat jäävät tällöin huomaamatta ja vuorovaikutus on vaarassa katketa. (Papunet 2015.)

Työntekijät ymmärsivät syksyllä 2014 olevansa erityisherkkiä. Erityisherkyys HSP (Highly sensitive person) voi ilmetä muun muassa tunne- ja aistiherkkyutenä sekä tiedon ja havaintojen syvällisenä käsittelynä. Noin 20 % ihmisistä kuuluvat temperamentiltaan ja hermojärjestelmältään erityisherkkien joukkoon. Herkkyys ei ole sairaus tai vamma, vaan hieno synnynnäinen ominaispiirre. Herkkyuden tunnistamisen myötä herkän ihmisen lahjat ja vahvuudet pääsevät esille. (Heiskanen 2015.)

Ymmärrys omasta herkkyydestä toi valtavasti ymmärrystä myös omaan työhön, työskentelyyn ja tapoihin toimia esimerkiksi vuorovaikutus- tai päätöksentekotilanteissa. Lisäksi työntekijät ymmärsivät omien rajojen tarpeellisuuden esimerkiksi työpäivien pituuden suhteen. Herkkyys nähtiin olevan ehdoton vahvuus työssä ja nuorten kanssa toimiessa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Opinnäytetyön aihe on ollut opinnäytetyöntekijälle erittäin läheinen aihe, joka on liittynyt kehittämisprojektiin, jossa hän itse työskentelee. Tämä on helpottanut ymmärtämään käsitteitä, joita käytetään kehittämistyössä. Toisaalta tämä on ollut myös suuri haaste, sillä aihe on niin läheinen opinnäytetyöntekijälle, että työlle on tullut sokeaksi. LUMIKA-projektin kova vauhti hengästyttää, jolloin on ollut haastavaa rajata omaa työtä ja pysähtyä sen äärelle. Johtopäätöksiä ja kehittämisehdotuksia on haastavaa nähdä, koska toiminta on itselle niin läheistä ja tuttua.

Yeesin toiminta on ainutlaatuista. Se tekee nuorten positiivista ja voimavaralähtöistä nuorten mielenterveystyötä järjestämällä positiivisen meiningin vapaaehtoistoimintaa ympäri Suomen, Graffiti- ja katutaidepajoja, nuorten olohuoneita kouluissa sekä tavoittaa toiminnassaan ne tahot, jotka kaipaavat työkaluja ja vinkkejä nuorten parissa tehtävään mielenterveystyöhön sekä ne, jotka kaipaavat uusia tuulia yhdistyksensä

toimintaan. Yeesi on kansalais- ja kansanterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on tehdä edistävää mielenterveystyötä. Tämä saattaa olla jo itsessään kuvio, jota on vaikea ymmärtää.

Aineiston perusteella mielenterveys nähdään positiivisena asiana, jota voi edistää päivittäisillä valinnoilla ja omia mielenterveystaitoja vahvistamalla. Nuorten parissa tehtävässä mielenterveystyössä korostuu toiminnallisuus, positiivisuus, läsnäolo ja aito kohtaaminen sekä kannustaminen omien vahvuuksien tunnistamiseen ja voimavarojen keräämiseen. Yeesissä uskotaan, että jokaisen nuoren Suomessa tulisi pohtia omia arvojaan ja unelmiaan: mitä minä haluan olla, miksi minä haluan tulla?

Yeesi on ajan hermolla. Uudemmat tutkimukset kertovat ”diginuorista” tai ”Y-sukupolvesta”, joille ominaista olla entistä nautinnonhaluisempia, he haluavat toteuttaa unelmiaan eivätkä ulkopäin annettuja malleja tai yhteiskunnassa määriteltyjä yhteisiä unelmia. Tämä tulee lisäämään tulevaisuudessa entisestään eroa nuorten ja vanhempien sukupolvien välillä liittyen muun muassa asenteisiin ja elämän arvoihin. (TNS Gallup 2015.) Yeesi on huomannut saman toimintaan osallistuvista nuorista. Nuoret pohtivat elämää ja sitä, mitä haluavat tehdä ja olla, miten itsestä ja omasta jaksamisesta voisi pitää paremmin huolta. Nuoria kiinnostaa blogata ja päivittää sosiaalisessa mediassa syvällisiä ajatuksia elämästä. Yeesi tarjoaa nuorille matalan kynnyksen, sosiaalista mediaa hyödyntäen, helppoa ja positiivista toimintaa, jossa pääsee pohtimaan näitä asioita omana itsenään kannustavassa ilmapiirissä. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi nuoret löytävät Yeesin toiminnan ja haluavat tulla siihen mukaan.

Nuoret ovat saaneet toiminnasta onnistumisen kokemuksia, uusia ideoita ja oivalluksia oman mielenterveyden edistämiseen. Tulevaisuudessa olisi hyvää kehittää edelleen mittareita, joilla nuorten kokemuksia ja vaikutuksia mielenterveyteen voitaisiin arvioida paremmin ja osoittaa näin toiminnan merkittävyyttä.

Yeesin toimintaa tarjotaan kaikille nuorille. Nuoria ei luokitella tai järjestetä valmiiksi tiettyihin ryhmiin vaan toimintaan ovat aidosti tervetulleita kaikki 13-30-vuotiaat nuoret taustasta tai kielestä huolimatta. Tämä mahdollistaa yhdenvertaisuuden, tasa-arvoisuuden, suvaitsevaisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntymisen Yeesissä, joka vai-

kuttaa väistämättä nuoriin ja heidän elämäänsä. Mielen terveystaitojen harjoittelu on yhteistä kaikille. Sitä ei tule rajata vain tietyille joukolle, jotka ”tarvitsevat” mielen terveyttä vahvistavaa toimintaa. Mielen terveyttä voi vahvistaa ja mielen terveystaitoja harjoitella jokainen meistä joka ikinen päivä.

Yeesin toiminnasta voi saada sellaisen käsityksen, että se on sosiaalisesti lahjakkaille nuorille, koska toiminta on dynaamista ja esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan muodoiksi ovat muotoutuneet muun muassa tapahtuma-agentti, graffitikaveri ja yeesi-promo. Tulevaisuudessa Yeesi voisi kehittää toimintaansa niin, että ujompien ja toiminnassa ei niin aktiivisesti mukana olevien nuorten ääni saataisiin kuuluviin. Kaikki nuoret eivät esimerkiksi halua kommunikoida Facebookissa ja Yeesi-tiimiin oman mielipiteen kirjoittaminen saattaa tuntua suurelta kynnykseltä. Osallisuuden ja kommunikoinnin tapoja tulee entisestään kehittää Yeesin toiminnassa, jotta kaikki nuoret voivat osallistua Yeesin toiminnan kehittämiseen.

Yeesin vapaaehtoistoiminta on ottanut syksystä 2013 lähtien ison harppauksen kohti osallistavampaa ja yhteistoiminnallisempaa järjestöä. Toimintakulttuuria on muutettu lyhyessä ajassa etsimällä rohkeasti ja ennakkoluulottomasti uusia tapoja tehdä vapaaehtoistoimintaa yhdessä nuorten kanssa. Se on vaatinut rohkean ja avoimen mielen lisäksi päättäväisyyttä ja aitoa halua viedä Yeesin toimintaa eteenpäin. Yeesi ei ole kirjoittanut kankeita suunnitelmia ylös rakenteisiin vaan yhdessä nuorten kanssa löytänyt uusia ja innovatiivisia tapoja toimia ja tehdä kansalaistoimintaa. Tärkeää on kehittää toimintaa aidosti nuoria kuunnellen, heitä kunnioittaen ja heidän kanssaan yhdessä työskennellen (Kiilakoski ym. 2012, 15).

Järjestökentällä puhutaan, kuinka kansalaistoiminta on murroksessa ja kuinka nuoria ja aktiivisia toimijoita on vaikea saada mukaan toimintaan. Yeesin perustamisesta lähtien on puhuttu samoista ongelmista. Ongelma ei ole kansalaistoiminnan murroksessa tai yksilökeskeisemmässä yhteiskunnassa, vaan ongelma järjestöissä. On aika katsoa peiliin Leo Strateniuksen sanoin:

”Voisiko koko kuvion kääntää kuitenkin pääläelleen. Mitä jos hyväksyisimme sen, että ihmiset eivät enää sitoudu yhtä hanakasti kuin ennen. Osa toki sitoutuu, mutta suurin osa ei. Voisimmeko muokata omasta toiminnasta sellaista, että siihen voi tulla mu-

kaan ja lähteä yhtä helposti. Voisiko kansalaistoiminnan rakentaa sen varaan, että se kestää, vaikka ihmisiä vain tulee ja menee?” (Stratenius 2014).

Yeesi on määritellyt ”aktiivisen ja sitoutuneen toimijan” uudelleen. Silti Yeesin toiminta pyörii ja toiminta on kestävä. Yeesin on rakentanut toimintansa ja toimintakulttuurinsa niin, että se houkuttelee nuoria mukaan. Samalla se sallii sen, että toiminnassa voi tulla ja mennä. Aineiston perusteella yhdistyksestä ja sen toiminnasta on luotu nuorekas ja houkutteleva brändi.

Yeesin toimintaa tulee edelleen kehittää. Nuorten maailma, nuoret ja yhteiskunta muuttuu nopeasti ja sen kehittämisessä pitää pysyä mukana. Toimintamallit eivät saa pysähtyä paikoilleen vaan kehittämistä sekä avointa ja jatkuvaa palautteenannon kulttuuria on hyvä pitää yllä myös tulevaisuudessa. Toiminnassa tulee säilyttää kokeilukulttuuri ja innovatiivisuus ja rohkeus heittäytyä välissä sinne tuntemattomalle maaperälle. Tärkeää on kuunnella nuorten ympäristöä, toiveita ja tarpeita ja kehittää toimintaa sen mukaisesti. Toiminnassa on oleellista huomioida tulevaisuudessa alueelliset eroavaisuudet, joka ei tule ilmi aineistoissa. Nuoret Helsingissä eivät välttämättä vastaa nuoria muualla Suomessa.

Aineistosta nousee esille työntekijöiden oma henkinen kasvu ja kehitys. Onko se yksi selitys sille, miten Yeesi on kehittynyt sellaiseksi kuin se on juuri tänä päivänä? Työntekijöiden välinen avoimuus ja keskusteleva työyhteisö aamu- ja kuukausipalaveriineen saattaa olla harvinaista järjestökentällä. Yeesi on huomannut, kuinka järjestökentällä työn ja vapaa-ajan ero saattaa hämärtyä. Kun antaa pikkusormen, se vie koko käden. Sen ovat myös työntekijät itse oivaltaneet. On hienoa nähdä aineiston perusteella, kuinka työntekijöiden keskinäiseen vuorovaikutukseen ja työhyvinvointiin on panostettu. ”Mitä minusta tulee sisään, kun minä tulen sisään tähän tilaan” on työntekijöiden paljon käyttämä ajatus. Työntekijät edistävät omaa mielenterveyttään ja elävät kuten opettavat antaen näin hyvää esimerkkiä kaikille Yeesiläisille ja ihan kenelle tahansa.

Yeesissä on edessä henkilöstövaihdoksia perustajajäsenten jäädessä pois toiminnasta. Haasteena on, että miten uudet työntekijät omaksuvat Yeesin toimintakulttuurin vai onko heidän tarpeellista jatkaa samaa linjaa? Toimintakulttuurin säilymistä

samanlaisena ei voi pitää ehtona uusille työntekijöille, sillä jokainen tekee työtä omalla itsenään ja omalla persoonallaan. Olennaista on, että he alkavat rakentamaan toiminnasta heidän näköistä rohkeasti ja ennakkoluulottomasti. Tämä opinnäytetyö toimii perehdytyspakettina, mutta se ei sanele, että toimintaa tulisi toteuttaa tulevaisuudessa samalla tavalla.

Opinnäytetyö tuo ilmi myös paljon hiljaista tietoa. Hiljainen tietämys elää ja muuttuu hetkessä. On mahdotonta tuoda esille kaikkea sitä tietoa, mitä on työntekijöille matkan varrella kehittynyt, mitä on jäänyt pois ja mitä on tarttunut mukaan. (Virtainlahti 2009, 53.) Eikä se ole tarkoituskaan. Aineistosta tulee ilmi se tarvittava hiljainen tieto, josta hyötyvät toivottavasti Yeesin uusien työntekijöiden lisäksi myös kaikki nuorten parissa toimivat tahot.

Jokainen aikuinen, jolla on lapsia tai joka tekee töitä lasten ja nuorten parissa, voi tehdä nuorten edistävää mielenterveystyötä joka päivä ja samalla vahvistaa nuorten tietoja ja taitoja mielenterveydestä voimavarana! Nuorten positiivista ja voimavara- lähtöistä mielenterveystyötä voi tehdä nuorten näköisesti tarjoamalla matalan kynnyksen vapaaehtois-, harrastus- ja olohuonetoimintaa kaikille nuorille ympäri Suomen. Kun toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen osallistetaan nuoret mukaan niin toiminnassa toteutuu nuorilta nuorille –periaate. Mielenterveyttä edistävä työ voi olla hauskaa, innovatiivista, nuorekasta ja rentoa. Samalla mielenterveyteen liittyvä kielteinen mielikuva murtuu. Se jos mikä edistää nuorten mielenterveyttä ja tulee tulevaisuudessa säästämään yhteiskunnan varoja!

Tästä opinnäytetyöstä on hyötyä varmasti uusia tuulia ja rohkeutta haluaville, niille, jotka haluavat tehdä muutosta järjestössään tai omassa työyhteisössään. Tämä työ on erityisesti niille tahoille, jotka pohtivat, miten voisivat omassa työssään vahvistaa nuorten mielenterveyttä positiivisen ja voimavara- lähtöisen mielenterveystyön toiminnallisesti, innovatiivisesti ja nuorten näköisesti. Eikö nyt olisi aika koko suomalaisen yhteiskunnan panostaa yhteisvoimin kaikkien nuorten mielenterveyden edistämiseen? Yeesin mielestä on, sillä Yeesillä on unelma. Unelma siitä, että tulevaisuudessa kaikki Suomen nuoret vahvistavat omaa mielenterveyttään joka päivä!

"Mikään ei ole niin varmaa, kuin muutos. Muutos on mahdollisuus tehdä asioita uudella tavalla. Yeesin perustamisesta on kulunut pian 5 vuotta. Vuodet ovat pitäneet sisällään toimintamme linjauksen hakemista, kehittämistä, visiointia, rahoitushakemuksia, uusia vapaaehtoisia, uusia toimintamuotoja, jatkuvaa oppimista. Yeesin mukana olemme myös me kasvaneet ja oppineet. Vuodet ovat olleet ajoittain todella pitkiä, sillä jatkuva kehittäminen ja muutoksessa eläminen on sekä innostavaa että kuluttavaa. Se työ mitä tulimme Yeesiin tekemään on nyt meidän osaltamme tehty. Toivomme, että kehittämistyömme on antanut hyvän alun Yeesille järjestönä ja nuorten mielenterveystyön toteuttajana. Tästä on hyvä jatkaa! Me lähdemme toteuttamaan uusia unelmia itseämme arvostaen, rakastaen ja kuunnellen." -Yeesiläiset Pilvi ja Emmi

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Aalto-Kallio, Mervi & Haake, Niina & Saarinen, Eija 2014. Arvioiva toimintakulttuuri järjes-töarkeen. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.
- Airaksinen, Kirsi 1998. INNOSTU, INNOSTA. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa. Vii-tattu 29.7.2014. http://www.kepa.fi/teemat/raportit/025_innostu
- Ali-Melkkilä, Sirpa 2011. Luentomateriaali Osallistamisen ja yhteistoiminnan – kurssi. Nur-mijärvi: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Anttila, Markus & Juote, Atso 2011. Koulussa on tarve kuuntelevalle aikuiselle. Pulinapaja-hankkeen loppuarviointi. Kehityspiikki tutkimus Oy.
- Anttila, Pirkko 2001. Se on projekti – vai onko? Kulttuurialan tuotanto- ja palveluprojektien hallinta. AKATIIMI. Hamina.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveys-seura. Kirjapaino Jaarli Oy 2013.
- Hankesuunnitelma LUMIKA 2013-2017. Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Viitattu 10.9.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Hellström, Martti 2015. Pedagogiikka ja koulupolitiikka 2. Viitattu 25.11.2015. <http://pedagogiikkaa.blogspot.fi/2015/09/kuinka-kehittaa-koulun.html>
- Heli Heiskanen. Viitattu 26.11.2015. <http://heliheiskanen.fi/tyohyvinvointipalvelut/erityisherkan-tukeminen-ammattilaisille/>
- Jelli Järjestötietopalvelu. Viitattu 8.11.2015. <http://www.jelli.fi/osallisuus/>
- Innokylä 2015. Viitattu 22.11.2015. <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>
- K. Hyttinen, Nina 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Sininauhaliitto, ARVI-projekti, Helsinki.
- Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 8.11.2015. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/sosiokulttuurinen_innostaminen
- Karila-Hietala, Ritva & Wahlbeck, Kristian & Heiskanen, Tarja & Stengård, Eija & Hannuk-kala, Marjo, 2013. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy 2013.
- Kauppinen, Eila & Kallinen, Eija & Nurmi, Riikka 2014. Koulusta pitäisi saada hyvät elä-mäntaidot. Helsingin Sanomat 23.5.201. Viitattu 22.10.2015. <http://www.hs.fi/mielipide/a1400741049190>
- Kiilakoski, Tomi & Gretschel, Anu 2012. Muistiinpanoja demokratia oppitunnista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisusarja 2010, 57.
- Kim, Chan W. & Mauborgne, Renee. 2006. Sinisen meren strategia. Helsinki: Talentum.
- Kettunen, Sami 2009. Onnistu Projektissa. 2.painos. Juva:WSOYpro Oy.

- Kopiloff, Katja 2015. ”Hyvä fiilis”. Nuorten kokemuksia Yeesi ry:n toiminnasta. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Laurila, Emmi 2011. Kelpaako seura? Case: Suomen Mielenterveysseura. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu.
- Nieminen, Kalle 2014. Onnistu tai epäonnistu, mutta opi. Viitattu 8.11.2015. <http://blogs.helsinki.fi/masterclass/2014/05/13/onnistu-tai-epaonnistu-mutta-opi/>
- Nikkilä, Juhani & Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Helsinki.
- Papunet 2015. Viitattu 8.11.2015. <http://papunet.net/tietoa/lasnaolo>
- Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2013. LUMIKA-kehittämisprojekti. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2014. LUMIKA-kehittämisprojekti. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Projektikoordinaattorin projektipäiväkirja 2015. LUMIKA-kehittämisprojekti. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Projektipäällikkön projektipäiväkirja 2014. LUMIKA-kehittämisprojekti. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Projektipäällikkön projektipäiväkirja 2015. LUMIKA-kehittämisprojekti. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Raha-automaattiyhdistys. Hakuopas 2015 (vuoden 2016 avustusten hakuun). RAY.
- Raha-automaattiyhdistys. Itsearviointi toiminnan kehittämisen välineenä. Viitattu 9.10.2015 https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/Itsearviointiopas.pdf
- Raportti Yeesin valinnaisainekurssista 2014-2015. Viitattu 8.11.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Salomäki, Sanna-Mari & Tuisku, Johanna. 2013. Tupakointi on talon tapa, savuttomuus jää sanahelinäksi. Kohderyhmäanalyysi ammatillisissa oppilaitoksissa.
- Sorsa, Elina 2015. Someperehdytys Yeesille ja Yeesin yhteistyöverkostolle. Helsinki: Nuorten mielenterveysseura Yeesi.
- Sosiaalinen tilinpito 2013. Nuorten mielenterveysseura – Yeesin vuoden 2013 toiminta sosiaalisen tilinpidon menetelmällä. Viitattu 22.10.2015. <http://www.yeesi.fi/yeesi/tietoatoiminnasta>
- Stratenius, Leo. Vetovoimaa: uskalletaanko kokeilla jotain uutta. Viitattu 24.11.2015. <http://vetovoimablog.com/2014/12/20/vetovoimaa-uskalletaankokeilla-jotain-uutta/>
- Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 27.10.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tule-mukaan/vapaaehtoistoimintaa-paikallisissa-mielenterveysseuroissa>
- Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 25.11.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/suomen-mielenterveysseuran-lausunto-perusopetuksen-ja-lis%C3%A4opetuksen-opetussuunnitelmaan>

- Suomen työnohjaajat ry. Viitattu 8.11.2015.
<http://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/>
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus 2014.
- Terveyskirjasto. Viitattu 24.11.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00007
- Tunnemieli. Viitattu 22.10.2015. <http://www.tunnemieli.fi/mielen+hyvinvointi/>
- Tuulenmäki, Anssi 2014. Yli-innovaattoriaktivistin luento 10.4.2013 SOSTE Suomen sosi-aali ja terveys ry:n järjestämällä koulutuspäivillä.
- TNS Gallup. Viitattu 24.11.2015. <https://www.tns-gallup.fi/uutiset/digitaalinen-murros-nakyy-suomalaisten-asenteissa>
- Virtainlahti, S. 2008. Hiljaisen tietämyksen johtaminen. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Väestöliitto. Viitattu 23.11.2015.
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/
- Virtanen, Petri 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.
- Yeesin mallisäännöt. Viitattu 10.9.2015. (saatavilla Yeesin työntekijöiltä).
- Yeesin toimintakertomus 2011. Viitattu 22.10.2015.
<http://www.yeesi.fi/yeesi/tietoatoiminnasta>
- Yeesin toimintakertomus 2012. Viitattu 22.10.2015.
<http://www.yeesi.fi/yeesi/tietoatoiminnasta>
- Yeesin vuosikertomus 2014. Viitattu 22.10.2015.
<http://www.yeesi.fi/yeesi/tietoatoiminnasta>
- Yhdistystieto. Viitattu 22.10.2015.
<http://yhdistystieto.fi/wiki/108-perustaminen-ja-jasenyys>