

Oona Orrela

AMMATTIKORKEAKOULUOPISELIJOIDEN  
MIELENTERVEYTTÄ TUKEVIEN TUKIVERKOSTOJEN  
SELVITTÄMINEN PORIN ALUEELLA – HYVÄ MIELI -PROJEKTI

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto  
2016

# AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYTTÄ TUKEVIEN TUKIVERKOSTOJEN SELVITTÄMINEN PORIN ALUEELLA – HYVÄ MIELI -PROJEKTI

Orrela, Oona  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2016  
Ohjaaja: Salminen, Eeva-Maija  
Sivumäärä: 39  
Liitteitä: 2

Asiasanat: mielenterveys, edistäminen, nuoret, tukiverkostot, ennaltaehkäisy

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Hyvä mieli -projektin teemapäivään posterin Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseksi. Posterin avulla tavoitteena oli saada opiskelijat tunnistamaan ja osaamaan hyödyntää erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja.

Opinnäytetyö tehtiin, koska nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viime vuosien aikana merkittävästi ja niiden ennaltaehkäisyn tärkeyteen onkin alettu kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Nuorten mielenterveyden edistämiseksi pystytään ennaltaehkäisemään mielenterveyssairauksia.

Hyvä mieli -projektin yhteistyökumppanina toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu. Projekti tehtiin neljän hengen ryhmässä ja kaikilla ryhmäläisillä oli omat teemansa. Muut teemat ovat nuorten mielenterveyden edistäminen EU:n ja WHO:n näkökulmasta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta sekä vaihtoon lähtevän opiskelijan näkökulmasta ja globaalista näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin ensin korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelijoiden voimavaroja. Lopuksi työssä käytiin läpi opiskelijoiden tukiverkosto ja Porin alueella saatavia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja nuorille.

Posterin esiteltiin Hyvä mieli -projektin järjestämässä teemapäivässä Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampuksella. Teemapäivässä keskusteltiin opiskelijoiden kanssa aiheesta ja annettiin oheismateriaalia. Lisäksi tehtiin PowerPoint -esitysvideo, joka pyöri Satakunnan ammattikorkeakoulun sisäisessä televisiossa.

Opiskelijoilta saatiin positiivista palautetta teemapäivästä ja opiskelijat kokivat aiheen tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi. Hyvä mieli -projekti onnistui, koska projektin jäsenet toimivat aikataulun mukaisesti ja teemapäivä saatiin pidettyä ajallaan. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus täyttyivät.

## EXAMINING THE SUPPORT CONNECTIONS FOR COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH CARE IN PORI AREA – GOOD MIND -PROJECT

Orrela, Oona

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

April 2016

Supervisor: Salminen, Eeva-Maija

Number of pages: 39

Appendices: 2

Keywords: mental health, promotion, youth, support connections, prevention

---

The meaning of this thesis was to plan and execute a poster for the Good Mind- project's themed day to advance the mental health of the students in Satakunta University of Applied Sciences. With the poster the goal was to get students to recognise and to know how to utilize different kinds of support connections that advance mental health.

The thesis was made of because mental health problems on youngs have been increased significantly in past years and nowadays the importance of prevention has been better paid attention to. Lots of mental disorders can be prevented when the mental health of the young is advanced.

The cooperation partner in the Good Mind-project acted Satakunta University of Applied Sciences. The project was made in groups of four and every member had their own theme. The other themes are advancing the mental health of young from the view of EU and WHO, societal view, student healthcare view, exchange student angle and from the global view.

In theory part of thesis was first dealt college students mental health and factors affecting to it and also students' resources. Finally in the work was gone through students' support connections and support connections for young advancing mental health in Pori area.

The poster was presented on a theme day in Tiilimäki kampus in Satakunta University of Applied Sciences organized by Good Mind -project. There were discussions with students about the subject and were given some material on a theme day. In addition there was made PowerPoint presentation that was showed in internal television in Satakunta University of Applied Sciences.

Students gave positive feedback from the theme day and they felt the subject useful and current. The Good Mind -project was succeeded because the members of project acted according to schedule and the theme day was held in its time. The meaning and goal of thesis was accomplished.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE .....	6
3	HYVÄ MIELI -PROJEKTIN YHTEISTYÖTAHO .....	6
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	7
5	KORKEAKOULUOPIKELIJAN MIELENTERVEYS .....	9
5.1	Mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät .....	9
5.2	Korkeakouluopiskelijoiden voimavarat .....	13
	TUKIVERKOSTOT MIELENTERVEYDEN VOIMAVARANA.....	16
5.3	Tukiverkosto .....	16
5.4	Opiskeluterveydenhuolto .....	18
5.5	Porin perusturvan palvelut opiskelijoille .....	19
5.6	Kansalaisjärjestöt .....	20
5.7	Harrastukset ja vapaa-aika .....	21
5.8	Diakoni.....	22
5.9	Internet- ja puhelintukiverkostot.....	22
6	POSTERI JA SEN TARKOITUS .....	24
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	25
7.1	Projekti.....	25
7.2	Hyvä mieli -projektin aikataulu .....	26
7.3	Posterin suunnittelu.....	28
7.4	Teemapäivän esitys ja suunnittelu .....	29
7.5	PowerPoint -esitysvideon suunnittelu.....	30
8	PROJEKTIN TUOTOS .....	30
8.1	Posterin kuvaus .....	31
8.2	Tapahtuman kulku .....	31
8.3	PowerPoint -esitysvideo.....	32
9	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	33
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	
	LIITE1: Posterit	
	LIITE2: PowerPoint esitysvideon diat	

## 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö (WHO) viettää joka vuosi lokakuun 10. päivä kansainvälistä mielenterveyspäivää. Sen tarkoituksena on muun muassa herättää kansainvälistä keskustelua mielenterveydestä. (Suomen Mielenterveysseura www-sivut 2015.) Nuorten aikuisten yleisin terveysongelma on mielenterveyshäiriöt ja niiden odotetaan lisääntyvän seuraavien vuosien aikana. Yksilön ja yhteisön mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä pyritäänkin ennaltaehkäisemään tehokkaasti ja mielenterveystyössä pyritään muuttamaan painopiste ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, 2015; Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 5.)

Pidimme Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille teemapäivän liittyen nuorten opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen. Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli tukea Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenterveyttä herättämällä opiskelijoiden kiinnostusta oman mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamisen kehittäminen 8.10.2015 pidetyssä teemapäivässä. Hyvä mieli -projekti tehtiin liittyen jokavuotiseen kansainväliseen mielenterveyspäivään ja se rajattiin nuorten mielenterveyden edistämiseen.

Opinnäytetyö oli osa isompaa projektia, johon kuuluivat tämän lisäksi kolme muuta opinnäytetyötä eri aihealueineen. Teemoina olivat nuorten mielenterveyden edistäminen EU:n ja WHO:n näkökulmasta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta sekä vaihtoon lähtevän opiskelijan näkökulmasta ja globaalista näkökulmasta. Mielenterveyden edistämisen yhtenä osa-alueena on eri mielenterveyspalvelujen tarjoaminen (Puolakka 2003, 19). Tässä opinnäytetyössä esitellään Porin alueen opiskelijoiden mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja ja keskitytään yleisimpiin nuorten mielenterveyttä tukeviin ja uhkaaviin tekijöihin. Aihe oli tarpeellinen, koska teemapäivä osoitti, että kaikki opiskelijat eivät tiedäneet, mitä eri mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja Porin alueella on saatavilla.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat tunnistavat ja osaavat hyödyntää erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Opinnäytetyössä esitellään Porin alueella tarjolla olevia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään mielenterveyttä edistäviä internet- ja puhelin tukiverkostoja. Nykyaikana internetin käyttö on lisääntynyt huomattavasti ja ihmiset hyödyntävät paljon internetin eri palveluja.

Tarkoituksena on tehdä Hyvä mieli -projektiin posterit, jotka esitellään opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa 8.10.2015. Tämän jälkeen posterit on nähtävillä Tiilimäen toisen kerroksen aulassa kahden viikon ajan. Lisäksi teemapäivään tehdään aiheesta PowerPoint-esitysvideo, joka pyörii Tiilimäen kampuksen infotelevisiossa sekä Tiedepuiston kampuksella. Videolla on esiteltynä opinnäytetyön pääkohdat.

## 3 HYVÄ MIELI -PROJEKTIN YHTEISTYÖTAHO

Tämän opinnäytetyön ja Hyvä mieli -projektin yhteistyötahona toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampus. Satakunnan ammattikorkeakoulu Oy on toiminut vuodesta 1992 ja toiminta on vakinaistettu vuonna 1997. Satakunnan ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 6000 opiskelijaa neljällä eri paikkakunnalla: Porissa, Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä. Kampuksia on yhteensä viisi. Satakunnan ammattikorkeakoulussa voi valmistua neljältä eri osaamisalueelta, joita ovat Hyvinvointi ja terveys, Palveluliiketoiminta, Logistiikka ja meriteknologia sekä Teknologian puoli. Henkilökuntaa koulussa on noin 400. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu tekee tiivistä yhteistyötä yritysten, yhteisöjen, korkeakoulujen ja kehittämisorganisaatioiden kanssa. Koulun arvoina on tehdä yhdessä

tulosta, rohkaista uteliaisuuteen, innostaa vastuullisuuteen ja halu ylittää odotukset. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.) Tämä opinnäytetyö on tarkoitettu Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille, jotta he osaisivat hyödyntää erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Korkeakouluopintojen alkaessa nuoret ovat suurten muutosten edessä. He ovat mahdollisesti joutuneet muuttamaan pois kotipaikkakunnalta, heillä voi olla ensimmäinen oma koti, opiskelu voi muuttua verrattuna toisen asteen opintoihin ja nuoren pitää ottaa vastuuta enemmän itsestään. (Opiskelijana korkeakoulussa 2015.) Nuorten mielenterveysongelmat ovat myös lisääntyneet viime vuosien aikana ja niihin olisi hyvä päästä kiinni ennen kuin ongelmista tulee liian isoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015).

#### 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Vaarala (2012) on tutkinut pro-gradussaan ”Yksinäisyyden monet kasvot” korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä. Tulokset osoittavat, että yksinäisyyden kokemukseen johtavat sekä sisäiset tekijät että ulkoiset tekijät. Ulkoisia tekijöitä ovat elämäntilanteeseen liittyvät asiat, kuten opiskeluun ja seurusteluun liittyvät asiat ja sisäisiä tekijöitä muun muassa ihmisen persoona ja ongelmat sosiaalisissa taidoissa ja vuorovaikutuksessa. Tutkittavien henkilöiden ulkopuolinen tuki oli nettiryhmä, läheiset ihmissuhteet ja opiskelutovereiden antama tuki ja terapia.

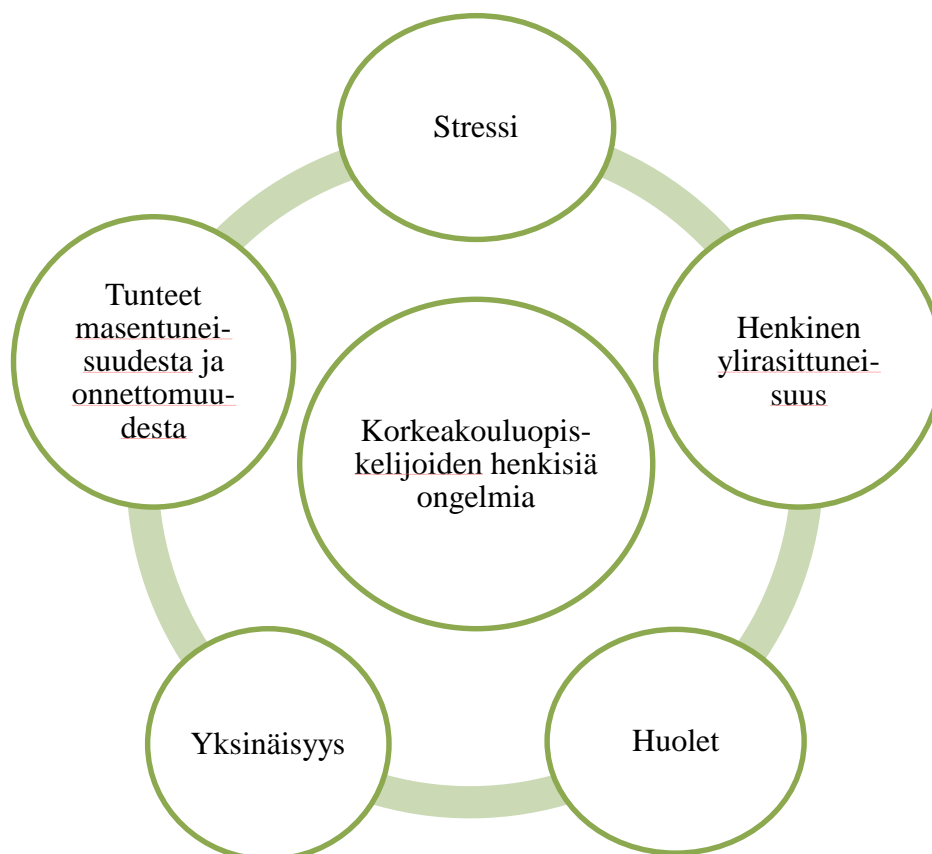
Viitaniemi (2011, 7–8) käsittelee pro-gradussaan ”Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys – tarkastelun kohteena Nyyti ry:n yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit” opiskelijoiden yksinäisyyttä heidän omasta näkökulmastaan. Yksinäisyyden lisäksi tutkittiin sen syitä ja selviytymiskeinoja. Tutkimuksessa tuli esiin, että yksinäisyyteen liittyviä sisäisiä syitä olivat luonteenpiirre ja sosiaaliset taidot. Ulkoisia syitä olivat muun muassa oppimisympäristö, opiskelijakulttuuri sekä koulukiusaaminen. Tutkimus osoitti, että opiskelijan hyvinvoinnin kannalta yksinäisyys oli merkittävä tekijä ja yksinäisyydestä selviytymiseen ei ollut keinoja.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on lähettänyt vuonna 2012 terveystutkimus 9992:lle yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijalle. Terveystutkimuksessa selvitettiin muun muassa opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveyspalvelujen käyttöä ja opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä, kuten sosiaaliset suhteet, opiskelu ja toimeentulo. Kohdejoukkona oli alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset opiskelijat. Tutkimuksessa selviää, että vastanneilla psyykkisiä vaikeuksia oli 28%:lla. Yleisimpiä psyykkisiä ongelmia olivat jatkuvan ylirasituksen kokeminen, tunne masentuneisuudesta tai onnettomuudesta. Myös tehtäviin keskittyminen ja valvominen huolien takia olivat yleistä. Voimavaroja opiskelijat saivat ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta. Opiskelijoista 30% koki stressiä, jota yleisimmin aiheutti erityisesti esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskeluun. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012.)

Mäkelä (2010, 2) on tutkinut pro-gradussaan ”Kukaan ei kuule hiljaista huutoani: Itseensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä” korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä. Tutkimuksen kohteena oli Nyyti Ry:n yksinäisyys- keskusteluryhmään kirjoitetut viestit vuosilta 2006–2007. Kirjoittajat olivat enimmäkseen naisia ja kirjoittajien keski-ikä oli 24,3 vuotta. Suurin osa kirjoittajista oli pitkään kokenut yksinäisyyttä, kuitenkin osalle yksinäisyys oli uusi ilmiö, mikä liittyi uuteen elämänvaiheeseen opiskelijana. Tuloksesta selvisi, että yleisimmät syyt korkeakouluopiskelijan yksinäisyyteen olivat opiskelijaan itseensä liittyvät syyt, kuten heikko itsetunto, heikot sosiaaliset taidot ja persoonallisuuden piirteet. Muita yksinäisyyttä edesauttavia asioita olivat paikkakunnan vaihto opiskelujen takia, suuri ikäero muihin opiskelijoihin ja alkoholinkäytön vahva liittyminen opiskelijaelämään.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimusten pohjalta yleisimmät nuorten henkiset ongelmat ovat stressi, henkinen ylirasittuneisuus, huolet, yksinäisyys ja tunteet masentuneisuudesta ja onnettomuudesta (Kuva 1). Kaikkien tutkimusten kohderyhmänä on korkeakouluopiskelijat.





Kuva 1. Tutkimuksista esille tulevia korkeakouluopiskelijoiden henkisiä ongelmia.

## 5 KORKEAKOULUOPISKELIJAN MIELENTERVEYS

### 5.1 Mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät

Mielenterveys on taitoa näyttää tunteita, pystyä työntekoon ja tarvittaessa kykyä valvoa omaa etuaan. Mielenterveys näkyy kykynä pystyä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen, hallita ajoittaiset ahdistuksen tunteet ja sietää menetykset ja hyväksyä tarvittaessa muutoksia omassa elämässään. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 19.)

World Health Organization määritelmän mukaan mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin tila, jossa jokainen yksilö ymmärtää omat kykynsä sekä selviytyy elämän mukana tuomasta stressistä, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksellisesti sekä

pystyy tuomaan oman panoksensa yhteisöön. Mielenterveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin perusta. (World Health Organization www-sivut 2016a.)

Mielenterveys muovautuu elämän aikana ihmisen persoonallisuuden kasvun ja kehityksen myötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015). Sen avulla mahdollistetaan mielekäs ja yksilöllinen elämä. Mielenterveys ei kenelläkään ole samanlainen koko ajan, vaan se on vaihteleva voimavara, joka on aikaan ja tilanteeseen sidonnainen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 10.) Lisäksi ihminen jolla on hyvä mielenterveys pystyy toimimaan luovasti ja tuottavana yhteiskunnan jäsenenä (Mäenpää 2008, 3–4). Olosuhteiden ollessa suotuisat mielenterveyden voimavarat kasvavat, kun taas epäsuotuisissa olosuhteissa ne kuluvat enemmän kuin kasvavat (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015). Hyvää mielenterveyttä voidaan kuvata ihmisen kivijalkana, jonka avulla hän selviytyy ja kestää elämän varrella tulevat vastoinkäymiset, se myös tukee arjessa jaksamista (Heiskanen ym. 2006, 19).

Mielenterveys käsitteenä sisältää sekä positiivisen mielenterveyden että erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 8). Positiivinen mielenterveys auttaa ihmistä selviytymään erilaisista haasteista ja löytämään omat vahvuutensa. On todettu, että ihmiset jotka voivat psyykkisesti hyvin ovat päämäärätietoisempia ja tekevät päätöksiä, jotka vaikuttavat positiivisesti heidän terveyteensä. Positiivinen mielenterveys syntyy neljästä eri tekijästä, jotka tulevat esiin yksilöllisten piirteiden ja taitojen kautta. Nämä tekijät ovat tunteet, kognitio, sosiaalinen toiminta ja tunne-elämän merkityksellisyys. Positiivisen mielenterveyden omaavalle henkilölle yleisiä piirteitä ovat muun muassa tunne hyvinvoinnista ja tyytyväisyydestä. Henkilö selviytyy hyvin stressaavissa tilanteissa, palautuu vastoinkäymisistä, osaa pitää hauskaa, nauttii elämästä ja nauraa. Lisäksi henkilö pystyy huolehtimaan omista tarpeistaan, luottaa itseensä ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on sekä pystyy huolehtimaan myös muista ihmisistä. Yksilölliset, yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuurilliset asiat voivat olla sekä suojaavia tekijöitä että riskitekijöitä. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9.)

Mielenterveys ja fyysinen hyvinvointi ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 8). Ihmisen huolehtiminen omasta terveydestään liikumalla päivittäin, syömällä säännöllisesti ja nukkumalla hyvin näkyvät useimmiten

myös mielentilassa. Arjen rytmit ja rutiinit, kuten koulu tai työ pitävät yllä hyvää mielen terveyttä. Tunteiden ilmaisu ja tunnistaminen on myös tärkeää. (Mielenterveystalon www-sivut 2015.) Toimintaympäristö, jossa ihminen elää ja tekee työtä ylläpitää mielen terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee mielen terveysongelmia. Lisäksi mielen terveyteen vaikuttavat, mitä ihminen ajattelee, tekee ja tuntee. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9.)

Nuoriin aikuisiin kohdistuneessa tutkimuksessa tutkittiin heidän terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Tuloksista selviää, että 40 prosentilla on ollut elämänsä aikana mielen terveyshäiriö. Nuorten aikuisten mielen terveyshäiriöt ovat yleisempiä naisilla (46%) kuin miehillä (35%). (Suvisaari 2008, 18.) Nuorten mielen terveysongelmien oletetaan lisääntyvän seuraavien vuosien aikana, tällä hetkellä mielen terveyshäiriöt aiheuttavat 2/3 nuoruusikäisten sairauskuormasta. Nuorten mielen terveysongelmilla voi olla merkitystä koko aikuisikään, koska ongelmat vaikuttavat nuorena tehtyihin valintoihin. Tutkimusten mukaan 75% aikuisten mielen terveyden häiriöistä ovat alkaneet ennen 24 vuoden ikää. Lisäksi nuoruusiässä puhjenneet mielen terveyden häiriöt uusiutuvat herkästi, esimerkiksi depressio. (Kaltiala-Heino, Marttunen & Fröjd 2015, 1908–1909.) Elinkeinoelämän valtuuskunnan analyysin mukaan vuonna 2010 15–29-vuotiaita syrjäytyneitä nuoria oli yhteensä noin 51 300 eli noin 5% kaikista nuorista ja ensisijainen keino ehkäistä syrjäytymistä on koulutus (Myrskylä 2012, 1). Kansainvälisesti suomalaiset opiskelijat kuitenkin kärsivät psyykkisistä ongelmista hieman keskimääräistä vähemmän Euroopassa, mutta hieman enemmän kuin esimerkiksi Ruotsissa (Mäenpää 2008, 21).

Suomen Mielenterveysseura jakaa mielen terveyttä suojaavat tekijät sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin (Taulukko 1) (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2015). Nämä suojaavat tekijät edistävät ihmisen positiivista mielen terveyttä ja vähentävät riskiä sairastua mielen terveyshäiriöihin. Mielen terveydelle uhkaavia tekijöitä ovat muun muassa heikko itsetunto, älylliset tai fyysiset heikkoudet, köyhyys, väkivalta ja hyväksikäyttö, erilaiset menetykset ja erot, työttömyys, huono menestyminen koulussa tai opinnoissa ja kulttuurillinen syrjintä. Ihminen tarvitsee myönteisten tunteiden rinnalle myös negatiivisten tunteiden läpikäymisen, jotta ihminen pystyy kasvamaan ja kehittymään. Näitä negatiivisia tunteita tulee esimerkiksi ihmisen menettäessään jonkun lä-

heisen ihmisen. Mielenterveyttä edistettäessä vahvistetaan ja tuetaan positiivista mielen-terveyttä elämänlaatua kohentamalla ja muuttamalla niitä tekijöitä, joihin voidaan myönteisesti vaikuttaa. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 10.)

Taulukko 1. Nuoren keskeisimmät sisäiset ja ulkoiset mielen-terveyttä suojaavat tekijät (Suomen mielen-terveysseuran www-sivut 2015).

Sisäiset suojaavat tekijät	Ulkoiset suojaavat tekijät
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalinen tuki</li> <li>• ystävät</li> <li>• hyvä fyysinen terveys</li> <li>• perimä</li> <li>• myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>• hyvä itsetunto</li> <li>• hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>• ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• ristiriitojen käsittelytaidot</li> <li>• vuorovaikutustaidot</li> <li>• kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita</li> <li>• mahdollisuus toteuttaa itseään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koulutusmahdollisuus</li> <li>• työ tai muu toimeentulo</li> <li>• työyhteisön ja esimiehen tuki</li> <li>• kuulluksi tuleminen</li> <li>• vaikuttamisen mahdollisuus</li> <li>• turvallinen elinympäristö</li> <li>• lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät</li> </ul>

Mielen-terveyden edistäminen on toimintaa, jolla voidaan parantaa joko koko väestön tai yksilöiden mielen-terveyttä. Keskeistä siinä on terveyslähtöinen näkökulma. Mielen-terveyden edistämällä voidaan vaikuttaa ihmisen elämänhallintaan ja edistää heidän empatiakykyään. Sillä voidaan suojata ihmistä mielen-terveysongelmilta sekä tukea yksilöä vahvistamaan paremmin myös ympärillä olevien ihmisten mielen-terveyttä. (Puolakka 2003, 19.) Mielen-terveyden edistämisessä tärkeänä osana on muodostaa elinolosuhteet ja ympäristö, jotka tukevat ihmisen mielen-terveyttä ja antaa ihmisten ylläpitää omaa terveyttään hyväksyvällä ilmapiirillä, liittyen esimerkiksi ihmisten erilaisiin kulttuureihin (World Health Organization www-sivut 2016b). Edistämiseen kuuluu yksilön tukeminen, eri mielen-terveyspalveluiden tarjoaminen sekä yhteisön ja yhteiskunnan tasolla tapahtuva toiminta. Koska ihmisen mielen-terveyteen yksilötason lisäksi vaikuttavat myös kulttuuri ja yhteiskunta, on sillä paljon merkitystä, minkälaista toimintaa ja päätöksentekoa yhteiskunta tekee. Yhteiskunta tekee yhteistyötä eri

toimijoiden kanssa, jotta voidaan löytää ratkaisuja ihmisten pahoinvoinnin ehkäisemiseen ja lievittämiseen sekä ratkaisuja siihen, miten lisätä ihmisten omia voimavaroja. (Puolakka 2003, 19.)

## 5.2 Korkeakouluopiskelijoiden voimavarat

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön mukaan korkeakouluopiskelijoiden yleisimpiä terveysongelmia ovat mielenterveyden ongelmat (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö www-sivut 2015). Opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen olisi hyvä keskittyä etenkin opintojen alussa, jotta opiskelijat ryhmäytyisivät. Ryhmäytyminen auttaa opintojen suunnittelussa ja ohjauksessa. Vastuu opiskelijan mielenterveydestä on aina ensisijaisesti opiskelijalla itsellään. Siinä painotetaan terveellisten elämäntapojen, oman kunnon ja mielenterveyden vaalimista. Kehittämällä oppimisympäristöä ja opiskeluolosuhteita edesautetaan opiskelijan mielenterveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 88.)

Maailman terveysjärjestön mukaan kouluissa on hyvät edellytykset edistää oppilaiden mielenterveyttä, ehkäistä mielenterveyden ongelmia sekä tarvittaessa tukea oppilasta. Koulut pystyvät omalla toiminnallaan rakentamaan mielenterveyttä arvostavaa ja edistävää kulttuuria sekä antamaan oppilaille tietoa mielenterveydestä. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 11.)

Mielenterveyttä voidaan edistää sekä yksilö- että ryhmätasolla. Se voidaan kohdistaa joko koko väestöön tai tiettyyn ikäryhmään. Koulu on tärkeä ympäristö terveyden edistämisen kannalta, koska opiskelijat viettävät siellä monta tuntia päivässä. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 11.)

Opiskelijoiden oppimisympäristö voi olla mielenterveyden edistämistä tukeva tai uhkaava tekijä. Jos oppimisympäristö on oikeudenmukainen ja oppilaita sosiaalisesti tukeva, on sillä myönteinen vaikutus oppilaiden mielenterveyteen. Suojaavia tekijöitä koulussa ovat muun muassa kouluyhteisön tuki, koulusta saadut positiiviset kokemukset, hyvä oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaidot, kuulluksi tuleminen, oikeus vaikuttaa asioihin sekä helposti saatavilla olevat tukijärjestelmät. Mielenterveyttä voi uhata

koulun rankaiseva ja epäoikeudenmukainen toimintakulttuuri sekä opiskelijan kiusatuksi tuleminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, 2015.) Opiskelijalle on tärkeää saada tunne, että hän kuuluu johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 92).

Kehitysvaihe nuoruudesta aikuisuuteen kestää yleensä noin kahdestakymmenestä kolmenkymmeneen ikävuoteen. Tämä vaihe voi tapahtua huomaamatta tai sitten siihen voi liittyä haikeuden, surun ja ahdistuksen tunteita. Nuori voi huomata, että omat unelmat eivät toteudukaan ja ristiriitaiset tunteet valtaavat mielen. Vaihe vaatii vanhasta luopumista, sopeutumista ja uuden opettelua. Nuori joutuu pohtimaan omia arvojaan, asenteitaan, elämäkatsomustaan ja maailmankuvaansa. Tässä kehitysvaiheessa nuori yleensä irtautuu vanhemmistaan, hyväksyy oman seksuaalisuutensa, valitsee työuran ja valmistuu ammattiin, ottaa vastuun omasta taloudestaan ja integroituu eli yhdistyy yhteiskuntaan. (Nuoruudesta aikuisuuteen 2015.)

Nuoren elämä voi muuttua paljon, kun tieto uudesta koulusta ja mahdollisesta paikkakunnan vaihdosta ilmenee. Nuorella voi jäädä opiskelujen alkaessa taakseen paikkakunta, lapsuudenkoti, ystävät ja harrastukset. Nuori voi olla toiveikas, utelias, jännittynyt tai mahdollisesti jopa uupunut ja ahdistunut, kun tieto uudesta opiskelupaikasta tulee. (Nyyti Ry:n www-sivut 2015.) Nuorella voi olla edessään täysin uusi arki ja elämä, johon kuuluvat asunnon hankinta, opiskelun rahoitus ja tutustuminen uuteen korkeakouluun ja paikkakuntaan. Yleensä opiskelijat selviytyvät muutoksista hyvin, mutta joskus oppilaat voivat tarvita enemmän tukea ja mahdollisesti myös ammatti-  
auttajaa. (Opiskelijana korkeakoulussa 2015.)

Korkeakouluopinnoissa opiskelijalla on suurempi vastuu kuin aiemmin. Opiskelijan tulee pystyä tekemään päätöksiä, huolehtia itse opintojen etenemisestä ja valita juuri itselleen sopiva opiskelutyyli. Opiskelijan täytyy luoda oma opintosuunnitelma ja aineyhdistelmä. (Opiskelijana korkeakoulussa 2015.) Tähän kaikkeen tarvitaan hyvää kognitiivista valmiutta, luovaa ajattelua ja tiedonkäsittelyä, joita haittaavat muun muassa masennus, univaje tai ristiriidat (Kunttu ja Seilo 2013). Opiskelija voi siirtyä luokan priimuksesta keskiverto-opiskelijaksi, eikä lukeminen ja pönttääminen enää auta, vaan opiskelijan tulee valita lukemansa, hallita kokonaisuuksia, arvioida lukemaansa

ja kuulemaansa sekä muodostaa niistä oma käsityksensä. Tämä voi vaikuttaa opiskelijan itsetuntoon ja käsitykseen itsestään oppijana. Vaarana on, että opiskelija edelleen pyrkii täydellisyyteen ja kuluttaa itseään ja elämä muuttuukin pelkäksi opiskeluksi. Siitä taas voi seurata uupumusta, ahdistusta ja unihäiriöitä. (Opiskelijana korkeakoulussa 2015.) Opiskelujen keskeytyminen on suuri ongelma sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta, sillä nuoren syrjäytymisriski kasvaa huomattavasti. Tämän vuoksi panostus opiskelijaterveydenhuoltoon on tärkeää ja taloudellista verrattuna opiskelijan huonon opiskelukyvyn ja siihen johtavien seurauksien paikkaamiseen. (Milen 2014, 5.)

Erilaiset oppimisvaikeudet ja huono koulumenestys voivat olla riski mielenterveyshäiriöille. Esimerkiksi opiskelijan masennuksen oireet ovat yhteydessä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen heikentymiseen, jos kouluarvosanat tästä syystä huonontuvat on vaarana opintojen keskeytyminen. Opiskelijoiden vanhemmilla ja opettajilla voi olla suuret odotukset opiskelijan koulumenestyksen suhteen, tämä on yhteydessä ahdistuneisuushäiriöihin ja masentuneisuuteen. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010, 2033–2034.)

Yhteenvedona voidaan ajatella, että kouluissa tulisi huomioida mielenterveyden edistäminen jo opintojen alkuvaiheessa. Yleensä kehitysvaihe nuoruudesta aikuisuuteen sijoittuu korkeakouluopiskeluihin ja tämä vaihe voi olla nuorelle hyvin haastava. Nuorella voi olla täysin uusi ympäristö, johon sopeutua. Koulun suojaaviin tekijöihin tulisi kiinnittää riittävästi huomiota ja on todettu, että helposti saatavilla olevat tukijärjestelmät edesauttavat opiskelijoiden mielenterveyttä. Tärkeää olisi, että nuorta tuettaisiin riittävästi, jotta opinnot eivät keskeytyisi ja nuoren syrjäytymisriski pienenesi. Ensimmäisessä vastuu opiskelijan mielenterveydestä kuitenkin on opiskelijalla itsellään, jolloin terveydenhoitajien tulisi terveystarkastuksissa motivoida opiskelijoita terveellisiin ja hyviin mielenterveyttä tukeviin elämäntapoihin.

## TUKIVERKOSTOT MIELENTERVEYDEN VOIMAVARANA

### 5.3 Tukiverkosto

Yleensä jokaisen ihmisen tukiverkostoon kuuluvat omat vanhemmat ja perhe, ystävät ja kaverit harrastuksista, koulusta ja vapaa-ajalta. Omien murheiden jakaminen jollekin tärkeälle henkilölle helpottaa ongelmien käsittelyä ja antaa tukea. Mielenterveys-talon [www-sivuilla](#) (2015) kuvataan tukiverkosta kehänä, jossa keskiosassa on ihminen itse, tämän jälkeen lähimmät tärkeimmät ihmiset, kuten vanhemmat ja ystävät ja viimeisenä osana kehää ovat henkilöt, jotka ovat vain satunnaisesti ihmisen elämässä, kuten kouluterveydenhoitaja.

Opiskelijalle on tärkeää tietää, mitä erilaista tukea voi saada oppilaitokselta ja mistä muualta voi saada apua. Erilaisia tukiverkkoja ovat esimerkiksi koti, oppilaitos, yhteiskunta ja työpaikka. Kynnystä hakea apua helpottavat valmiiksi ilmoitetut nimet ja yhteystiedot. (Hyvinvoiva oppilaitos-toimintamalli 2012.)

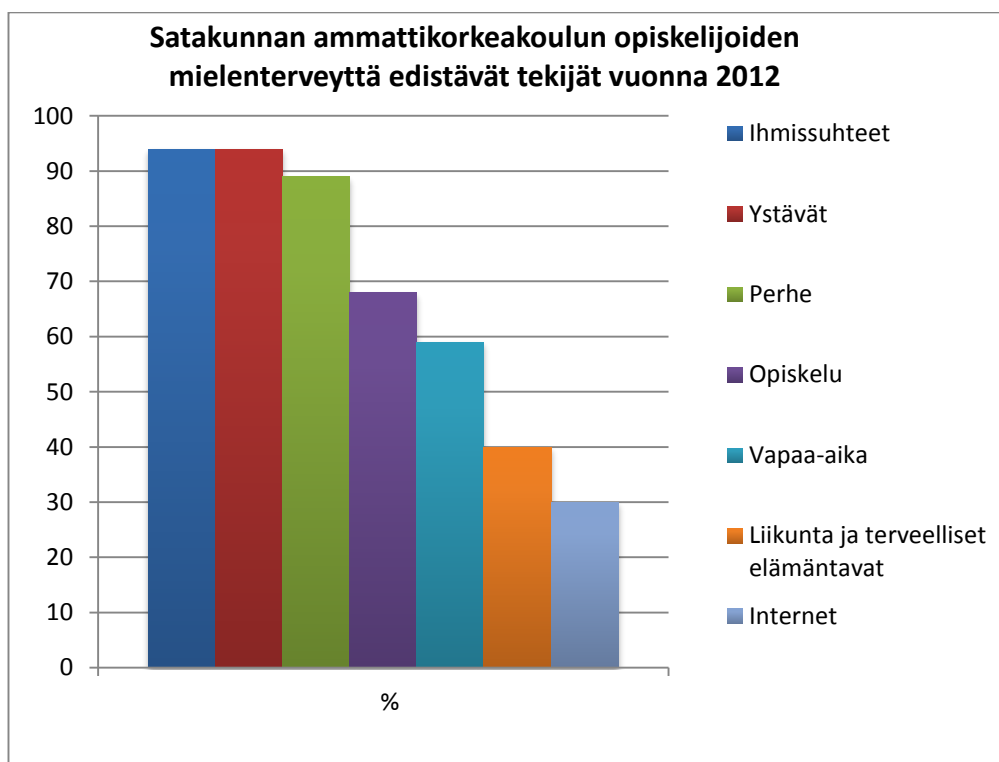
Mielenterveyspalvelut voivat olla myös osa opiskelijan tukiverkosta. Mielenterveyspalvelut ovat toimintaa, jotka ehkäisevät, lievittävät ja hoitavat mielenterveys-sairauksia. Myös mielenterveyden edistäminen luetaan mielenterveyspalveluiksi. Mielenterveyspalveluita tuottavat terveyskeskukset, erikoissairaanhoito, sosiaalihuollon ja seurakunnan eri palvelut ja yksityissektori eli kolmas sektori. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2015.)

Kolmas sektori koostuu järjestöistä ja säätiöistä, mutta myös järjestöpohjaisista uusuoskunnista. Kolmannen sektorin toiminnassa korostuu voittoa tavoittelematon jakaminen ja riippumattomuus valtiosta ja yksityissektorista. Toiminta on vapaaehtoista ja toimintaa tuotetaan eniten hyvinvointisektorille eli esimerkiksi terveydenhuolto- ja sosiaalipalveluihin. Helander ja Laaksonen (1999) kuvaavat raportissaan, että kolmas sektori Pohjoismaissa on julkista sektoria täydentävää toimintaa. Toiminta onkin niin



sanottua järjestölähtöistä auttamistoimintaa. Useimmiten järjestöjen toiminta rahoitetaan raha-automaatti yhdistysten tuella ja toiminta on käyttäjälle maksutonta. Järjestöjen järjestämää tukea ovat esimerkiksi puhelinapu, verkkoapu, kriisityötä kasvokkain, vertaistuki tai kuntoutuskurssi. (Mielenterveysseuran www-sivut 2015.) Kolmanteen sektoriin kuuluvat myös naapuruus-yhdistykset, urheiluseurat, kirkot, avustussäätiöt, hyvinvointiorganisaatiot, virkistysyhdistykset, yhdyskuntien paikallisyhdistykset ja ammatilliset järjestöt. (Kontinen 2015.)

Pirkka-Pekka Nurmi (2012, 23–26) on opinnäytetyössään tehnyt kyselyn Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kyselyssä aiheena oli opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi ja hyvinvointipalvelut (Kuva 2). Tutkimuksen tuloksista selviää, mitä asioita Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat pitivät itselleen tärkeinä mielenterveyden edistäjinä. Suurimmat mielenterveyttä edistävät asiat olivat opiskelijoiden mielestä ihmissuhteet (94%), ystävät (94%) ja perhe (89%).



Kuva 2. Satakunnan ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä edistäviä tekijöitä vuonna 2012 (Nurmi 2012, 23–26).

Yhteenvetona voidaan ajatella, että jokaisella nuorella on omanlaisensa tukiverkosto ja joskus tukiverkkoa on laajennettava, jos lähipiiri ei pysty antamaan riittävästi tukea

tai nuori tarvitsee ammattiauttajaa. Silloin, kun nuori on avun tarpeessa, hänellä tulisi olla jo tiedossa, mitä apua oppilaitokselta ja muualta voi saada. Yhteystietojen tulisi olla opiskelijalle helposti saatavilla. Koulun ulkopuolella on saatavilla erilaisia mielenterveyspalveluita, joiden puoleen voi kääntyä. Kolmannen sektorin palvelut ovat hyviä etenkin yksinäiselle nuorelle, joka tarvitsee ihmisiä ja toimintaa ympärilleen. Toiminta on yleensä myös edullista.

#### 5.4 Opiskeluterveydenhuolto

Kunnan on järjestettävä oppilaitosten opiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palvelut, mikä määräytyy Terveydenhuoltolaissa pykälässä seitsemäntoista (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 17§). Sen tehtävänä on opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen, oppilaitoksen oppimisympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen, opiskelijoiden terveellisyyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja opiskelukyvyn seuraaminen ja edistäminen. Kunnan on järjestettävä opiskelijoille terveys- ja sairaanhoitopalvelut. Tärkeää on opiskelijan erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen tunnistaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarvittaessa jatkotutkimukset ja hoitoon ohjaaminen. (Kunttu & Seilo 2013.)

Porin alueen opiskeluterveydenhuolto on suunnitelmallista, opiskelijakeskeistä ja kokonaisvaltaista toimintaa. Tarkoituksena on keskittyä terveyden edistämiseen, terveyskasvatukseen, terveysongelmien ennaltaehkäisyyn sekä opiskelijoiden opiskeluympäristön turvallisuuden arviointiin ja seurantaan. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden sähköisessä Oiva-opiskelijaintrassa on opiskelijoille suunnattu hyvinvointiosio. Siellä on tietoa esimerkiksi asumisesta ja toimeentulosta, ravitsemuksesta ja terveydestä, elämänhallinnasta, opiskelijatoiminnasta ja vapaa-ajasta. Osioista löytyy lähinnä linkkejä eri palveluiden ääreen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat opiskelijan terveydenhoito, sairaanhoito ja hammashuolto. Maksut ovat samat kuin kaikilla terveyskeskuksen asiakkailla. Terveydenhoitajan palvelut ovat Satakunnan ammattikorkeakoulun jokaisella Porin kampuksella

eli Tiilimäen kampuksella ja Tiedepuiston kampuksella. Terveydenhoitajan palvelut ovat päätoimiselle opiskelijalle maksuttomia. Lääkäripalvelut määräytyvät katuosoitteen, asuinalueen tai postinumeron mukaan. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Yhteenvetona voidaan ajatella, että opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat hyvin määritelty, mutta todellisuudessa edellä mainitut asiat eivät välttämättä toteudu kunnissa. Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Oiva-opiskelijaintrassa on paljon hyvää tietoa opiskelijoille. Internet on nuorille ajankohtainen ja helppo paikka etsiä tietoa. Koulujen terveydenhoitajat ovat helposti saatavilla, kun apua tarvitsee.

### 5.5 Porin perusturvan palvelut opiskelijoille

Porin perusturva on tehnyt oppaan ”Hyvinvointia mielelle” Porin hyvinvoinnin palveluille. Oppaassa on kerrottu Porin alueen mielenterveys- ja päihdepalveluista sekä auttavista puhelimista ja internet-linkeistä, jotka ovat suunnattu esimerkiksi rahavaikeuksiin joutuneille, perhe- tai parisuhteestaan huolestuneille ja seksuaalisuudestaan epävarmoille henkilöille. Opas on tehty kuntalaisille eli asiakkaille, omaisille ja palveluja käyttäville henkilöille. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Nuorten vastaanotto on tarkoitettu 13–22-vuotiaille porilaisille ja Porissa opiskeleville nuorille, joilla on erilaisia psykososiaalisia ongelmia, esimerkiksi koulunkäyntiin, aikuistumiseen tai ihmissuhteisiin liittyen. Siellä tavoitteena on nuoren ongelmatilanteiden selvittäminen ja mahdollisen hoitopaikan löytäminen, jos tilanne sitä vaatii. Nuorten vastaanottoon voi ottaa itse yhteyttä. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Aikuisten vastaanotto on tarkoitettu yli 22-vuotiaille Porin yhteistoiminta-alueen asiakkaille, jotka tarvitsevat apua psykologisissa ongelmissa, kuten ihmissuhteissa, elämän kriisitilanteissa tai päihteiden käytössä. Aikuisten vastaanottoon voi hakeutua joko lähetteellä tai itse soittamalla. Tavoitteena siellä on edistää asiakkaan toimintakykyä ja antaa ohjeita ongelman ratkaisuun. Vastaanotto on tarkoitettu lyhytaikaisen hoidon tarpeeseen. Käynnit ovat asiakkaille maksuttomia. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Porin A-kilta Ry on matalan kynnyksen paikka, joka on suunnattu esimerkiksi yksinäisille tai vaikeassa elämäntilanteessa oleville henkilöille. Se on arkielämän sosiaalinen yhteisö, johon ovat tervetulleita kaikki, jotka hyväksyvät yhdistyksen säännöt. Heidän toimintaansa kuuluvat päivittäiset ruokailu- ja kahvittelumahdollisuudet, erilaiset virkistystoiminta-, tapahtuma- ja teematilaisuudet. (Porin A-kilta Ry:n www-sivut 2015.)

Kohtaamispaikka on avoin kaikille myös siis opiskelijoille, jotka ovat kokeneet vastoinkäymisiä elämässään. Toiminnan tavoitteena on lisätä ihmisten sosiaalista hyvinvointia ja antaa tukea arjessa selviytymiseen. Kohtaamispaikassa voi muun muassa viettää aikaa, saada vertaistukea, osallistua ryhmätoimintaan ja tavata vierailevia eri alojen ammattilaisia. Osallistuminen on maksutonta. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Asukastupatoiminta on maksutonta kaikille avointa toimintaa, jossa voi saada uudenlaista näkökulmaa elämään ja laajentaa sosiaalista kanssakäymistä. Asukastuvalla on virikkeellistä toimintaa, jonka kautta voi löytää itselleen uuden harrastuksen tai vapaaehtoistyön. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Yhteenvedon voidaan ajatella, että Porin perusturvan oppaassa on lyhyesti ja ytimekkäästi kerrottu eri palveluista. Lisäksi sieltä on helppo löytää kohderyhmälle tarkoitettuja palveluita. Porin perusturvalla on opiskelijoille moneen eri ongelmaan saatavilla palveluita. Näitä voisi mainostaa myös enemmän kouluilla. Maksuttomuus ja avoin toiminta varmasti madaltaa kynnyksiä mennä mukaan toimintaan.

## 5.6 Kansalaisjärjestöt

Sosiaali- ja terveysjärjestöt toimivat sairauksien, vammaisuuden tai sosiaalisten ongelmien seurauksien lievittämiseksi ja poistamiseksi vapaaehtoistyön voimin. Järjestöt ovat yhteiskunnan terveyden edistäjiä ja yhteiskunnan hyödyntuottajia. Järjestöt yhdessä kuntien kanssa ovat avainasemassa kansalaisten terveyserojen kaventamisessa.

Järjestöt tukevat ihmisiä selviytymään ensisijaisesti vertaistoiminnan ja vapaaehtoistyön avulla, mutta myös ammattiavulla. Järjestön toimintaan liittyy myös tärkeänä osana asiakkaiden osallistumisen varmistaminen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Kansalaisten tarpeet, ongelmat ja odotukset välittyvät järjestöjen avulla päättäjille. Järjestöt tekevät raportteja ja tutkimuksia, joissa korostuu järjestön asiantuntijuus kansalaisten arkitodellisuudesta. Järjestöillä on monia erilaisia tehtäviä, jotkut järjestöt keskittyvät palveluiden tuottamiseen ja jotkut järjestöt kouluttavat, tutkivat, koordinoivat ja kehittävät toimintaa. Järjestöt antavat usein myös infoa kansalaisille oppaiden, lehtien ja esitteiden avulla sekä tarjoavat tietoa, ohjausta ja neuvontaa. Muuta toimintaa ovat erilaiset retket, matkat ja tapahtumat. (Hyviksen www-sivut 2015.)

### 5.7 Harrastukset ja vapaa-aika

Harrastukset antavat ihmiselle voimaa arjessa jaksamiseen. Ihminen voi paremmin, kun hän tekee mistä pitää ja saa nautintoa. Asioiden, jotka tuottavat iloa, ei tarvitse olla suuria, eikä liikaa voimaa vieviä. Vainion (2009) artikkelissa tuodaan esille kaksi asiaa, joiden on tutkittu tekevän ihmiset onnellisemmaksi: läheiset ja hyvät välit perheeseen ja läheisiin sekä ihmisten oleminen yhteisönsä toiminnassa jotenkin mukana. Tehokas tapa lievittää masennusta ja yksinäisyyttä on antaa aikaa jollekin sellaiselle asialle, josta ei ole itselle materiaalista hyötyä, esimerkiksi olemalla mukana oman ympäristön tai yhteiskunnan toiminnassa.

Harrastuksiin lähteminen voi olla haastavaa pitkän koulu- tai työpäivän jälkeen. Vapaa-ajan aktiivisuus kuitenkin nostaa merkittävästi ihmisen mielialaa. Harrastuksissa nuori pystyy käyttämään omia taitojaan hyväksi, mikä taas tekee elämästä mielekkäämpää. Tekemällä asioita, joista itse erityisesti pitää, saa ajatukset hetkeksi pois arjen kiireistä, huolista ja rutiineista. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2015.)

Porin kaupungin www-sivuilla (2015) on Nuori-Pori nettijulkaisu, jossa on koottuna kaikki harrastustoiminta lapsille ja nuorille. Nettijulkaisussa on myös korkeakouluikäisille ihmisille erilaista harrastustoimintaa. Lisäksi nettisivuilla on erillinen harrastushaku, josta voi etsiä erilaista toimintaa ja harrastuksia lajin, alueen tai ikäryhmän mukaan.

Porin seurakunta järjestää yli 18-vuotiaille porilaisille nuorille aikuisille suunnattua toimintaa. Toimintaa pidetään yleensä rukoushuoneen Cafe-huone illoissa, joka toinen lauantai. Toiminta on maksutonta ja kaikki ovat tervetulleita. (Porin ev.lut. seurakuntayhtymä 2015.)

Yhteenvedona voidaan ajatella, että mielekkäillä harrastuksilla pystyttäisiin edistämään nuorten mielenterveyttä. Yleensä kaikilla on mielenkiinnon kohteita, joista on myös harrastustoimintaa tarjolla. Erilaisista harrastusmahdollisuuksista voisi olla kouluissa enemmän tietoa. Kaikki opiskelijat eivät välttämättä edes tiedä, kuinka paljon erilaisia harrastusmahdollisuuksia Porissa on nuorille aikuisille. Nuori-Pori nettijulkaisusta Porin kaupungin www-sivuilla (2015) on helppo löytää erilaista harrastustoimintaa. Siellä on selkeästi esillä minkä ikäisille harrastukset on suunnattu.

## 5.8 Diakoni

Diakonit tekevät työtä ihmisten ja perheiden sekä yhteisöjen kanssa, auttavat heitä erilaisissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Heidän tarkoituksena on tukea ihmisen omia voimavaroja. (Suomen ev.lut. kirkon www-sivut 2015.)

Oppilaitosdiakonilta opiskelijat saavat tarvittaessa tukea, keskusteluapua, sielunhoitoa, palveluohjausta ja rohkaisua. Satakunnan ammattikorkeakoululla on oma oppilaitosdiakoni, jonka yhteystiedot saa Satakunnan ammattikorkeakoulun nettisivuilta. Diakonin kanssa käytävät keskustelut ovat luottamuksellisia. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

## 5.9 Internet- ja puhelintukiverkostot

Nuorille internetympäristö on tuttu, minkä takia sitä on hyvä hyödyntää tueksi mielenterveyspalveluihin. Internet on eräänlainen vaihtoehto kommunikoinnille, koska nuoret haluavat jutella omista huolistaan ja saada tukea. Tärkeää on, että tukea on helposti saatavilla, ohjelmaan on helppo päästä ja tietosuoja-asiat ovat kunnossa. (Anttila ym. 2015, 1094–1095.)

Apua.info (2015) on hyvinvoinnin nettikirjasto. Siellä voi tehdä aihehakuja, löytää henkilökohtaisen tuen yhteystietoja, lukea selviytymistarinoita Apua.infon lukijoilta, löytää vertaisryhmiä, löytää omaan ongelmaan liittyviä työkaluja, testejä ja oman avun välineitä. Lisäksi sieltä voi saada neuvoa ja lukea artikkeleita. Aihehausta löytyy muun muassa tietoa parisuhteesta, pelosta, seksuaalisuudesta, surusta, korkeakouluopiskelusta, masennuksesta, mielen hyvinvoinnista, stressistä, itseluottamuksesta ja tunteista.

VTT Oy eli Teknologian tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto osana Tekesin rahoittamaa ”Mielen ja kehon eliksiirit-ohjelmaa” ovat kehittäneet Hyvinvointi-ohjelman nimeltä Oiva. Se on ensimmäinen tieteelliseen tutkimukseen pohjautuva mobiilisovellus Suomessa. Sen avulla voi lievittää stressiä, nostattaa mielialaa ja saada lisäintoa elämään. Se auttaa muun muassa suhtautumaan hyväksyvästi omiin ajatuksiin ja tunteisiin, vapautumaan jännityksestä, rentoutumaan ja liikkumaan sekä ymmärtämään omaa mieltä ja kehoa paremmin. Oivassa on 40 erilaista harjoitusta, joita voi tehdä milloin ja missä vaan maksuttomasti. Harjoitukset kestävät noin kaksi–kolme minuuttia ja niitä on mahdollisuus tehdä lukemalla tai kuuntelemalla. (Oivamieli www-sivut 2015.)

Nuorten kriisipiste on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille ja aikuisille ja heidän perheilleen. Palvelut ovat maksuttomia ja toiminta on luottamuksellista keskustelua kriisityöntekijän kanssa. Toimipiste on Helsingissä, jonne voi mennä paikanpäälle, soittaa tai osallistua joka perjantai chatiin. Heiltä voi saada apua muun muassa perhe-, pari- ja muihin ihmissuhdeongelmiin, masennukseen, yksinäisyyteen, kouluun liittyviin huoliin tai seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiin. (HelsinkiMission www-sivut 2015.)

Nyyti Ry:n www-sivujen (2015) tarkoituksena on edistää ja antaa tukea toisen ja kolmannen asteen opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Toimintaan kuuluvat nettiryhmät, hengailuillat, elämäntaitokurssitoiminta ja tiedon tarjoaminen.

Suomen Mielenterveysseura on auttanut suomalaisia jo vuodesta 1897. Sen tehtävänä on antaa lyhytkestoista keskusteluapua ja tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin ja kriiseihin. Tukea saa joko henkilökohtaisesti kasvokkain, ryhmissä, verkossa tai puhelimitse. Suomen mielenterveysseuralla on kattavat nettisivut, joista saa paljon tietoa mielen-terveydestä. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2015.)

Yhteenvedon voidaan ajatella, että nuoret pystyvät helposti lähestymään internetin erilaisia palveluja mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Internetin käyttö on tuttua etenkin nuorille. Internetistä on helppo hakea vertaistukea ja siellä pystyy esiintymään anonyymisti. Lisäksi internetistä löytyy paljon tietoa mielen-terveydestä.

## 6 POSTERI JA SEN TARKOITUS

Posterit jaetaan kahteen eri tyyppiin: tieteelliseen posteriin ja käytännölliseen tai ammatilliseen posteriin. Tieteellinen posterit ovat lyhyt ja ytimekäs kuvaus tutkimuksesta ja sen tuloksista. Posterit koostuu johdanto-, aineisto- ja menetelmäkuvaus-, tulos- ja johtopäätösosioista. Käytännöllisen tai ammatillisen posterin sisältö on vapaamuotoinen ja sillä kuvataan esimerkiksi jonkin ryhmän toimintaa tai projektia. Tärkeää on, että posterissa on selkeä ja iso fontti. Sääntönä on, että tekstien pitäisi näkyä vähintään kahden metrin päähän. Lisäksi posterin tulee olla tyylikäs, selkeä ja informoiva. (Suhonen 2012.)

Posterin tekoprosessin voi jakaa osiin, jotka ovat suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja esitysvaihe. Ennen suunnitteluvaihetta on kuitenkin hyvä muistaa, ettei jätä posterin tekoa viimeiseen päivään. Lisäksi tulee tarkistaa, mitä ohjeita ja toiveita tilaava taho on antanut posteriin liittyen. Tilaavan tahon ohjeita tulee noudattaa tarkasti. Lisäksi on hyvä selvittää, tarvitaanko posterista pienempää kokoa eli niin sanottua ”hand out”-versiota. (Suhonen 2012.)



Suunnitteluvaiheessa mietitään tarkasti, mitä haluaa posterillaan kertoa muille. Värit kannattaa miettiä tarkasti, jottei lopputulos ole liian kirjava. Tärkeintä on, että posterin on selkeä. (Suhonen 2012.) Graafisessa suunnittelussa on hyvä tietää, mitä eri värit viestivät, koska se on suuri osa kokonaisuutta (Laine 2011, 7). Posterin suunnittelussa kannattaa aluksi tehdä hahmotelmia ja kysyä muiden mielipiteitä (Suhonen 2012).

## 7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat tunnistavat ja osaavat hyödyntää erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Opinnäytetyössä esitellään Porin alueella tarjolla olevia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään mielenterveyttä edistäviä internet- ja puhelintukiverkostoja. Nykyaikana internetin käyttö on lisääntynyt huomattavasti ja ihmiset hyödyntävät paljon internetin eri palveluja (Anttila ym. 2015, 1094–1095).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä Hyvä mieli -projektiin posterin, joka esitellään opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa 8.10.2015. Tämän jälkeen posterin on nähtävillä Tiilimäen toisen kerroksen aulassa kahden viikon ajan. Lisäksi teemapäivään tehdään aiheesta PowerPoint-esitysvideo, joka pyörii infotelevisiossa Tiilimäen ja Tiedepuiston kampuksilla. Videolla on esitelty opinnäytetyön pääkohdat.

### 7.1 Projekti

Projekti on kertaluontoinen työ, joka tehdään jonkun tuloksen aikaansaamiseksi. Projektin avainhenkilönä toimii projektipäällikkö, joka vastaa projektin onnistumisesta. (Pelin 2009, 26.) Ominaista projektille on suunnitelmallisuus ja ohjaus, jotka varmistavat asetettujen tavoitteiden toteutumisen. Projektin alussa työryhmä laatii projektisuunnitelman, josta tulee ilmi, miten asetetut tavoitteet on tarkoitus saavuttaa. (Pelin 2009, 89.) Laaditussa aikataulussa pysymistä korostetaan nykyään enemmän kuin ennen, koska sitä voidaan joissakin projekteissa mitata myös rahassa. Hyvän aikataulun

laatiminen voi olla haastavaa ja siinä tärkeää on muun muassa aikataulun tekeminen yhteistyönä muiden kanssa, jolloin aikataulua ei vain sanella projektin muille jäsenille. (Pelin 2009, 112–113.) Projekti voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen: käynnistysvaihe, organisointivaihe, suunnitteluvaihe, toimeenpano- ja ohjausvaihe sekä päättämisen vaihe. (Pelin 2009, 87).

## 7.2 Hyvä mieli -projektin aikataulu

Keväällä 2014 koottiin neljän opiskelijan projektiryhmä, jossa alettiin pohtia projektin aiheita. Projektin tavoitteena tuli olla terveyden edistäminen ja tarkoituksena oli teemapäivän pitäminen. Kohderyhmänä tulisi olemaan Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat. Syksyllä 2014 ohjaava opettaja antoi idean, että projektin aihe voitaisiin valita liittyen johonkin YK:n kansainväliseen teemapäivään. Tämä kuulosti hyvältä idealta ja päädyimme tekemään projektin Maailman mielenterveyspäivän pohjalta. Maailman terveysjärjestön kansainvälistä mielenterveyspäivää vietetään joka vuosi 10 lokakuuta, joten teemapäiväksi päätimme 8.10.2015. (Suomen YK-liiton www-sivut 2015.)

Tämän jälkeen projektille valittiin projektipäällikkö sekä jaettiin aihealueet. Päätimme rajata aiheen koskemaan 16–25 -vuotiaita nuoria. Projektipäällikkö kirjoitti koko projektin etenemisestä ja alaprojektien aiheiksi valitsimme nuorten mielenterveyden edistämisen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta, yhteistyökumppaneiden näkökulmasta sekä vaihtoon lähtevän opiskelijan näkökulmasta ja globaalista näkökulmasta. Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli herättää opiskelijoiden kiinnostusta oman mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamisen kehittäminen 8.10.2015 pidetyssä teemapäivässä Tiilimäen kampuksella.

Minun aihealueekseni valikoitui nuorten mielenterveyden edistäminen yhteistyökumppaneiden näkökulmasta. Keväällä 2015 aloin suunnitella omaa opinnäytetyötäni. Kuitenkin vasta syksyllä 2015 perehdyin aiheeseen enemmän ja kirjoitin teoriaosuuden, jonka pohjalta tein posterin teemapäivään. Projektipäällikkö antoi selkeät ohjeet

ja päivämäärät, koska määrättyt asiat tuli olla tehtynä. Toimin määrättyjen ohjeiden mukaisesti projektin toteutumisen onnistumiseksi.

Lisäksi tehtävänäni oli saada yhteistyökumppani Hyvä mieli -projektiin. Laitoin loppu kesästä 2015 sähköpostia kahteen eri mielenterveyttä tukevaan yhdistykseen. Toinen oli Nyyti Ry ja toinen Suomen Mielenterveysseura. Nyyti Ry:ltä tuli vastaus nopeasti ja he suostuivat yhteistyöhön kanssamme. Nyyti Ry on opiskelijoille suunnattu mielenterveyden portaali, joten se sopi hyvin yhteistyökumppaniksemme. Saimme heiltä erilaista markkinointimateriaalia teemapäiväämme: viisi tapaa mielen hyvinvointiin - flyereitä, Nyyti-heijastimia, halicardeja, pinssejä ja kirjanmerkkejä. Suomen Mielenterveysseuralta en saanut yhteydenottoa.

Syksyllä 2015 projektiryhmä suunnitteli teemapäivää. Alunperin teemapäivän piti olla 8.10.2015, mutta opintojemme takia jouduimme siirtämään teemapäivää viikolla eteenpäin ja se järjestettiin torstaina 15.10.2015. Teemapäivän jälkeen kirjoitin projektin kirjallista osuutta valmiiksi. Tarkoituksenani oli saada oma osuuteni valmiiksi helmikuussa 2016, mutta työhön liittyvistä syistä kirjoittaminen venyi 2016 huhtikuun alkuun. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu ja resurssit

Projektin suunnittelu ja toteutus	Aikataulu	Tunnit	Eurot
Projektin aloittaminen - Aiheen valinta - Aiheen rajausta	5/2014– 11/2014	40h	0
Projektin suunnittelu - Aikataulu - Teoria - Posterit - Yhteistyökumppani - Teemapäivä	11/2014– 5/2015	88h	0
Projektin toteutus - Teorian kirjoittaminen - Posterin tekeminen - Teemapäivä	5/2015– 10/2015	205h	5
Projektin lopetus - Työn viimeistely - Arviointi	10/2015– 3/2016	70h	0
Yhteensä	22kk	403h	5€

### 7.3 Posterin suunnittelu

Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli tehdä posterit, jotka esiteltiin opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa 15.10.2015 ja tämän jälkeen posterit oli nähtävillä Tiilimäen toisen kerroksen aulassa kahden viikon ajan. Tein käytännön posterin, jolla kuvasin projektin aihetta (vrt. Suhonen 2012).

Jotta posteria ei tulisi hätköidysti tehtyä, tulee suunnitteluun ja toteutukseen varata riittävästi aikaa. Ennen posterin tekoa on hyvä tarkistaa toimeksianto. (vrt. Perttilä 2007.) Aloitin posterin suunnittelun noin kolme viikkoa ennen sovittua palautuspäivää. Suunnittelun aloitin keräämällä teoretiedosta olennaisimmat asiat. Tämän jälkeen

kokosin niistä tärkeimmän sanoman A4-paperille ja suunnittelin posterin ulkonäköä ja värejä.

Päädyin posterissani siniseen väriin, koska sininen edustaa luotettavuutta, mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä. Lisäksi valitsin nimenomaan vaaleansinisen eri sävyt, koska väri edustaa positiivisia ja iloisia asioita. Vaaleansinisen eri sävyjen vaikutelma kuvastaa rentoutta ja rauhoittavaa tunnetilaa. (vrt. Laine 2011, 11.) Satakunnan ammattikorkeakoulun väri on myös sininen, minkä vuoksi se sopi hyvin posterini väriteemaan.

#### 7.4 Teemapäivän esitys ja suunnittelu

Hyvä mieli -projektin teemapäivässä oli tarkoituksena herättää Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kiinnostusta oman mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen sekä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamisen kehittäminen. Alustavan suunnitelman mukaan teemapäivä piti pitää 8.10.2015 ja paikaksi suunniteltiin jokin Tiilimäen kampuksen luokka. Tarkoituksena oli, että jokainen projektin jäsen esittelee oman posterinsa teorian pohjalta. Tarkoituksena oli, että hankkisin yhteistyökumppanin, joka tulisi puhumaan esimerkiksi nuorten mielenterveyden edistämisestä.

Syksyllä 2015 teemapäivään liittyvät asiat selkiytyivät ja tilaksi määräytyi Tiilimäen kampuksen ala-aula, koska näin saataisiin teemapäivään osallistumaan enemmän ihmisiä. Teemapäivän rajallisen ajankäytön ja tilan vuoksi luovuimme ajatuksesta, että yhteistyökumppani tulisi paikan päälle puhumaan, joten hankin Nyyti Ry:ltä markkinointimateriaalia, jota jakaisimme teemapäivässä.

Syksyllä 2015 saimme luokkamme lukujärjestyksen, josta selvisi, että teemapäivän ajankohtana meillä on muita opintoja samaan aikaan. Tämän vuoksi teemapäivä siirrettiin pidettäväksi torstaina 15.10.2015 klo 11.15–13.00. Ryhmässä koimme, että kaksi tuntia on riittävä aika teemapäivän pituudeksi, lisäksi ajankohta oli koulun ruoka-aika, jolloin ala-aulassa olisi paljon ihmisiä. Suunnittelimme, että lähetämme teemapäivään kutsut sähköpostilla Tiilimäen kampuksen opiskelijoille päivää ennen ajankohtaa.

Ala-aulaan oli tarkoitus laittaa siirrettävät ilmoitustaulut, johon posterit kiinnitettäisiin. Lisäksi suunnittelimme, että ala-aulaan laitetaan pöytä, johon saamme yhteistyökumppanilta saadut markkinointimateriaalit ja näin saisimme houkutelua ihmisiä paremmin luoksemme. Lisäksi ostaisimme konvehteja opiskelijoille jaettavaksi. Tarkoituksena oli, että posterit olisivat pohjana opiskelijoiden kanssa käytävässä keskustelussa ja lisäksi ne herättäisivät opiskelijoiden mielenkiintoa aiheeseen. Teemapäivään valmistauduin ottamalla opinnäytetyöstä muutamia työn keskeisiä asioita paperille ylös, kuten tutkimustuloksia. Lisäksi tein paperille muutaman kysymyksen, joilla voisin aloittaa keskustelun teemapäivään osallistujien kanssa.

### 7.5 PowerPoint -esitysvideon suunnittelu

Ohjaavalta opettajalta tuli idea, että jokainen ryhmän jäsen tekisi PowerPointille kahden dian pituisen yhteenvedon omasta projektin teoriaosuudestaan, jotta saisimme Hyvä mieli -projektin näkyville myös muihin Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksille. Esitysvideon olisi tarkoitus näkyä jokaisen kampuksen sisäisessä televisiossa.

Dioissa kerroin tutkimuksista esiin tulleita ammattikorkeakouluopiskelijoiden yleisiä psyykkisiä ongelmia ja mistä niihin voi saada apua. Lisäksi loppuun laitoin iskulauseen ”Pidä huolta itsestäsi!”, joka löytyy myös posteristani. Laitoin tekstit valkoiselle pohjalle, jotta kaikkien diat voi helposti koota ensin yhteen ja sen jälkeen muokata mieleisellä tavalla.

## 8 PROJEKTIN TUOTOS

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat tunnistavat ja osaavat hyödyntää erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja.

Opinnäytetyössä esitellään Porin alueella tarjolla olevia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään mielenterveyttä edistäviä internet- ja puhelintukiverkostoja. Nykyaikana internetin käyttö on lisääntynyt huomattavasti ja ihmiset hyödyntävät paljon internetin eri palveluja.

Tarkoituksena oli tehdä Hyvä mieli -projektiin posterit, jotka esiteltiin opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa torstaina 15.10.2015. Lisäksi teemapäivään tehtiin aiheesta PowerPoint-esitysvideo, joka pyöri Tiilimäen kampuksen infotelevisiossa sekä Tiedepuiston kampuksella. Videolla oli esiteltynä Hyvä mieli -projektin pääkohdat. Kutsu teemapäivään lähetettiin sähköpostilla Tiilimäen kampuksen opiskelijoille edeltävänä päivänä. Tehtävänäni oli tuoda yhteistyökumppanilta saadut markkinointimateriaalit mukani teemapäivään.

## 8.1 Posterin kuvaus

Posterini (LIITE1) koostui muutamasta herättelevästä kysymyksestä, joista toinen oli posterin yläpuolella ja toinen alapuolella ja keskellä oli isolla vastaus kysymyksiin. Vastauksessa esiteltiin opinnäytetyössä esille tulevat mielenterveyttä edistävät tukiverkostot. Ne olivat esiteltynä ympyrän muotoisesti ja niiden keskellä oli nainen, joka pitää paperia, jossa luki ”Pidä huolta itsestäsi!”. Posterini sisältö muodostui opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta.

Posterit toimivat teemapäivän hyvänä runkona ja kaikki projektin posterit olivat sattumalta sinisen eri sävyillä tehtyjä. Posterin tarkoituksena oli herättää opiskelijoiden mielenkiinto aiheeseen ja saada heitä pohtimaan omaa tukiverkostoaan sekä antaa mahdollisesti apua löytämään itselleen tukea.

## 8.2 Tapahtuman kulku

Teemapäivänä saavuimme noin tuntia aiemmin laittamaan posterit ja pöydät paikoilleen. Posterit laitettiin kiinni puolikaarella oleviin ilmoitustauluihin ja pöytiin laitettiin Nyyti Ry:ltä saadut markkinointimateriaalit, konvehdit ja erilaisia koulun terveydenhoitajalta saatuja esitteitä. Jätimme ilmoitustaulujen ja pöytien väliin hieman tilaa,

jotta mahtuisimme esittelemään postereita ohikulkijoille. Tarkoituksenamme oli olla koko aika paikalla ja keskustella opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa aiheesta. Teemapäivä alkoi klo 11.15 ja aloimme herätellä ohikulkijoiden huomiota. Aluksi monet kiersivät meidät kaukaa, mutta etenkin Nyyti Ry:ltä saadut markkinointimateriaalit herättivät ihmisten huomion.

Teemapäivään osallistui noin 100 ihmistä ja kaikki markkinointimateriaali saatiin annettua eteenpäin. Päivän aikana tuli ilmi, että opiskelijat tiesivät yllättävän vähän Porissa olevia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja. Lähes kaikille opiskelijoille tuli ensimmäisenä mieleen kouluterveydenhoitaja ja sen jälkeen Porin perusturvan palvelut. Teemapäivän aikana yritin tuoda esille Porin alueen tukiverkostoja, lisäksi kerroin eri internet- ja puhelintukiverkostoista.

Teemapäivä pidettiin klo 11.15–13.00 välisenä aikana. Tiilimäen kampuksen lounasaika sijoittui tälle välille ja klo 12.45 aula alkoi olla hiljainen, koska opiskelijat menivät takaisin oppitunneille. Tämän jälkeen veimme posterit Tiilimäen kampuksen toisen kerroksen aulaan ja niiden oli tarkoitus olla siellä näkyvillä kahden viikon ajan muun muassa opiskelijoille, jotka eivät päässeet teemapäivään.

### 8.3 PowerPoint -esitysvideo

Tein kaksi diaa, joissa oli pääkohdat opinnäytetyöstäni (LIITE2). Ensimmäiseen diaan kirjoitin opinnäytetyön teoriasta poimitun tutkimustuloksen, nuorten tukiverkostosta ja lauseen, jossa oli kannustava teksti siitä, että apua voi tarvittaessa saada myös muualta. Toiseen diaan tuli lista auttavista tukiverkostoista ja loppuun sama teksti kuin posterissani: ”Pidä huolta itsestäsi!”.



## 9 PROJEKTIN ARVIOINTI

Tämä opinnäytetyö oli osa Hyvä mieli -projektia, jonka tarkoituksena oli pitää Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille teemapäivä mielenterveyden edistämiseen liittyen. Projekteissa on tärkeää toimia projektipäällikön laatimien ohjeiden mukaisesti. Osallistuin Hyvä mieli -projektia koskeviin palavereihin ja palautin tehtävät laadittujen aikataulujen mukaisesti. Osallistuin päätöksentekoon yhdessä muiden projektin jäsenten kanssa ja tein minulle ennalta määrätyt tehtävät. Välillä olisin toivonut, että kaikki projektin jäsenet olisivat ottaneet yhtä paljon osaa projektiin.

Minulla oli selkeä aikataulu opinnäytetyön tekemisen suhteen ja sainkin teorian tiedon kerättyä ennen posterin kokoamista ja teemapäivän pitämistä. Olisin kuitenkin halunnut saada opinnäytetyön valmiiksi jo 2015 vuoden puolella, mutta kouluun liittyvät muut opinnot sekoittivat suunnitelmia. Opinnäytetyön aloittaminen tuntui ensin hankalalta, koska minulla ei ollut selkeää käsitystä, mistä pitäisi aloittaa ja aihekin selkeytyi paremmin vasta kirjoittamisen edetessä. Aihe oli alusta asti itselleni mieleinen, koska se oli suunnattu myös minun ikäisilleni opiskelijoille. Olisin kuitenkin toivonut, että minun ei olisi tarvinnut niin kovalla kiireellä hankkia teorian tietoa, vaan olisin saanut rauhassa perehtyä aiheeseen. Tämä olisi ollut mahdollista, jos olisin aloittanut opinnäytetyön kirjoittamisen hieman aiemmin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä posterit teemapäivään. Aloin tehdä sitä tarpeeksi ajoissa ja sainkin sen ennen palautuspäivää valmiiksi. Alusta asti olin hieman kriittinen posterin teon suhteen, koska tiesin, että se tulee yleiselle paikalle kaikkien nähtäville. Minulla oli alusta asti selkeä kuva siitä, minkälaisen posterin haluan tehdä. Posterissa minulle oli tärkeää, että lukija voi hyötyä sen sanomasta. Posterista tuli mielestäni selkeä ja sain siihen koottua oman opinnäytetyöni pääkohdat.

En ollut koskaan aiemmin osallistunut teemapäivään, enkä tiennyt minkälainen se tulisi olemaan, joten jännitin sitä paljon etukäteen. Ajattelin, että teemapäivän osallistujamäärä jäisi kovin pieneksi, eikä siellä kävisi juuri ketään. Päivä onnistui kuitenkin odotettua paremmin ja saimme hyvää palautetta opiskelijoilta ja henkilökunnalta. Aihe

selvästi kiinnosti opiskelijoita ja oli ajankohtainen. Teemapäivässä aihetta käsiteltiin aika pintapuolisesti lyhyen ajan ja pienen tilan vuoksi. Teemapäivästä olisi saanut opiskelijoille vielä hyödyllisemmän esimerkiksi asiantuntijaluennolla. Lisäksi olisimme voineet tehdä kyselylomakkeet projektiimme liittyen. Tämä olisi kuitenkin lisännyt työmääräämme huomattavasti. Kaikki Hyvä mieli -projektin jäsenet osallistuvat ja olivat valmistautuneet teemapäivän pitämiseen. Teemapäivästä jäi hyvä mieli ja opinnäytetyön tarkoitus tuli täytettyä. Tavoitetta on hankala määritellä, koska sitä ei voi mitata. Uskon kuitenkin, että osallistujat hyötyivät teemapäivästä.

Opin Hyvä mieli -projektin myötä toimimaan ryhmässä paremmin ja ymmärtämään, kuinka tärkeää on, että kaikki antaisivat riittävän panoksen hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Nyt tiedän, minkälaista on tehdä projektia ja kuinka tärkeä merkitys suunnitteluvaiheella on hyvään lopputulokseen. Olisin voinut käyttää suunnitteluun enemmän aikaa. Opin aikatauluttamaan omaa työnteokoani ja tätä taitoa tarvitaan paljon myös työelämässä.

Teoriaosuuden kirjoittamisen myötä sain tulevaan ammattiini paljon uutta tietoa, jota pystyn hyödyntämään myös työssäni. Yllätyin siitä, kuinka ajankohtainen aihe nuorten mielenterveyden ongelmat ovat. Nyt myös ymmärrän paremmin, kuinka suuri merkitys voi olla terveydenhoitajan varhaisella puuttumisella nuorten ongelmiin. Olen opinut opinnäytetyön kirjoittamisen myötä lähdekriittisyyttä ja tiedonhankintaa. Aiheen mielekkyys helpotti työn tekoa.

Opinnäytetyön aiheesta voisi jatkossa tehdä tutkimuksen, jossa kysyttäisiin opiskelijoiden kokemuksia heidän mielenterveydestään ja tietämystään Porin alueen mielenterveyttä tukevista palveluista. Vastausten perusteella pystyttäisiin mahdollisesti esimerkiksi kehittämään Porin alueen mielenterveyttä tukevien palveluiden näkyvyyttä. Lisäksi Satakunnan ammattikorkeakoulu pystyisi vastausten perusteella kehittämään omaa toimintaansa opiskelijoiden mielenterveyden parantamiseksi.

Olen kokonaisuudessaan tyytyväinen Hyvä mieli -projektiin ja projektista oli paljon hyötyä tulevaisuuden ammattiini. Tulevaisuudessa minulla on selkeä kuva projektin kulusta ja eri vaiheiden merkityksestä lopputulokseen. Seuraavassa projektissa kirjaisin itselleni selkeämmän aikataulun ja pitäisin siitä paremmin kiinni. Suunnittelisin

projektin tuotoksen paremmin ja yrittäisin omalla toiminnallani parantaa tiimin yhteistyötä, jolloin projektin tekeminen olisi paljon mielekkäämpää. Yhteistyö sujuu paljon paremmin, jos kaikki projektin jäsenet ovat yhtä motivoituneita projektin tekemiseen. Oli hyvä, että ensimmäinen kokemus projektin tekemisestä tuli koulussa, jotta työelämässä osaa kiinnittää ajoissa huomiota edellä mainittuihin asioihin.

## LÄHTEET

Anttila, K., Anttila, M., Kurki, M., Hätönen, H., Marttunen, M. & Välimä, M. 2015. Verkosta apua masennuksen kanssa kamppailevalle nuorelle. *Lääkärilehti* 16, 1094-1095. Viitattu 2.2.2016. [www.fimnet.fi](http://www.fimnet.fi)

Apua-infon www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <http://www.apua.info>

Heikkinen-Peltonen, S., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. *Mieli ja terveys*. 1.-3.painos. Helsinki: EDITA

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS-tuotanto Oy

Helander, V & Laaksonen, H. 1999. *Suomalainen kolmassektori*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Viitattu 20.9.2015.

HelsinkiMission www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <https://www.helsinkimissio.fi>

Hyviksen www-sivut 2015. Järjestöt. Viitattu 20.9.2015. <https://www.hyvis.fi>

Hyvinvoiva oppilaitos -toimintamalli. 2012. *Mielenterveys on elämäntaitoa*. Hyvinvoiva oppilaitos-toimintamalli. Viitattu 19.9.2015. <http://www.keskuspuisto.fi/doc/esitteet/Hyvinvoiva-oppilaitos--toimintamalli.pdf>

Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M. & Fröjd, S. 2015, 1908-1912a. Viitattu 2.2.2016. [www.fimnet.fi](http://www.fimnet.fi)

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 17, 2033-2034. Viitattu 27.8.2015. <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi>

Konttinen, E. Kolmas sektori. 2015. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.9.2015. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 5.8.2015. <http://www.yths.fi>

Kunttu, K. & Seilo, N. 2013. *Opiskeluterveydenhuolto*. Teoksessa lääkäriin käsikirja. Viitattu 20.8.2015. <http://www.terveysportti.fi>

Laine, L. 2011. Värien viestit. Värien tehokas käyttö informaation välityksessä. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2016. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29872/Laine\\_Lauramaria.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29872/Laine_Lauramaria.pdf?sequence=1)

Mielenterveyden edistäminen kouluissa. 2013. Helsinki: Consortium ja terveyden ja hyvinvoinninlaitos. *Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen työpaperi 24/2013*. Viitattu 3.2.2016. <http://www.julkari.fi>

- Mielenterveysseuran www-sivut 2015. Viitattu 18.8.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>
- Mielenterveystalon www-sivut 2015. Viitattu 18.8.2015. <https://www.mielenterveystalo.fi>
- Milen, A. 2014. Opiskeluterveydenhuollon kehittämisohjelma 2014-2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Työpaperi 11/2014. Viitattu 6.2.2016. <https://www.julkari.fi>
- Myrskylä, P. 2012. Hukassa- keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunnan EVAn analyysi. Viitattu 2.2.2016. [www.eva.fi](http://www.eva.fi)
- Mäkelä, M. 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani: Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta.
- Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri-kevyempi mieli?” Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 11.2.2016. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18718/urn\\_nbn\\_fi\\_jyu-200806275564.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18718/urn_nbn_fi_jyu-200806275564.pdf?sequence=1)
- Nuoruudesta aikuisuuteen. 2015. Nyyti Ry:n www-sivut. Viitattu 20.8.2015. <https://www.nyyti.fi>
- Nurmi, P-P. 2012. Toisen vuoden ammattikorkeakouluopiskelijoiden käsityksiä omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan ja hyvinvointipalveluista. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.9.2015. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38450/nurmi\\_pirkka-pekka.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38450/nurmi_pirkka-pekka.pdf?sequence=1)
- Nyyti Ry:n www-sivut 2015. Viitattu 20.8.2015. <https://www.nyyti.fi>
- Oivamieli www-sivut vuosi 2015. Viitattu 18.8.2015. <http://www.oivamieli.fi>
- Opiskelijana korkeakoulussa. 2015. Nyyti Ry:n www-sivut. Viitattu 20.8.2015. <https://www.nyyti.fi>
- Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6 painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Laurea ammattikorkeakoulu: Viestintäpiste. Viitattu 12.2.2016. [http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin\\_suunnittelu.pdf.pdf](http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf)
- Porin A-kilta ry:n www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <http://www.a-kiltapori.fi>
- Porin kaupungin www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <https://www.pori.fi>
- Porin ev.lut. seurakuntayhtymä 2015. Nuoret aikuiset toiminta Porissa. Viitattu 20.9.2015. <https://porievl.fi>

Puolakka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 11.2.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2015. Viitattu 17.8.2015. <http://www.samk.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Viitattu 19.9.2015. <https://www.julkari.fi>

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, A. 2009. Ehkäisevä mielenterveys työ kunnissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy. Viitattu 6.2.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>

Suhonen, P. 2012. Tieto- ja viestintäteknikan käytön oppaita ja oppimateriaaleja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.9.2015. <https://wiki.uef.fi/display/opkmateriaalit/Posterin+teko-ohjeita>

Suomen ev.lut. kirkon www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <http://www.evl.fi>

Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2015. Viitattu 17.8.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Suomen YK-liiton www-sivut 2015. Viitattu 19.9.2015. <http://www.ykliitto.fi/>

Suvisaari, J. 2008. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt yleisiä nuorilla aikuisilla. Kansanterveys 8/2008. Viitattu 6.2.2016. <https://www.julkari.fi>

Terveydenhuoltolaki. 2010. L 30.12.2010/1326 muutoksineen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015. Viitattu 17.8.2015. <https://www.thl.fi/fi/>

Vaarala, M. 2012. Yksinäisyyden monet kasvot. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.

Vainio, A. 2009. Mukavia harrastuksia. Teoksessa kivun hallinta. Viitattu 11.2.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Viitaniemi, S. 2011. Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys- Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto- kasvatustieteiden yksikkö.

World Health Organization www-sivut. 2016a. Mental health: a state of well-being. Viitattu 12.2.2016. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

World Health Organization www-sivut 2016b. Mental health: strengthening our response 2014. Viitattu 29.2.2016. <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs220/en/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2015. Viitattu 6.9.2015.  
<http://www.yths.fi>

Uusi elämänvaihe, muutto, tutustuminen uusiin ihmisiin, vastuu opintojen etenemisestä, työharjoittelu... Oletko innoissasi? Jännittääkö? Stressaako?

Ympärilläsi on paljon erilaisia mielenterveyttä edistäviä tukiverkostoja, jotka auttavat sinua!



**Mistä sinun tukiverkostosi rakentuu?**



- On tutkittu, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa esiintyy muun muassa yksinäisyyttä, masentuneisuutta, onnettomuutta ja stressiä
  - Näistä voi selvitä perheen ja ystävien tuella, mutta joskus voi tarvita myös muiden apua
  - Ympäriamme löytyy paljon erilaisia mielenterveyttä tukevia tukiverkostoja, jotka auttavat!
- 
- Auttavia tukiverkostoja voivat olla muun muassa
    - Internet ja puhelintuki
    - Harrastukset
    - Porin perusturva
    - Kansalaisjärjestöt
    - Seurakunta
  - Pidä huoli itsestäsi!