



**Vilma Houry**

**Maija Martama**

**Emmi Saunamäki**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö ja sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyö, 2024

# NUORTEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN KOU- LUYMPÄRISTÖSSÄ

Hyvinvointitapahtuma 8.-luokkalaisille

---

## TIIVISTELMÄ

Vilma Houry

Maija Martama

Emmi Saunamäki

Nuorten hyvinvoinnin tukeminen kouluympäristössä – Hyvinvointitapahtuma 8-luokkalaisille

41 sivua ja 6 liitettä

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää 8.-luokkalaisille nuorille hyvinvointia tukeva tapahtuma, jossa jaetaan tietoa ja vinkkejä hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Tavoitteena oli vinkkien ja tiedon jakamisen keinoin nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. Tapahtuman avulla pyrittiin myös herättämään keskustelua hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä teemoista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös antaa nuorille kokemus seurakunnasta ja sen toiminnasta. Teoreettisen viitekehyksen muodostaa nuorten hyvinvointi.

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö toteutettiin Paimion kaupungissa, Vistan yhtenäiskoulussa. Pääyhteistyötahona toimi Paimion nuorisotoimi, mutta tapahtuman toteutukseen osallistui henkilöitä myös kohdekoulusta, seurakunnalta sekä Paimion harrastamisen mallista. Tapahtuma toteutettiin moniammatillisesti yhteiskehittämisen avulla. Tapahtuma sisälsi hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyviä toiminnallisia pisteitä, joita opiskelijat ja yhteistyökumppanit toteuttivat.

Tapahtuma toteutettiin 2.11.2023. Osallistujia saatiin paikalle hieman alle 150. Tapahtuma sujui suunnitelmien mukaisesti, ja nuorten palautteiden perusteella tapahtuma oli pidetty ja hyödyllinen.

Asiasanat: hyvinvointi, mielenterveys, nuoret, tapahtuma

## ABSTRACT

Vilma Houry

Maija Martama

Emmi Saunamäki

Supporting the well-being of youth in school environments - A well-being event for 8th grade pupils

41 pages and 6 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelors Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services, Christian Youth Work

The purpose of this thesis was to develop an event for eight grade students to support their well-being. The goal of the event was to promote and support the well-being of young people and give them helpful advice and information about mental health, well-being, and intoxicants. Another goal was to stimulate discussion from the themes concerning mental health and well-being. In the process, participants had a chance to get experiment of church's activities, and this was also one of the goals.

This development-oriented thesis was arranged at Vista comprehensive school in the city of Paimio. The main partner was youth work unit of Paimio. Staff from the school and the parish also participated in the implementation of the event. The event was carried out in multiprofessional co-operation. Group activities were organized together with the partners. The themes of the group activities were about mental health, well-being, and intoxicants. The event was held on 2<sup>nd</sup> of November, 2023. There were slightly fewer than 150 participants in the event. The event went as planned. We collected feedback from participants. Based on this feedback the event was useful and well-liked.

Keywords: event, mental health, well-being, youth

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 PERUSKOULU NUOREN KASVUYMPÄRISTÖNÄ.....	5
2.1 Perusopetus ja sen tavoitteet.....	5
2.2 Koulun merkitys nuorten hyvinvoinnissa .....	6
2.3 Koulu ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa.....	8
3 YLÄKOULULAISTEN NUORTEN HYVINVOINTI .....	9
3.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet .....	9
3.2 Mielen kehittyminen .....	11
3.3 Nuorten mielenterveys ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö.....	12
3.3.1 Mielenterveyden häiriöt nuorilla .....	13
3.3.2 Stressi.....	14
3.3.3 Päihteet.....	15
3.4 Nuorten hyvinvointi ja rippikoulu .....	16
3.5 Digitalisaatio ja nuorten hyvinvointi .....	17
4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	18
4.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	18
4.2 Toimintaympäristö ja yhteistyötaho .....	19
5 TYÖN TOTEUTTAMISEN PROSESSI .....	20
5.1 Kehittämistyön suunnittelu ja hyvinvointitapahtuman pisteet .....	20
5.2 Toiminnalliset menetelmät .....	22
5.3 Resurssit ja riskitekijät.....	23
5.4 Tapahtuman kulku .....	24
5.5 Arviointi .....	27
5.5.1 Nuorten palaute .....	28
5.5.2 Yhteistyötahojen palaute.....	31
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	32
7 POHDINTA .....	33

LÄHTEET.....	36
LIITE 1. Hyvinvointikahoot .....	40
LIITE 2. Rentoutusharjoitus .....	43
LIITE 3. Päihdekortit .....	45
LIITE 4. Palautekysely nuorille.....	46
LIITE 5. Palautekysely yhteistyötaholle.....	47
LIITE 6. Tapahtuman mainos.....	48

## 1 JOHDANTO

Nuorten pahoinvointi nousee tällä hetkellä paljon esille esimerkiksi uutisissa ja keskusteluissa. Nuorten hyvinvoinnin lisääminen eri keinoin on tärkeää. Nuoret viettävät usein paljon aikaa arjestaan koulumaailmassa, joten ehkäisevän mielenterveystyön kehittäminen kouluissa on hyvä keino yrittää edistää hyvinvointia.

Nuoruus on kehitysvaihe ihmisen elämässä, jolloin tapahtuu merkittäviä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Vertaissuhteiden merkitys korostuu nuoruudessa, ja esimerkiksi sosiaaliset verkostot ovat keskeisessä asemassa. Myös nuoren kokemus omasta yksilöllisyydestä usein voimistuu. (Sajaniemi ym., 2015, s. 172.) Nuoren kokemus itsestään kuitenkin vaihtelee paljon tässä elämänvaiheessa, mikä vaikuttaa vahvasti käyttäytymiseen, mielialaan ja ihmissuhteiden vaihteluihin. Käyttäytyminen voi olla impulsiivista, sillä nuori hakee omia rajojaan ja niin sanotusti taistelee vanhempisuhteen ja itsenäistymispyrkimysten välillä. Tunteiden sanallinen kuvaaminen voi olla hankalaa ja vaikeita tunteita voidaan helposti kieltää tässä kehitysvaiheessa.

Nuoruusajan kehitys ja sen kokeminen on aina yksilöllistä (Marttunen ym., 2013, s. 9). Vaikka nuori kokee tarvetta itsenäistymiselle, ei se sulje pois hänen tarvettaan hoivaan ja huolenpitoon. Mielenterveys ja nuoret ovat itsessään laajoja aiheita. Lisäksi niiden alaotsikoihin mahtuisi paljon informaatiota, jotka kaikki linkittyvät toisiinsa. Opinnäytetyömme kohderyhmä on mielenkiintoinen sen moninaisuuden vuoksi. Kohderyhmälle tarjoamamme tieto ja taito voi olla toisille täsmällisesti ajankohtaisia, kun taas tietyt aiheet voivat puhutella hieman myöhemmässä elämänvaiheessa. Idea opinnäytetyöstä lähti omasta kiinnostuksestamme nuoriin liittyvää työtä kohtaan. Halusimme kehittää ja toteuttaa tapahtuman tukemaan nuorten kasvua ja kehitystä sekä antaa tietoa nuorille osallistavalla työotteella ja käyttämällä toiminnallisia menetelmiä. Nuorten mielenterveys ja hyvinvointi on aina tärkeä aihe, mutta erityisesti maailmanlaajuisen koronaviirustaudin jälkeen aihe on ollut hyvin pinnalla. Opinnäytetyön kehittämisen tuotos on hyvinvointitapahtuma.

## 2 PERUSKOULU NUOREN KASVUYMPÄRISTÖNÄ

### 2.1 Perusopetus ja sen tavoitteet

Perusopetus on tarkoitettu 7–16-vuotiaiden ikäluokille. Se on yleissivistävää koulutusta, joka tukee oppilaan kasvua ja kehitystä ihmisenä sekä yhteiskunnan jäsenenä. Perusopetuksen tavoitteena on kasvun ja kehityksen tukemisen lisäksi opettaa tarpeellisia tietoja ja taitoja. Perusopetuksen avulla kaikki saavat saman jatko-opintokelpoisuuden. (Opetushallitus, i.a.) Perusopetuksen yhtenä tavoitteena on myös turvata yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella. Perusopetuksen laajuus on yhdeksän vuotta, ja perusopetuksen järjestäminen alueella asuville oppivelvollisuusikäisille kuuluu kunnalle. Opetus järjestetään siten, että välimatkat opetuspaikkojen ja esimerkiksi kodin välillä ovat lyhyitä ja turvallisia. Myös rekisteröity säätiö tai yhteisö voi järjestää opetusta. Tämä vaatii kuitenkin valtioneuvoston myöntämän luvan. (L 628/1998.)

Perusopetus sisältää kaikille yhteisinä aineina äidinkieltä, toista kotimaista kieltä eli ruotsia, muita vieraita kieliä, ympäristöoppia, kuvataidetta ja terveystietoa. Lisäksi opetukseen kuuluu uskontoa tai elämänkatsomusta, historiaa, yhteiskuntaoppia, matematiikkaa, kemiaa, fysiikkaa sekä biologiaa. Myös maantieto, liikunta, musiikki, kuvataide, käsityöt ja kotitalous kuuluvat perusopetuksen oppiaineisiin. Jokaisella oppilaalla on peruskoulussa oikeus myös oppilaanohjaukseen. (L 628/1998.)

Perusopetuksen tehtävä on yllä mainittujen tavoitteiden lisäksi myös auttaa oppilasta löytämään omat vahvuutensa. Tarkoituksena on auttaa muodostamaan tulevaisuutta oppimisen avulla. Perusopetuksella on opetus- ja kasvatustehtävän lisäksi myös yhteiskunnallinen ja kulttuurillinen tehtävä. Opetus- ja kasvatustehtävä tarkoittaa oppimisen, kehityksen sekä hyvinvoinnin tukemista. Näitä tehtäviä hoidetaan yhdessä kotien kanssa. Perusopetus edistää esimerkiksi osallisuutta ja kasvua demokraattisen yhteiskunnan jäseneksi. Opetus myös kasvattaa oppilaiden myönteistä identiteettiä eri tavoin, esimerkiksi oppijoina ja yhteisön jäseninä. Yhteiskunnallisena tehtävänä perusopetus lisää tasa-arvoa,

oikeudenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta. Kulttuurisena tehtävänä on esimerkiksi monipuolisen kulttuurisen osaamisen edistäminen ja kulttuuriperinnön arvostaminen. (Opetushallitus, 2014.)

Perusopetuksella on myös vaikutuksia hyvinvointiin. Perusopetuksen kautta voidaan kartoittaa sosiaalista pääomaa vuorovaikutuksen avulla. Sosiaalinen pääoma edistää niin yksilöllistä kuin yhteisöllistä hyvinvointia. (Opetushallitus, 2014.) Kouluympäristössä ollaan hyvin paljon vuorovaikutuksessa niin toisten oppilaiden kuin henkilökunnan kanssa, mikä kehittää sosiaalisia taitoja. Myös koulussa muodostuvat kaveri- ja ystävyysuhteet ovat hyvinvoinnin kannalta merkittäviä.

## 2.2 Koulun merkitys nuorten hyvinvoinnissa

Kouluyhteisö on nuoren tärkein kehitysympäristö kodin ja perheen jälkeen (Hietala ym., 2010, s. 9). Yläkouluikäiset nuoret viettävät suurimman osan päivästänsä kouluympäristössä. Koulussa kohdataan henkilökuntaa, opettajia ja toisia oppilaita. Siellä opitaan esimerkiksi vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä toimimaan muiden ihmisten kanssa. Usein esimerkiksi harrastusten lisäksi kouluympäristön pohjalta muodostetaan ihmissuhteita. Vaikka koulu on oppimista varten, on sillä hyvin suuri merkitys ihmisen sosiaalisten taitojen sekä sosiaalisen elämän kannalta. Suuri osa nuorten asioista liittyy kouluun ja koulussa tapahtuviin asioihin. Koulumaailmassa olevat säännöt myös luovat nuorelle taustaa siitä, mitä vastaan hän mahdollisesti kapinoi (Hietala ym., 2010, s. 21). Säännöillä voidaan myös pyrkiä rajaamaan nuoren käyttäytymistä, vaikka nuoruudessa aikuisen asettamia rajoja usein yritetään koetella.

Koulumaailmassa huomataan myös paljon asioita nuoren hyvinvoinnista, joihin ei kotona välttämättä osata kiinnittää huomiota, esimerkiksi arvosanat tai nuoren osaamattomuus tunnilla voivat herättää huolta aikuisessa. Kouluympäristössä on loistavat mahdollisuudet ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia sekä havainnoida nuorten hyvinvointia. (Hietala ym., 2010, s. 13, s. 21.) Koulussa käynti tukee ja ylläpitää nuorten sosiaalisia kanssakäymisiä sekä sosiaalisten taitojen harjoittelua. Näiden kykyjen puute voi lisätä riskiä sairastua mielenterveydellisiin



häiriöihin. (Kaltiala-Heino ym., 2010). Kohderyhmämme nuoret ovat olleet noin 11–12-vuotiaita, kun koronavirus on lähtenyt vaikuttamaan Suomessa monin eri tavoin ja supistanut sosiaalisia kanssakäymisiämme minimiin.

Koulumaailma voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin myös negatiivisesti. Koulukiusaaminen ja kiusaaminen ylipäätään vaikuttavat merkittävästi jaksamiseen ja esimerkiksi halukkuuteen mennä kouluun. Kiusaamista tapahtuu nykyään paljon myös sosiaalisessa mediassa ja Internetin välityksellä, mikä osaltaan tekee kiusaamisesta nykypäivänä yhä helpompaa. Koulumaailmassa toisilla nuorilla on suuremmat riskit joutua kiusatuksi tai kiusaamisen tekijäksi kuin muilla nuorilla. Haavoittuvassa asemassa ovat esimerkiksi vammaiset tai vähemmistöihin kuuluvat nuoret. Riskitekijöiksi kiusatuksi tai kiusaajaksi joutumisessa voidaan havaita ADHD, päihteiden käyttö ja miessukupuoli. Vastaavasti ehkäiseviä tekijöitä ovat positiivinen suhtautuminen koulunkäyntiin, hyvät suhteet opettajiin sekä vanhempien vahva tuki. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 45.)

Kiusaaminen on sinällään vaikeasti ratkaistava ongelma, koska nuorten roolit ovat usein vaihtuvia ja myös kiusattu voi syllistyä kiusaamiseen. Kiusaamisen tunnistaminen on myös haastavaa. Kiusatuksi tullut ei välttämättä uskalla kertoa tapahtuvasta kiusaamisesta aikuiselle. Kiusattu on myös voinut kokea epäluottamusta aikuisia kohtaan, mikäli on kokenut aiemman puuttumisen olemattomana. Aikuinen saattaa myös ajatella, että kiusaaminen on päättynyt rangaistuksen tai puhutuksen jälkeen, vaikka todellisuudessa tilanne olisi toinen. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 46–47.) Kouluissa pyritään jatkuvasti vaikuttamaan kiusaamiseen ja syrjintään. Menetelmiä voivat olla esimerkiksi säännöllinen ryhmäytytys, sekä kasvatustilaukset aikuisten kanssa. Koulukiusaamista voidaan myös pyrkiä ehkäisemään sijoittamalla koulun aikuisia nuorten kanssa samoihin tiloihin, esimerkiksi käytäville. Kiusaaminen vapaa-ajalla tai sosiaalisessa mediassa ei kuitenkaan esty näillä toimenpiteillä. Siksi yhden näkökulman ratkaiseminen ei poista koko ongelmaa. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 49–50.)

Jotta ryhmien välisiä suhteita ja vastaavasti konflikteja voitaisiin ehkäistä, tulisi lapsia ja nuoria kasvattavilla tahoilla olla perusosaamista siitä, miten turvallisia ryhmiä luodaan. Näitä tahoja voivat olla esimerkiksi koulu, päiväkotit tai

harrastusryhmät. Kun ohjaaja tuntee ryhmän dynamiikan ja esimerkiksi tuntee siihen kuuluvat henkilöt, on ongelmatilanteet helpompi ratkaista. Ryhmäytystä on tärkeää tehdä aina uudelleen, kun esimerkiksi ryhmän kokoonpano muuttuu. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 128.)

### 2.3 Koulu ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Koulu voi tehdä yhteistyötä useiden eri toimijoiden kanssa, joihin kuuluvat esimerkiksi seurakunnat. Lisäksi muun muassa Suomen Punainen Risti, eri yliopistot ja Suomen pankki tekevät kouluyhteistyötä. Yhteistyön avulla eri tahojen osaamista voidaan jakaa niin oppilaiden kuin opiskelijoiden tietoon. Kouluyhteistyön muotoja voivat olla esimerkiksi aamunavaukset, kouluvierailut tai erilaiset teemapäivät. Myös erilaiset keräykset ovat yksi yhteistyön muoto. (RedNet, i.a.)

Koulun sisällä yhteistyötä tehdään esimerkiksi oppilashuollossa, jota toteutetaan lähtökohtaisesti yhteisöllisenä oppilashuoltona. Sen avulla koko oppilaitosyhteisössä pyritään edistämään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia ja terveyttä. Myös esimerkiksi psykologi- ja kuraattoripalveluilla edistetään hyvinvointia ja yhteistyötä perheiden kanssa. (L 1287/2013.)

Paimion kaupungissa yhteistyötä tehdään muun muassa opetuksen yhtenäisyyden ja laadun varmistamiseksi sekä toiminnan avoimuuden lisäämiseksi. Perustana on oppilaiden osallisuus ja se, että he tulevat kuulluiksi. Koulussa huolehditaan siitä, että uusia kokemuksia demokratiasta ja yhteistyöstä syntyy oppilaille niin omassa ryhmässä, koulussa kuin eri verkostoissa. Keskeinen osa koulun toimintakulttuuria on myös vanhempien ja huoltajien osallisuus koulutyössä ja sen kehittämisessä. Huoltajan vastuulla on kasvatuksen lisäksi se, että lapsen oppivelvollisuus tulee suoritettua. Lähtökohtana koulun ja kodin välisessä yhteistyössä on luottamus, tasavertaisuus sekä kunnioitus. Yhteistyössä huomioidaan perheen moninaisuus ja erilaiset tuen tarpeet. Yhteistyötä toteutetaan niin yksilökuin yhteisötasolla. (Paimion kaupunki, 2023.) Kouluissa voidaan järjestää esimerkiksi vanhempainiltoja ja muita tapaamisia huoltajien kanssa.

Yhteistyö koulun sisällä helpottaa kasvatus- ja opetustavoitteiden toteutumista ja sitä toteutetaan ja tehdään joustavasti sekä työtä jakaen. Yhteistyötä tarvitaan muun muassa monialaisten oppimiskokonaisuuksien suunnittelussa. Koulut toteuttavat myös keskinäistä yhteistyötä, jonka tavoitteena on edistää opetuksen kehittämistä ja vahvistaa henkilöstön osaamista. Jotta oppimispolusta saadaan ehjä, koulu toimii yhteistyössä myös varhaiskasvatuksen, esiopetuksen sekä lukkioiden ja ammatillisten oppilaitosten kanssa. Yhteistyötä tarvitaan erityisesti opetuksen nivelvaiheissa, jossa oppilaat siirtyvät koulusta toiseen. Yhteistyö nuorisotoimen, liikunta- ja kulttuuritoimen, seurakuntien sekä järjestöjen tai esimerkiksi yritysten kanssa lisää oppimisympäristöjen monipuolisutta ja tukee koululle annettua kasvatustehtävää. (Paimion kaupunki, 2023.)

### 3 YLÄKOULULAISTEN NUORTEN HYVINVOINTI

#### 3.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Hyvinvointi on usean osatekijän kokonaisuus. Tämä tarkoittaa, että hyvinvointia voidaan tarkastella eri osa-alueiden näkökulmista. Yleensä hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Yleensä koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Hyvinvoinnin tasoon vaikuttavat useat eri tekijät elämän osa-alueilta. Yhden osa-alueen haasteet saattavat heikentää henkilön hyvinvointia.

Erik Allardt on tutkinut hyvinvoinnin osa-alueita ja tehnyt tutkimusta aiheesta. Allardt kuvaa tutkimuksessaan hyvinvointia *Having, Loving, Being* -näkökulmista. *Having* kuvaa materiaalista hyvinvointia, tuloja sekä varallisuutta, asumisolosuhteita, työllisyyttä, työolosuhteita, terveyttä ja koulutusta. *Loving* kuvaa sosiaalisia hyvinvoinnin osa-alueita, kuten yhteyksiä ja osallisuutta yhteisöön, suhteita perheeseen ja sukuun, ystävyysuhteita, suhteita toisiin jäseniin sekä työkavereihin.

*Being* kuvaa yhteiskuntaan integroitumista sekä elämistä harmoniassa luonnon kanssa. Tätä mitataan esimerkiksi poliittisen osallisuuden, oman elämän päätöksiin ja toimintaan vaikuttamisella, vapaa-ajan toiminnan mahdollisuuksilla, merkityksellisen työelämän mahdollisuuksilla sekä luonnosta nauttimisen ja ulkoaktiiviteettien mahdollisuudella. (Allardt, 1993.) Eri osa-alueen tekijät vahvistavat parhaimmillaan ihmisen hyvinvointia, mutta puutteet tai heikentyneet olosuhteet heikentävät ihmisen elämänlaatua. Näiden osa-alueiden avulla voidaan kyetä kartoittamaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin riskialueita tai heikentäviä tekijöitä.

Hyvinvointiin oleellisesti vaikuttava mielenterveys on etenkin tällä hetkellä hyvin ajankohtainen ja puhututtava aihe. Usein puhutaan yhteiskunnan muutoksista sekä sosiaalisen median vaikutuksista nuorten mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Ajankohtaisena on puhuttu myös kiusaamisen sekä päihteiden vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Mielenterveys ja hyvinvointi ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja harvoin riippuvaisia yhdestä tekijästä. Ihmisen mieli on hyvin monimutkainen eikä lainkaan yksiselitteinen, mutta kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin vaikuttava asia.

Vuoden 2023 kouluterveyskysely osoittaa, että suuri osa nuorista on tyytyväisiä omaan elämäänsä ja omaavat arkirytmien. Osa nuorista kuitenkin kokee kuormitusta monenlaisista tekijöistä, kuten sairastelusta, ahdistuneisuudesta, kiusaamisesta sekä sosiaalisten tilanteiden pelosta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.) On otettava huomioon, että kuormitus esimerkiksi kiusaamisesta saattaa aiheuttaa uudenlaista kuormitusta, esimerkiksi ahdistuneisuutta. Kuten aiemmin mainittua, on haasteellista puuttua monialaisiin ongelmiin, sillä tekijöitä saattaa olla useita. Kouluterveyskysely osoittaa myös, että vuodesta 2015 lähtien erityisesti tyttöjen osalta terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kokevien oppilaiden osuus on kasvanut. Tyttöjen osuus tästä on merkittävästi suurempi kuin poikien. Viime keväänä tyttöjen osuus oli 31–40 %, kun vastaavasti poikien osuus oli 16–20 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Koska mielenterveys ja hyvinvointi ovat laajoja käsitteitä ja pitävät sisällään huomattavat määrän erilaisia alakäsitteitä, käsittelemme opinnäytetyömme osalta niistä olennaisimpia. Myös toiminnalliset menetelmät ovat keskeisiä, sillä

käytimme tapahtuman kehittämässä ja toteuttamisessa runsaasti toiminnallisia menetelmiä. Olemme itse peruskoulussa kokeneet ne mielekkäiksi tavoiksi oppia uusia asioita, ja oma kiinnostus johti kyseisten menetelmien valintaan.

### 3.2 Mielen kehittyminen

Ihmisen aivot kehittyvät sikiöaikana rakenteellisesti, mutta kehitys jatkuu toiminnallisesti vuorovaikutuksen yhteydessä. Sikiöaikana vauvan keskushermoston kehittymiseen vaikuttavat esimerkiksi myös äidin elämäntavat ja hyvinvointi. Ensimmäisen kahden ja kolmen vuoden aikana hyvä vuorovaikutus toiseen ihmiseen, esimerkiksi vanhempaan, on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Silloin muodostuvat vauvan yksilöllisen tunne-elämän tyyli, tunneperäiset voimavarat sekä sosiaaliset aivot. Myös vastasyntynyt lapsi voi kokea ahdistuneisuuden tunteita. Perimällä ja ympäristöllä on mahdollisuus kompensoida toisiaan mielen kehityksessä. (Heikkinen-Peltonen ym., 2014, s. 14–15.)

Mielen kehitykselle on tärkeää antaa lapselle tilaa kasvuun ja kehitykseen. Lapsuudessa tärkeitä asioita ovat turvallisten ihmissuhteiden olemassaolo ja vuorovaikutus, sillä lapsen saadessa hyväksyntää, rakkautta ja arvostusta, voi hän kokea olevansa tärkeä. Lapsen myönteisen minäkuvan muodostumiseksi lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja vapautta tutkia ympäristöä, käyttää mielikuvi- tusta ja olla lapsi. Lapsuudessa kuitenkin on tärkeää myös rajat ja ohjaus, jotta hän pystyy liittymään hänelle läheisten yhteisöjen ja yhteiskunnan jäseneksi. (Järvinen ym., 2011, s. 8–10.)

Myös muistilla on keskeinen merkitys silloin, kun puhutaan psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisestä. Sopeudumme lyhytkestoisien muistimme avulla erilaisiin tilanteisiin. Muisti myös esimerkiksi tallentaa tapojamme toimia ja olla. Ihmisen huonovointisuus näkyy usein ensimmäisenä univaikeuksina sekä muutoksina ruokahalussa ja mielialassa. Oireet voivat olla myös fyysisiä, kuten sydämen tykytystä tai muutoksia verenpaineessa. (Heikkinen-Peltonen ym., 2014, s. 19.)

### 3.3 Nuorten mielenterveys ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveyttä on sellainen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen on kykeneväinen omien kykyjensä mukaan selviytymään elämän tuomista haasteista. Samalla ihminen pystyy työskentelemään, mutta myös ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on suuri osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä terveyttä. Se ei myöskään ole pysyvää, vaan jatkuvasti muuttuvaa läpi elämän. Mielenterveyteen vaikuttaa useat toisiinsa liittyvät tekijät. (Aalto-Setälä ym., 2020.) Mielenterveys muovautuu kaikilla läpi elämän. Elämässä tulee pieniä sekä suuria muutoksia, etenkin kun yhteiskunnassa eletään suurten muutosten aikakautta. Ei siis ole ihme, että muutoinkin herkässä iässä olevat nuoret kärsivät mielenterveyteen sekä hyvinvointiin liittyvistä haasteista.

Nuoret ovat hyvin herkkiä, mutta myös alttiita erilaisille vaikutteille. Suurten muutosten keskellä saattaa kokea paljon uusia sekä erilaisia tunteita, joille ei välttämättä osaa löytää syytä. Joillekin asioille, esimerkiksi kiusaamiselle, saattaa tunnistaa syyn, mutta kokee silti, ettei pysty vaikuttamaan asiaan mitenkään. Nuoruuden ikävaiheessa tunteet tuntuvat voimakkaimmin, mutta samalla tunteiden tunnistamisen ja niiden säätelyn taidot voivat heikentyä. Nuoruudessa mielialan vaihtelut ovat tyypillisiä. Nuori voi lisäksi tuntea itselleen täysin uusia tunteita. (Suomen mielenterveys ry, 2021a) On hyvin haasteellista myös työntekijän näkökulmasta lähteä purkamaan mahdollisesti suurta ongelmien tai haasteiden kasautumaa, varsinkin kun usein kyse on useammasta kuin yhdestä vaikuttavasta tekijästä. Ennaltaehkäisevän työn merkitys on näiden kasautumien näkökulmasta suuressa asemassa. Myös tunnetaitoja voi opetella, mikä auttaa nuorta toimimaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Suomen mielenterveys ry, 2021a).

Prevention eli ehkäisevän mielenterveystyön tarkoituksena on hyvinvoinnin tukeminen. Ehkäisevää mielenterveystyötä tehdessä pyritään myös tunnistamaan riskitekijöitä sekä vaikuttamaan niihin. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen mukaan, miten toimia kohdennetaan. Ehkäisevää mielenterveystyötä toteutetaan usein normaalissa ihmisen toimintaympäristössä. Työtä voidaan tehdä esimerkiksi juuri kouluissa, kuten meidän opinnäytetyömme. Lisäksi sitä voidaan toteuttaa muun muassa perheissä tai työpaikoilla.

Koulumaailmassa hyvä esimerkki ehkäisevästä työstä voisi olla KiVa Koulu -ohjelma, jolla pyritään vähentämään koulukiusaamista. (Heikkinen-Peltonen ym., 2014, s. 79–80.)

Ehkäisevän mielenterveystyön keskiössä on kehityksen ennakointi sekä ongelmiin johtavan kehityskulun estäminen, jota voidaan toteuttaa puuttamalla osatekijöihin sekä prosessiin mahdollisimman ajoissa. Mielenterveystyön yksi tärkeimmistä osista on ehkäisevä työ ja sillä on hyvin suuri merkitys tulevaisuuden näkökulman huomioon ottaen. Mielenterveysongelmien hoito on huomattavasti helpompaa, kun ongelma pystytään huomaamaan ja tunnistamaan tarpeeksi ajoissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2009.) Vaikka ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tehtävänä on tukea kansalaisia mielenterveyteen liittyvissä asioissa sekä pyrkiä ehkäisemään syntyviä ongelmia, on sillä myös taloudellinen merkitys. Jos ongelmia pystytään ehkäisemään tai ainakin keventämään, on tämä myös kustannusten osalta tehokasta. (Suomen mielenterveys ry, 2024.)

### 3.3.1 Mielenterveyden häiriöt nuorilla

Nuorten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä ja niitä esiintyy 20–25 % nuorista jossain vaiheessa kehitystä. Erilaisia mielenterveydellisiä häiriöitä on monia. Yleisimpiä nuorilla tavattavia häiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, masennustilat, päihde- sekä käytöshäiriöt. (Marttunen ym., 2013, s. 10). Nuorten mielenterveyden tukemisesta ja turvaamisesta määritellään myös laeissa. Koulut ovat suuressa roolissa edistämässä nuorten hyvinvointia tarjoamalla mm. koulutusohjelmia sekä edistämällä yhteisöjen hyvinvointia niin kouluissa itsessään, kuin verkkoympäristöissä. (World Health Organization, 2022.) Myös riski erilaisiin syömishäiriöihin lisääntyy nuoruusiässä (Sourander & Marttunen, 2016).

Nuorten mielenterveydelle riskitekijöitä on monia ja ne ovat kaikille yksilöllisiä, sillä jokaisella ihmisellä on yksilöllinen resilienssi. Tämä tarkoittaa kykyä kohdata, toimia ja selviytyä elämän muuttuvissa ja vaikeissakin ajankohdissa. Nuoruusiän ongelmiin voi löytyä syy perintötekijöistä tai raskauden ja varhaislapsuuden erilaisista tekijöistä, tosin geenien ja ympäristön vaikutukset ovat nykykäsityksessä

vastavuoroisia toisiinsa nähden tutkittaessa mielenterveydellisiä häiriöitä. (Sou-  
rander & Marttunen, 2016.) Myös muun muassa toistuvasti kiusaamista kokevat  
nuoret kärsivät usein psyykkisestä ja somaattisesta oireilusta, huonommuuden  
tunteesta ja itsetuhoisuudesta. Myös arvosanojen heikentyminen ja poissaolot  
ovat tyypillisiä. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 51.) Mielenterveyshäiriöiden taus-  
talla voi olla myös esimerkiksi varhainen puberteetti. Tämä johtuu siitä, että var-  
haisen puberteetin katsotaan liittyvän säätelemättömään stressiin. Aikaisella pu-  
berteetilla on myös yhteyttä muun muassa masennukseen, syömishäiriöihin ja  
päihteiden käyttöön. (Sajaniemi ym., 2015, s. 170.)

### 3.3.2 Stressi

Rentoutuminen on tärkeää ihmisen keskittymiskyvyn ja oppimisen kannalta. Riit-  
tävä lepo ja rentoutuminen lievittävät stressiä. Stressi on tilanne, jossa keskitty-  
minen on vaikeaa ja ajatukset saattavat harhailla. Stressin voi tunnistaa myös  
siitä, että olo on levoton, ahdistunut tai epävarma. (Nuortennetti.fi, i.a.) Nuoruu-  
dessa ihminen myös altistuu enemmän stressille, sillä nuoren aivoissa olevan  
stressihormoni kortisolin määrä on tavallista suurempi. Koska nuorilla ei ole mur-  
rosiässä tapahtuviin muutoksiin mitään opittuja toimintamalleja, ovat he erityisen  
haavoittuvaisia kuormittavissa ympäristöissä. (Sajaniemi ym., 2015, s. 169.)

Pienissä määrin stressi voi kuitenkin olla myös voimavara, sillä stressi on psyyk-  
kisen ja fyysisen vireystilan voimistumista. Esimerkiksi stressin kokeminen ennen  
urheilusuoritusta tai koetilannetta saattaa parantaa tuloksia. (Kivijärvi, 2022, s.  
42.) Stressiä voivat aiheuttaa monet asiat, jotka voivat kuulua mm. vaikeisiin elä-  
mäntilanteisiin. Kiireen ja paineen keskellä on tärkeää löytää itselleen aikaa ja  
pysähtyä hetkeksi. Rentoutuminen voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelua, maa-  
lausta tai piirtämistä, urheilua, metsässä kävelyä, kirjojen lukemista tai elokuvien  
katsomista. Rentoutumiseen on olemassa monia tapoja, jotka ovat yksilöllisiä.  
Jotkut ihmiset rentoutuvat mieluummin yksin, kun taas toisille saattaa rentoutu-  
minen sisältää muiden ihmisten seuran. Ennen kaikkea rentoutuminen on omien  
tunteiden ja tarpeiden kuuntelemista, virkistäytymistä sekä lepoa. Jotkut ihmiset  
hyötyvät myös konkreettisista rentoutusharjoituksista. (Nuortennetti.fi, i.a.)



### 3.3.3 Päihteet

Päihteet näyttävät olevan yhä yleisempiä nuorten käytössä katukuvassa ja sosiaalisessa mediassa. Päihteillä on oma osuutensa nuorten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Vaikka päihteistä ja niiden haitoista tuntuu olevan paljon tietoa sekä ehkäisevää päihdetyötä järjestetään, päihteet kuuluvat joidenkin nuorien elämään. Suomalaisten nuorten keskuudessa yleisin päihde tupakan rinnalla on alkoholi. Usein päihdehäiriö alkaa kehittyä jo 14–15 vuoden iässä. Mielenterveydellä ja päihdeongelmilla on suora yhteys. (Terveystalon ja hyvinvoinnin laitoksen, 2022.) Päihteiden käyttö altistaa mielenterveyden ongelmille ja siksi onkin huolestuttavaa, että päihteiden käyttö on yleistä nuorilla. Tuttujen alkoholin ja tupakan rinnalle on myös noussut esimerkiksi kannabis ja muut nikotiinituotteet, kuten nuuska, nikotiinipussit sekä vape eli sähkösavuke. Yhä useamman nuoren käyttötavaroista tuntuu löytyvän nikotiinituotteita.

Vaikka mielenterveysongelmilla ja päihteiden käytöllä on yhteys toisiinsa, on hyvin haastavaa määrittää, kummasta ongelmat ovat alun perin lähtöisin. Mielenterveysongelmiin saatetaan hakea helpotusta esimerkiksi alkoholista, mutta alkoholin käyttö itsessään on altistava tekijä mielenterveysongelmille. (Mielenterveystalon, i.a.) On haasteellista ratkaista mielenterveysongelmien ja päihteiden käytön yhtälöä, kun juurisyytä ei tiedetä. Saattaa olla, ettei nuori itsekkään osaa vastata tähän kysymykseen. Toinen ongelma voi olla seurausta toisesta, mutta on myös mahdollista, että asioilla ei ole varsinaisesti yhteyttä.

Päihteillä on mielenterveyden lisäksi vaikutus terveyteen, kasvuun ja kehitykseen. Päihteiden käyttö on myös uhka kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Nuorten päihteiden käyttöön puututaan moninaisin keinoin esimerkiksi valistamalla sekä terveystiedon kautta informoimalla, mutta näistä ei tunnu olevan apua. Päihteitä on helppo saada ja usein ryhmässä paine päihteiden käyttöä kohden kasvaa. Osa nuorista saattaa alkaa käyttämään päihteitä jo pelkästään ryhmän painostuksen vuoksi. Päihteet ovat myös hyvin vahvasti esillä sosiaalisessa mediassa. (Mielenterveystalon, i.a.)

### 3.4 Nuorten hyvinvointi ja rippikoulu

Suuri osa 15-vuotiaista nuorista käy rippikoulun. Esimerkiksi vuonna 2023 rippikoululaisia on ollut Suomessa yhteensä 48 980 (Suomen ev.lut. kirkko, 2021). Rippikoulun päättävä konfirmaatio on nuorelle kirkon silmissä aikuistumisjuhla, jonka jälkeen nuori saa toimia kastettavan lapsen kummina ja osallistua itsenäisesti ehtoolliselle. Konfirmoitu kirkon jäsen voi myös toimia 18 vuotta täytettyään kirkon luottamushenkilönä. Myös kirkolliseen avioliittoon vihkimisen edellytyksenä on rippikoulun käyminen, mutta konfirmaatiota tähän ei tarvita. Rippikoulu voikin olla siis merkittävä osa nuoren tulevaisuutta. Rippikoulun voi suorittaa päivä- tai iltarippikoulussa, mutta useat valitsevat leirimuotoisen toteutuksen. Jokaiselle on luotu mahdollisuus osallistua rippikouluun, eikä siihen osallistuminen vaadi kirkon jäsenyyttä. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.)

Vuonna 2020 alkaneen koronapandemian myötä rippikoulun käytännöntoteutusta jouduttiin muokkaamaan tilanteen mukaan. Esimerkiksi leirijaksojen oletettua kestoa lyhennettiin sekä verkko-opetusta lisättiin. Toteutustavat voivat olla hieman erilaisia riippuen seurakunnasta. Vuonna 2020 tehdyn rippikoulun itsearviointikyselyn mukaan suurin osa rippikoululaisista, työntekijöistä, isosista sekä vapaaehtoisista oli vastannut pandemian vaikuttaneen jonkin verran huonompaan suuntaan rippikoulukokemukseen. (Tervo-Niemelä ym., 2021, s. 348–363.) Vuonna 2019–2022 tehdyn tutkimuksen mukaan pandemia on osittain vaikuttanut myös konfirmoitujen nuorten hyvinvointiin. Naispuolisilla vastaajilla elämään tyytyväisyys oli näinä vuosina laskenut jopa 11 % ja miesvastaajilla puolestaan 3 %. Jää kuitenkin epäselväksi, miksi pandemia olisi vaikuttanut eri tavalla tyttöjen ja poikien hyvinvointiin. (Tervo-Niemelä & Porkka, 2023, s. 16–18.) Rippikoulu itsessään on kuitenkin parantanut nuorten henkistä hyvinvointia, sillä vuonna 2022 toteutetussa valtakunnallisessa rippikoulukyselyssä on havaittu jopa 65 % nuoren kokeneen rippikoululla olleen jonkin verran tai paljon myönteistä vaikutusta henkiseen hyvinvointiin. Vastaajien joukossa oli rippikouluun osallistuneita ja isosia vuodelta 2022. (Erkkonen & Sorvari, 2023, s. 33–34.)

Rippikoulua pidetään nuoria varten, minkä vuoksi koko rippikouluprosessin tulee tukea heidän oppimistaan ja kasvua kristittyinä. Nuorilla on oikeus tulla

kunnioitetuiksi ja nähdyiksi omana itsenään ja jokainen nuori on rippikoulussa yhtä tärkeä. Erityinen merkitys nuoren elämässä on myös rippikoulussa muotoutuvalla yhteisöllä sekä nuoren ystävillä. (Kirkkohallitus, 2017.) Rippikoulussa hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeää on nuorten osallisuus ja sen kokeminen. Joskus rippikoululla voi olla myös suuri merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä (Kirkkohallitus, 2017). Rippikoulun aikana yksinäinen nuori voi löytää itselleen uusia ystäviä ja yhteyksiä. Ystävyys-suhteista voi muodostua pitkäaikaisia, aikuisuuteen jatkuvia suhteita. Rippikoulun myötä nuori voi lisäksi löytää itselleen mieluisan yhteisön, johon hän haluaa tulla ja osallistua toimintaan myös rippikoulun jälkeen. Toimintaa voivat olla esimerkiksi nuortenillat tai -leirit. Rippikoulussa koettu yhteishenki, turvallisuus ja yhteys voivat johtaa saman tyyllisen kokemuksen etsimiseen myös esimerkiksi isostoiminnassa tai seurakuntanuorissa. Seurakuntayhteys ei ole vain aktiivista osallistumista toimintaan, vaan myös kokemus yhteenkuuluvuudesta. (Kirkkohallitus, 2017.)

### 3.5 Digitalisaatio ja nuorten hyvinvointi

Nykyään kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi monella nuorella on käytössään tietokone, tabletti tai älypuhelin, joiden avulla hän voi olla yhteydessä muihin ihmisiin. Etenkin sosiaalinen media on noussut esiin tavoissa olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Kuitenkin kasvokkain tapahtuva viestintä on edelleen tärkeää eikä digitalisaatio poista sen merkitystä. Verkossa vuorovaikutus on usein paikasta ja ajasta riippumatonta, mistä johtuen yhteydenpito on melko vaivatonta. (Sajaniemi ym., 2015, s. 178.) Tämä on havaintojemme mukaan vähentänyt nuorten kohtaamisia kasvokkain. Verkossa luettavista viesteistä puuttuu kokonaan elekieli, mikä vaikuttaa viestien tulkintaan. Koska viestin vastaanottaja ei voi tulkita esimerkiksi viestin lähettäjän ilmeitä, voi viestinnässä syntyä väärinkäsityksiä.

Verkkovuorovaikutusta on pidetty hyvänä esimerkiksi siksi, että myös ujommat nuoret voivat ilmaista itseään. Mahdollisuutta esiintyä anonyymisti pidetään myös tasa-arvoisena ja yhdenvertaisuutta vahvistavana tapana viestiä. Toisaalta esimerkiksi sosiaalisessa mediassa nuori voi luoda itsestään millaisen kuvan

tahansa, ja käsitys todellisuudesta voi vääristyä. (Sajaniemi ym., 2015, s. 179–180.) Sosiaaliseen mediaan lisättäviä kuvia on helppo esimerkiksi muokata. Lisäksi sosiaalisessa mediassa näkee paljon erilaisia kauneushanteita, joista nuori voi ottaa mallia ja kokea sitä kautta lisää ulkonäköpaineita. Nuoren tulee myös ymmärtää, että sosiaaliseen mediaan eli someen postattuja kuvia ei välttämättä saa koskaan poistettua. Sosiaalisesta mediasta voi myös saada uusia ystäviä eri sovelluksien välityksellä. Lisäksi esimerkiksi nuorten suosimasta TikTok- palvelusta voi saada inspiraatiota ja ideoita moniin arkisiin asioihin.

Kuitenkin sosiaalisen median ja muiden verkkoviestinnän välineiden käyttöön liittyy varjopuolia. Esimerkiksi netissä kiusaaminen on hyvin yleistä, ja kuormittaa nuorta siinä missä muukin kiusaaminen. Nettikiusaamista voi olla myös vaikeampi havaita, ellei uhri itse puhu aiheesta. Koska sosiaalisessa mediassa voi esiintyä anonyymisti, lisää se muun muassa hyväksikäytön riskiä. Esimerkiksi aikuinen ihminen voi esiintyä nuorena, ja sitä kautta käyttää nuoria hyväksi erilaisilla tavoilla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2023.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoituksenamme oli kehittää tapahtuma, jossa voidaan jakaa nuorille tietoa ja vinkkejä, joiden avulla he voivat huolehtia hyvinvoinnistaan. Halusimme jakaa esimerkiksi ohjeita ja keinoja stressinhallintaan. Syntyvän tapahtuman tavoitteena oli tukea ja edistää nuorten hyvinvointia sekä lisätä tietoisuutta niihin liittyvissä asioissa. Tapahtuma toteutettiin yhteiskehittämällä moniammatillisen tiimin kanssa, minkä ansiosta pystyimme tarjoamaan nuorille luotettavan ja ajankohtaisen tapahtuman. Tapahtuman avulla pyrittiin aktivoimaan nuoria keskustelemaan mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Lisäksi tapahtuman avulla annettiin nuorille voimavaroja elämään.

Yhtenä lähtökohdanimme oli hakea muutosta nuorten hyvinvoinnin parantamiseen. Lisäksi toteuttamamme tapahtuman kautta nuoret saivat sillan seurakunnan toimintaan, koska kirkollisen kelpoisuutemme vuoksi halusimme ottaa myös seurakunnan toiminnan mukaan opinnäytetyöhön.

Tapahtumamme tavoitteena oli tukea ja edistää nuorten mielenterveyttä sekä lisätä tietoisuutta esimerkiksi päihteisiin liittyvissä asioissa. Pyrimme tapahtuman kautta herättelemään nuorten ajattelua omasta jaksamisestaan nimenomaan toiminnallisten menetelmien kautta. Uskoimme, että näin toiminta on nuorille mielekästä, ja asioita voi jäädä paremmin mieleen kuin luennoimalla. Halusimme kertoa nuorille, mistä apua voi hakea ja tuoda esiin sitä, että mieli voi sairastua siinä missä ihminen voi esimerkiksi vilustua eikä haasteita jaksamisen kanssa tarvitse hävetä.

#### 4.2 Toimintaympäristö ja yhteistyötaho

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Paimion kaupungin nuorisotoimen kanssa. Otimme yhteyttä sähköpostilla Paimion Vistan yhtenäiskouluun, ja koko opinnäytetyöprosessin ajan yhteyttä pidettiin lähinnä sähköpostilla. Päädyimme ottamaan yhteyttä Paimion kaupunkiin, koska opinnäytetyön aloituksen aikoihin siellä uutisoitiin nuoriin liittyvistä väkivaltatapauksista. Kehitimme hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvän tapahtuman Vistan yhtenäiskoululle. Kohderyhmämme oli koulun 8-luokkalaisten. Päädyimme tähän kohderyhmään, koska yhteistyötahon kanssa käydyistä keskusteluista nousi esiin 8-luokkalaisten väliinputoajuus. 7-luokkalaisille järjestetään paljon esimerkiksi ryhmäytystä ja vastaavasti 9-luokkalaiset saavat paljon informaatiota jatko-opintoihin liittyen. Lisäksi kyseisessä koulussa oppilaita oli reilu 400, joten tapahtuman kohdentaminen yhdelle ikäluokalle oli myös organisoiminen vuoksi viisasta. Mukana tapahtumaa suunnittelemassa olivat koulun henkilökunnan lisäksi nuorisovaltuusto ja nuorisotoimi. Myös Paimion seurakunta osallistui tapahtuman toteutukseen ja suunnitteluun, jotta saimme opinnäytetyömme kirkonalan näkökulmaa myös käytännön toteutuksessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana koulun sisällä tapahtui henkilöstömuutoksia, mutta tapahtuman luonne ja tavoite pysyivät samana koko prosessin ajan.

Tapahtumamme ajankohta oli juuri ennen kuin kahdeksaluokkalaiset aloittivat rippikoulun. Ideana oli myös se, että seurakunnan pisteellä oppilaat näkivät rippikoulutyössä mukana olevia työntekijöitä, sekä pääsivät tapaamaan heitä. Tämä voi lievittää rippikouluun liittyvää jännitystä. Mielestämme oli tärkeää, että myös kahdeksaluokkalaiset saivat vuodelleen jotain erityistä ja opiskelua piristävää ohjelmaa. Parhaassa tapauksessa kehittämäämme tapahtumaa voisi hyödyntää koulussa vuosittain. Opinnäytetyömme tapahtuma toteutui pääasiassa koulun tiloissa. Seurakunnan piste järjestettiin kirkossa, jotta nuoret näkivät myös konkreettisesti yhden seurakunnan käytössä olevan tilan. Lisäksi nuoret siirtyivät tämän lyhyen matkan kävellen, minkä avulla voimme liittää päivään myös pienen ulkoiluosuuden. Kirkkoon ei kuitenkaan ollut pakko mennä, jos nuori koki sen oman uskonsa takia vaikeaksi.

## 5 TYÖN TOTEUTTAMISEN PROSESSI

### 5.1 Kehittämistyön suunnittelu ja hyvinvointitapahtuman pisteet

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle muutamalla etätapaamisella, joissa kerroimme koulun ja nuorisotoimen henkilökunnalle ajatuksistamme ja ideoistamme kehittämistuotokseen liittyen. Pisteitä suunniteltiin myös etäpalaverissa koulun kanssa ja samalla käytiin läpi tilojen käytettävyyttä, tapahtuman ajankohtaa ja muita käytäntöön liittyviä asioita. Järjestimme erillisen palaverin seurakunnan edustajien kanssa, missä kehitimme heidän kanssaan ideoita seurakunnan pitämään pistettä varten. Seurakunta sai kuitenkin hyvin vapaat kädet pisteen suunnitteluun. Kevään ja syksyn aikana palavereja oli yhteensä kuusi.

Olimme suunnitelleet hyvinvointitapahtumalle neljä eri pistettä, joita oppilaat kiersivät. Pisteitä tapahtumassa oli lopulta kuitenkin kahdeksan, sillä yhteistyötahot olivat pitämässä omia pisteitään. Oppilaita oli yhteensä noin 150 ja he liikkuvat pisteillä opettajiensa kanssa. Pyrimme rakentamaan pisteistä toiminnaltaan erilaisia. Pisteiden oli tarkoitus pitää sisällään vinkkejä ja tietoa hyvinvointiin, mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvistä asioista. Olimme suunnitelleet yhden pisteen kestävän noin 15–20 minuuttia. Oppilaat kiersivät pisteitä luokittain ja yhdessä luokassa oli suunnilleen 20 oppilasta. Tarkoituksena oli myös järjestää tapahtumapäivään puhuja, esimerkiksi kokemusasiantuntija. Vielä syksyn 2023 alussa pohdimme puhujaa ja kaupungin, seurakunnan sekä koulun mahdollisuutta toimia rahoittajina. Kuitenkin yhteydenpito ennen tapahtumaa oli vähäistä, minkä vuoksi asia ei edennytäkään tämän pidemmälle. Alun perin tapahtumassa kaikki kahdeksan luokkaa ajateltiin jakaa niin, että neljä kiertäisi tapahtuman rasteja samalla, kun toiset neljä luokkaa osallistuisivat puhujan osuuteen. Kuitenkin puhujan jäätyä pois ohjelmasta, kiersivät kaikki luokat rasteja.

Tapahtuman yhtenä pisteenä toimi hyvinvointiin liittyvä Kahoot (Liite 1.), johon nuoret osallistuvat omilla puhelimillaan. Ennen Kahoot -tietovisaa nuorille kerrottiin esimerkiksi riittävän unen ja liikunnan merkityksestä ja Kahoot toimi ikään kuin kertaavana toimintona. Kahoot sisälsi vastausvaihtoehdot sekä totta vai tarua -kysymyksiä. Kysymykset ja vastaukset löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta. Seurakunnan edustajat pitivät pisteen, jonka teemat liittyivät siihen, miten seurakunta voi auttaa. Pisteellä oli myös tarkoitus antaa kahdeksaluokkalaisille hyvä kuva seurakunnasta ja sen toiminnasta siltana tapahtuman jälkeen alkavalle rippikoululle. Pisteinä toimi myös konkreettinen rentoutumisharjoitus (Liite 2.) ja Päihdekortit (Liite 3.), joiden avulla keskusteltiin eri päihteistä. Päihdekortit ovat netistä tilattu Elämän Sankari ry:n tuottama väline. Nuorille suunnatun palautekyselyn (Liite 4.) osalta pohdimme, sisältyykö se johonkin valmiiseen pisteeseen vai onko se omansa. Päädyimme sisällyttämään sen viimeisen pisteen yhteyteen. Suunnittelun loppupuolella kehitimme kolme pistettä lisää ja opettajat pitivät omalle luokalleen päivän yhteydessä kyselyn säännöistä. Yhtä pistettä piti Paimion harrastuksen koordinaatti, joka kartoittaa työssään Paimion nuorten harrastusten tilannetta ja kertoo eri harrastusmahdollisuuksista. Lisäksi pisteitä pitivät hyvinvointivalmentaja ja koulunuorisotyöntekijä.

Tapahtuman piti alun perin sijoittua viikolle 41, mikä Paimiossa tarkoittaa viikkoa ennen syyslomaa. Ideana oli, että nuoret saavat samalla myös mukavan laskeutumisen lomalle. Kuitenkin syksyn aikana koulun ohjelma muuttui niin, että tapahtuma siirtyi viikolle 44. Tapahtumassa oli tarkoituksena kartoittaa nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan, tarjota tietoa päihteiden käytön riskeistä, antaa eväitä oman terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä kerätä palautetta itse päivästä Google forms –kyselyn (Liite 4.) avulla. Kysymykset olivat anonyymejä ja analysoimme niitä jo olemassa olevaan tutkimustietoon verraten. Kysymykset olivat pääosin monivalintakysymyksiä, jotta vastaaminen olisi nuorille mahdollisimman helppoa ja kynnys kyselyn täyttämiseen säilyisi matalana.

## 5.2 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisia menetelmiä käytetään sosiaali- ja terveysalalla monenlaisissa töissä ja toiminnoissa. Toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen mahdollistetaan osallisuuden, hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn tukeminen ja lisääminen. Toiminnallisia menetelmiä ovat esimerkiksi käsityöt, musiikki, liikunta, draama sekä sana- ja kuvataide. Toiminnallisia menetelmiä käyttäessä voi soveltaa menetelmien ohjaajan omaa kiinnostusta ja osaamista aiheesta. Aiheita on myös mahdollista yhdistellä ja toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, kuten luonnossa. (Karkkulainen ym., 2019, s. 10–11.) Opinnäytetyössämme toimintaympäristönä olivat pääasiassa koulun tilat, koska tapahtuma liitettiin osaksi koulupäivää. Suunnitelmana oli kuitenkin oppilaiden liikkuvuus pisteiden välillä.

Seurakunnan pitämä piste oli suunniteltu pidettäväksi Paimion kirkossa, koska näin ollen kannustimme oppilaita ulkoilemaan ja tarjosimme mahdollisuuden tutustua kirkkoon. Tämä tukee myös kulttuurillista osaamista. Seurakunnan pisteellä tarkoituksena oli julisteiden avulla tuoda tietoisuutta siitä, kuinka seurakunta on mukana auttamassa ja tukemassa hyvinvointia. Julisteista oli tarkoitus löytää kirjaimia ja täyttää ristisana. Monelle kahdeksaluokkalaiselle rippikoulun aloitus on myös ajankohtaista, joten yleistieto seurakunnan toiminnasta voi myös olla mukana tukemassa rippikoulua.



Toiminnallisten menetelmien taustalla on sosiokulttuurillinen innostus, jota tapahtumamme pyrkii tukemaan. Tähän kuuluvat sosiaalinen innostaminen, jonka tavoitteena on tukea olemassa olevia- ja luoda uusia ystävyysuhteita, pedagoginen innostaminen, joka puolestaan pyrkii opettamaan uutta tietoa sekä antaa keinoja päästä tavoitteisiin ja kulttuurillinen innostaminen, jossa on tarkoitus tuoda erilaisia yhteiskunnallisia asioita esille ja niiden vaikutuksia. (Karkkulainen ym., 2019, s. 14.)

Otimme huomioon tavoitteellisen toiminnan suunnittelussa kohderyhmämme iän, toimintaympäristön sekä ikätasoon sidonnaiset valmiudet, taidot ja mielenkiinnon kohteet. Ideoita ja ajatuksia eri menetelmistä, joista nuoret voisivat innostua, hankittiin esimerkiksi sosiaalisen median kautta.

### 5.3 Resurssit ja riskitekijät

Kehittämämme tapahtuma piti sisällään muutamia riskejä. Tavoitteena oli, että vastaava tapahtuma voitaisiin järjestää kahdeksaluokkalaisille jatkossakin eikä toteutus jäisi kertaluontoiseksi. Tapahtuman toteuttamiseen tarvittiin kuitenkin organisointia ja aikaa, joten koulujen itsessään voi olla haastavaa saada irrotettua henkilöstöä tapahtuman järjestämiseen muiden arjen kiireiden vuoksi. Opinnäytetyötä tehdessä meitä oli kuitenkin mukana kolme täysin ulkopuolista henkilöä tapahtumaa järjestämässä. Ratkaisuna tähän voisivat olla esimerkiksi vapaaehtoiset. Lisäksi opettajat voisivat hyödyntää opinnäytetyön mukana tulevia liitteitä ja pitää lukuvuoden aikana esimerkiksi muutaman rastin omalle luokalleen. Tapahtumaa tehdessä oli myös huomioitava se, miten luokat ja oppilaat tapahtumaan organisoidaan. Isoja ihmisryhmiä hallitessa pisteiden tuli olla hyvin mitoitettuja ja suunniteltuja, jotta tapahtuma eteni täsmällisesti ja nuorten mielenkiinto saatiin pysymään tapahtuman eri pisteissä. Tähän varauduimme suunnittelella pisteet kirjallisesti valmiiksi, jotta pisteen vetäjät tiesivät, miten oma piste eteni. Myös kiertävien luokkien määrä ja kiertojärjestys suunniteltiin etukäteen, jotta itse tapahtuma pysyy selkeänä. Näin myös jokainen rastin vetäjä tiesi mihin aikaan ja mikä ryhmä pisteelle oli seuraavaksi tulossa.

Koska tapahtuma sisälsi siirtymän koulusta kirkolle, oli yksi riskitekijä se, että oppilaat eivät pysyisi yhtenä ryhmänä. Houkutus esimerkiksi kauppaan lähdöstä kesken tapahtuman olisi voinut olla suuri. Pyrimme pienentämään riskiä sillä, että jokaisen ryhmän mukana kiersi opettaja.

Tapahtuman toteuttamisessa merkittävä riski oli myös tapahtumaa toteuttavien henkilöiden sairastuminen ja tarvittavien teknisten laitteiden vioittuminen. Tapahtuman toteuttamiseen tarvittavat välineet, esimerkiksi tietokoneet ja patjat, saatiin koululta. Koululla oli useita laitteita, joten laitteen rikkoutuessa korvaava laite olisi saatu hankittua. Sairastapauksissa lisäresurssia olisi voitu pyytää koulun henkilökunnalta, koska pisteiden sisältö ja keskeisin idea käytiin yhdessä läpi ennen tapahtumaa. Näin ulkopuolelta tulevaa henkilöä olisi voitu nopeallakin aikataululla perehdyttää. Sairastapaukset olisivat kuitenkin voineet vaikuttaa tapahtuman laatuun.

Resurssien osalta kustannuksia olisi tullut esimerkiksi puhujasta, mikäli tällainen olisi hankittu tapahtumaan ja henkilö olisi halunnut esiintymisestään korvauksen. Lisäksi kustannuksia syntyi Päihdekorteista, jotka tilattiin tapahtumaa varten. Myös Kahoot vaati lisenssin, jotta peliin pystyi osallistumaan kerrallaan yli kymmenen henkilöä. Pääasiassa tapahtuman rastit eivät kuitenkaan vaatineet suuria tai hintavia hankintoja. Opinnäytetyötä tehneet opiskelijat maksoivat nämä kustannukset. Tapahtuman rasteilla toimimme me opinnäytetyön tekijät, seurakunnan edustajat sekä koulun henkilökuntaa. Tarvittaessa pisteiden pitämiseen olisi osallistunut myös muita Paimion kaupungin nuorisotoimen henkilöitä.

#### 5.4 Tapahtuman kulku

Tapahtuman päivämääräksi valikoitui lopulta 2.11.2023. Ennen tapahtumaa koulun seinille ja sosiaaliseen mediaan laitettiin mainos tapahtumasta (Liite 6). Nuoria osallistui lopulta tapahtumaan hieman alle 150. Lukumäärä perustuu koulun opettajien arvioon.

Työryhmä kokoontui ennen tapahtuman aloitusta koululla. Tapahtuma kesti kokonaisen koulupäivän ja lopulta tapahtumassa oli yhteensä kahdeksan eri pistettä. Pisteitä oli tullut oman suunnitelmamme lisäksi neljä, mutta hyvin suunnitellun aikataulun vuoksi tämä ei aiheuttanut ongelmia. Pisteet ja aikataulu oli katsottu ennalta valmiiksi nuorisotoimen ja koulun toimesta sekä mukana kiertäviä opettajia oli jo ohjeistettu päivän kulusta. Yhden pisteen pituudeksi tuli 20 minuuttia, mihin lisättiin 10 minuutin siirtymä pisteeltä toiselle. Jokaisella pisteellä esitetydyimme aluksi ja kerroimme mitä teemme. Pyrimme jokaisella rastilla luomaan nuorille ilmapiirin, jossa on mahdollista kysyä avoimesti kysymyksiä ja osallistua heitä. Tärkeää oli pitää pisteiden ilmapiiri rentona ja mukavana, missä onnistuimme mielestämme hyvin. Päivä sujui ongelmitta ja jokainen luokka kävi kaikilla rasteilla.

Hyvinvointiin liittyvässä Kahootissa oppilaat saivat olla mukana yksin, pareittain tai pienissä ryhmissä. Otimme tällä tavoin huomioon sen, ettei kaikilla ole välttämättä puhelimia käytössään. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti Kahootin pelaamiseen jokaisessa ryhmässä. Ennen pelaamista pisteellä käytiin läpi hyvinvoinnin osa-alueita, esimerkiksi unta, ravintoa sekä liikuntaa. Pisteellä käsiteltiin myös huolia ja niistä puhumista. Pieni, hyvin perusasioita sisältävä puheosio kesti noin 5–10 minuuttia. Puheosion tukena oli diaesitys, joka sisälsi aiheisiin liittyviä kuvia.

Rentoutusharjoitus- pisteellä nuoret saivat valita itselleen mukavan paikan ja asennon. Ensin keskusteltiin rentoutumiseen ja stressiin vaikuttavista tekijöistä, minkä jälkeen pidettiin noin viiden minuutin mittainen rentoutusharjoitus. Harjoituksen sujuvuuteen vaikuttivat monet asiat, kuten ruokataulun ajankohta ja tilat. Tilat, jossa pistettä pidettiin, vaihtuivat suunnitelmallisesti ruokataulun aikana. Ensimmäiset pisteet pidettiin liikuntasalissa, jossa nuorten oli mahdollista sijoittua laajemmalle alueelle. Seuraavat pisteet sijoittuivat koulun kirjaston tiloihin, joissa nuoret sijoittuivat selkeästi lähemmäs toisiaan, mikä vaikutti harjoitteeseen keskittymiseen. Harjoitus kuunneltiin matkakaiuttimesta. Rentoutuminen aiheena aiheutti vaihtelevaa keskustelua ja monella oli jo pohjalla tietoa eri tavoista rentoutua. Pisteiden kesto oli liitoksissa keskustelun määrän kanssa, joten ajoittain varattu 20 minuuttia osoittautui liian pitkäksi ajaksi.

Päihdekortti- pisteellä nuoret jakaantuivat kolmeen ryhmään. Jokaisella ryhmällä oli oma korttipakka. Korttipakoista löytyi neljä otsikkoa: alkoholi, kannabis, nikotiinituotteet sekä sekakäyttö. Pakassa oli jokaiseen sopiva kuva ja yhteensä 20 tekstikorttia, jotka oli tarkoitus yhdistää oikean otsikon alle. Aluksi ryhmää ohjeistettiin toimimaan. Jokainen ryhmä yhdisteli yhdessä kortteja otsikoiden alle. Toiminnallisen menetelmän ohella pisteellä oli paljon keskustelua ja pohdintaa aiheen ympärillä. Purku tapahtui, kun osallistujat olivat saaneet sijoitettua kortit otsikoiden alle. Kävimme läpi yhteisesti ryhmän pohdintoja ja löydöksiä jokaisen otsikon kohdalla. Lopuksi kerroimme oikeat vastaukset ja annoimme mahdollisuuden kysellä, jos näistä oli kysyttävää. Muutamia kysymyksiä tuli ja kävimme ne lävitse.

Seurakunnan piste toteutettiin suunnitelmien mukaisesti koulua vastapäätä olevassa kirkossa. Pisteellä seurakunnan työntekijät esittäytyivät ja kertoivat lyhyesti työnkuvastaan. Kirkossa oli kahdeksan rastia, joissa jokaisessa oli tietoisuustyypinen info siitä, miten evankelisluterilaisessa kirkossa tuetaan ihmisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Rastit oli sijoitettu ympäri kirkkoa ja ne sai kiertää missä järjestyksessä tahansa. Rastit kierrettiin 2–3 hengen ryhmissä. Teemoina olivat diakonia, ruokajako, keskusteluapu, taloudellinen tuki, yhdessäolo, rukous, kirkon kasvatus sekä se, kenelle kirkon apu on tarkoitettu. Jokaisesta rastista oli keksitty myös kysymys, jonka vastaus piti sijoittaa sanaristikoon. Ristikon keskelle muodostui sana diakonia. Seurakunnan edustajat olivat tyytyväisiä nuorten aktiivisuuteen ja osallistumiseen rastilla. Rastin aikataulu oli sopiva ja oikeat vastaukset ehdittiin käymään pisteen lopuksi yhdessä läpi. Pisteellä jaettiin myös jokaiselle luokalle yhteinen karkkipussi palkinnoksi.

Osallistava keskustelu -pisteellä oppilaat saivat vapaasti kertoa mielipiteensä mistä tahansa kouluun liittyvästä asiasta. Lisäksi oli mahdollisuus kirjoittaa mielipiteitään paperille, jos ei syystä tai toisesta halunnut koko luokan kuullen osallistua keskusteluun. Keskustelua herättivät esimerkiksi koulun säännöt ja niiden valvonta, oppitunnit, henkilökunta, tiedonkulku, kouluruoka ja oppilaiden vaikutusmahdollisuudet eri tilanteissa. Pisteen vetäjänä toimi koulunuorisotyöntekijä Anniina Hallaharju.

Suostumus-pisteellä pohdittiin pienissä ryhmissä suostumusteemaan liittyviä kysymyksiä. Kysymykset käsittelivät esimerkiksi turvaa lisäävää lainsäädäntöä, sukupuolittunutta väkivaltaa ja suostumuksellista seurustelukulttuuria. Lopuksi oppilaat kertoivat omista pohdinnoistaan ohjaajan vetämässä osallistavassa keskustelussa. Pisteiden vetäjänä toimi Lotta Lindén, Vistan koulun hyvinvointivalmentaja. Lisäksi pisteinä toimi kysely säännöistä ja PaHaMa:n piste. PaHaMa tarkoittaa Paimion harrastamisen mallia. Pisteiden ajatuksena oli kertoa nuorille eri harrastamismahdollisuuksista ja keskustella harrastustilanteesta.

### 5.5 Arviointi

Opinnäytetyötämme pyrittiin arvioimaan niin opiskelijoiden, yhteistyötahon työntekijöiden kuin osallistuneiden oppilaiden osalta. Mielestämme kokonaisuudessaan opinnäytetyön toteutus sujui hyvin. Pisteiden ideointi jakautui kaikkien kehittämiseen osallistujien kesken ja yhteiskehittäminen yleisesti oli toimiva tapa toteuttaa tapahtuma. Koulun henkilökunta pystyi työskentelyssään jakamaan myös omaa osaamistaan kohderyhmästä ja esimerkiksi tehtävien tasosta, mikä helpotti tapahtuman pisteiden ideointia. Aikataulullisesti koemme tapahtuman menneen suunnitelmien mukaan ja tapahtuma kulki sujuvasti. Prosessin suunnitteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa ja esimerkiksi vierailulla koululla ennen tapahtumapäivää. Pisteet rakentuivat kuitenkin mielestämme monipuolisiksi ja tapahtumasta saatiin onnistumisen kokemuksia.

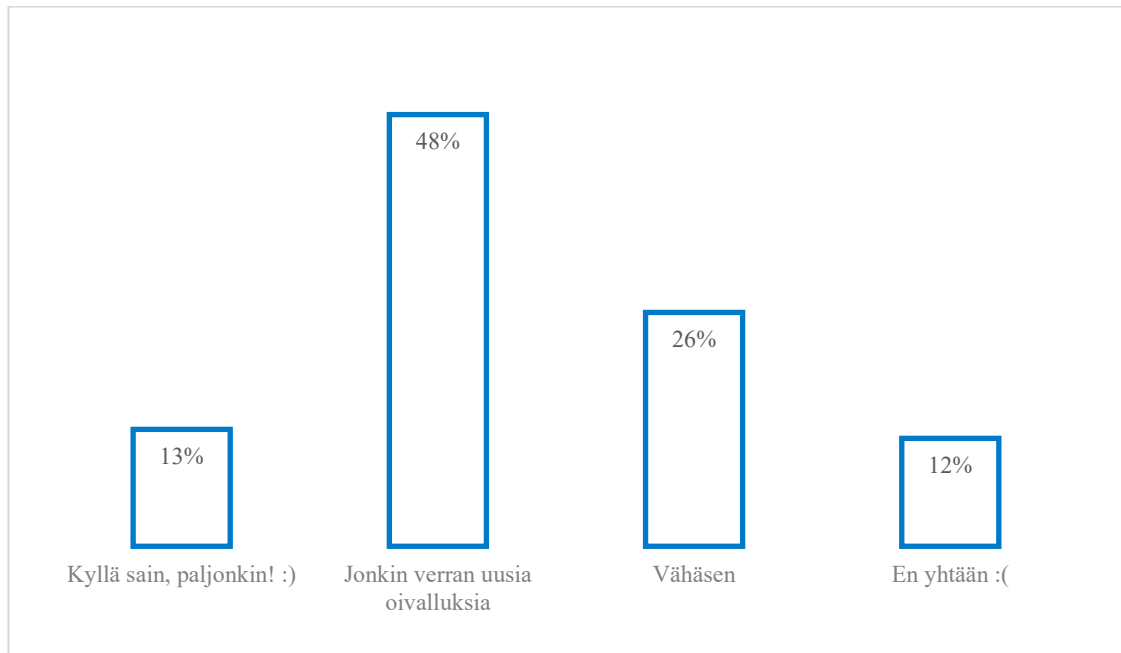
Haasteita prosessin toteuttamisessa olivat erityisesti tapaamisista sopiminen. Lisäksi kommunikointi yhteistyötahon välillä koettiin myös ajoittain haastavaksi, koska vastauksissa saattoi kestää useampia päiviä. Tapaamiset olisi myös parempi hoitaa kasvokkain niin, että jokaisella osallistujalla on täysi huomio ja keskittyminen aiheessa. Eri tahojen edustajia oli mukana paljon ja myös kolmen opiskelijan aikataulut lisäsivät haastetta yhteisten tapaamisten mahdollistamisessa. Tapaamisissa oli kuitenkin aina paikalla vähintään kaksi opiskelijaa ja kolme yhteistyökumppania.

Tapahtuman jälkeen yhteydenpito yhteistyökumppanin kanssa oli lähes olematonta eikä kaikista pisteistä saatu tarkkaa, yksityiskohtaista kuvausta. Myös palautekyselyyn vastaaminen ei työntekijöiden vastauksien osalta ollut sitä, mitä toivoimme opinnäytetyön palautteen ja kehittämisen näkökulmasta.

### 5.5.1 Nuorten palaute

Alkuperäisessä suunnitelmassamme olimme miettineet palautekyselyn olevan yksi tapahtuman rasteista. Kuitenkin tapahtuman sujumuuden ja aikataulun vuoksi palautekysely oli järkevin toteuttaa osana viimeistä rastia. Kysyimme nuorilta palautetta käyttäen Microsoft forms-kyselyä. Vastaaminen kyselyyn onnistui tulostamamme QR-koodin kautta, joka oli jaettu kaikille pisteille. Viimeiseen pisteeseen oli myös varattu ylimääräistä aikaa palautteenantoa varten. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja tapahtui anonyymisti. Vastauksia saimme lopulta 91 kappaletta. Kysyimme nuorilta, saivatko he hyödyllisiä vinkkejä ja neuvoja oman mielen hyvinvoinnin tukemiseen, mihin enemmistö (48 %) vastasi ”Jonkin verran uusia oivalluksia”. Näistä vastaajista 91 % vastasi ”kyllä”, kun kysyttiin, osallistuisivatko he uudestaan samanlaiseen tapahtumaan. (Kaavio 1.) Kaiken kaikkiaan 78 % koki voivansa osallistua uudestaan samanlaiseen tapahtumaan.

Kaavio 1. Saitko hyödyllisiä vinkkejä ja neuvoja oman mielen hyvinvoinnin tukemiseen?

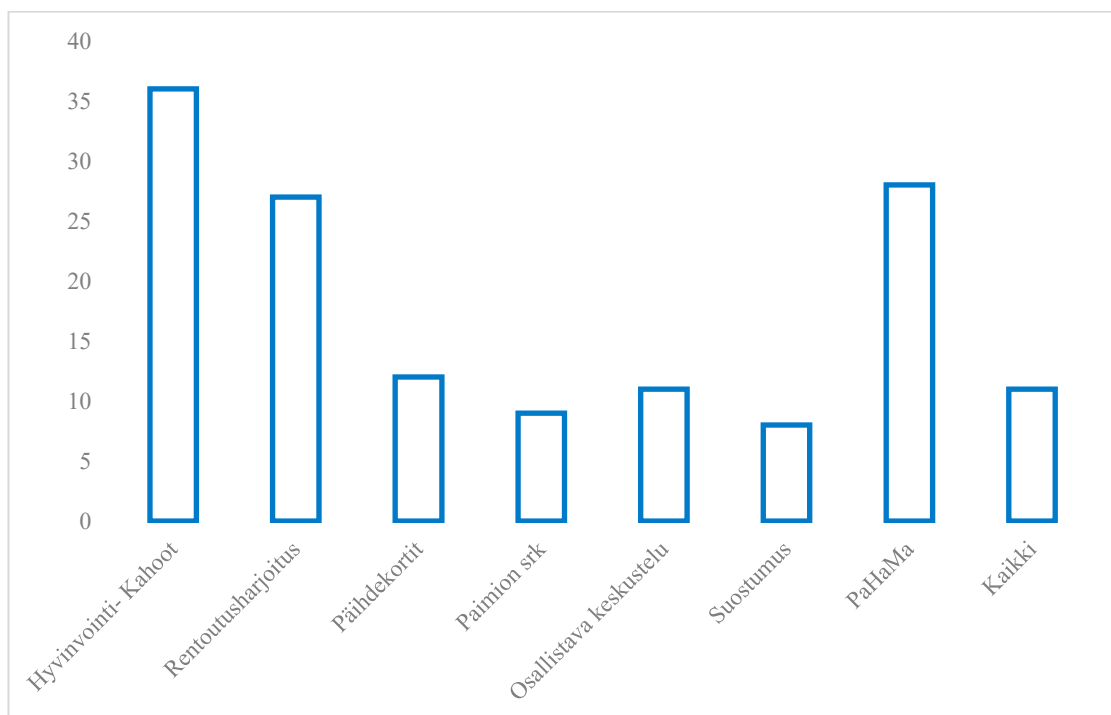


Pisteitä oli kahdeksan, minkä vuoksi kysyimme myös nuorilta, mikä pisteistä oli heille mieluisin. Tässä kohdassa oli monivalinta- mahdollisuus, joten vastaukset eivät ole suoranaisesti linjassa vastaajamäärän kanssa. Eniten nuoret pitivät Hyvinvointi- Kahootista. Seuraavana suosiossa olivat PaHaMa, eli Paimion harrastus ja rentoutusharjoitus. Neljänneksi nuorten suosiossa olivat Päihdekortit. Osa oli myös vastannut kohdan ”Kaikki”, joka osoitti sen, että onnistuimme luomaan monipuolisen tapahtuman yhdessä kanssatoimijoiden kanssa, missä oli selkeästi nuorille ajankohtaisia aiheita heidän mielestään. (Kaavio 2.)

Kyselyssä pyysimme nuoria arvioimaan tapahtuman asteikolla 1-5 (1=heikko, 5=paras). Suurin osa nuorista (45 %) antoi tapahtumalle arvosanaksi 4. Seuraavaksi eniten arvosanoiksi osoittautuivat 3 ja 5. (Kaavio 3.) Palautteen arvostuksesta päättelemme onnistuneemme luomaan nuorille mielekkään päivän, ja arviointi osoitti suurimman osan nuorista kokeneen hyötynneen tapahtuman pisteistä ja niiden annista. Viimeisenä kysymyksenä oli ”Sana vapaa! Mistä pidit, mikä oli toimivaa ja mikä olisi voinut olla toisin?”, johon olimme laittaneet avoimen vastauskohdan. Olimme merkinneet tämän kohdan pakolliseksi vastata, jotta saisimme mahdollisimman paljon kommentteja toteutukseen ja tapahtuman

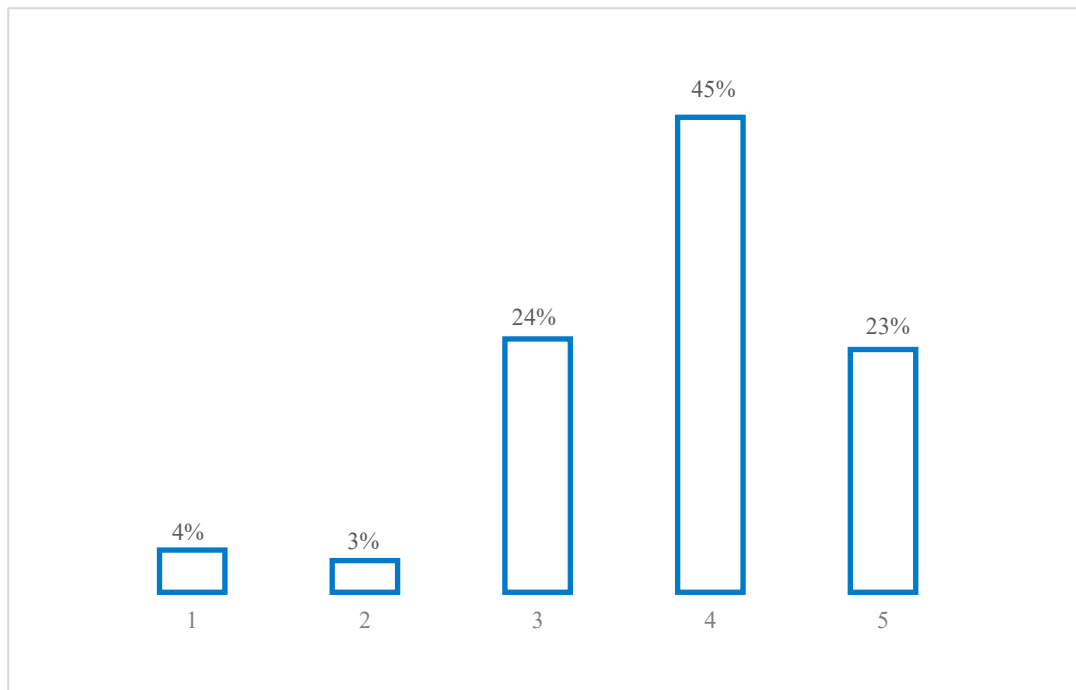
sisältöön liittyen. Palautteissa toistui paljon "Oli kivaa", "Moi" ja "En tiiä" -kommentit, mutta saimme myös pidempiä vastauksia, kuten "Tapahtumana ihan mukava. Kivaa vaihtelua arkeen, mutta muutkin voisivat edes hetken keskittyä ja mennä mukaan juttuihin. Käyttäytyminen oli joidenkin (oppilaiden) osalta vähän häiritsevää, mutta muuten ihan kiva toteutus. :)" ja "Todella kiva!! Toivottavasti tehdään samantyyllisiä joskus!!". Tapahtuman siirtymät saivat kahdenlaisia kommentteja, osa mainitsi niiden olevan sujuvia ja osan mielestä tapahtuman aikataulutus ja ohjaus olisi voinut olla paremmin suunniteltua. Kommenteissa toistui myös se, että kyseisiä tapahtumia voisi olla useamminkin tavallisen kouluarjen rinnalla. Nuoret olivat myös laittaneet palautteisiin sen, että olisivat toivoneet muiden oppilaiden keskittyvän päivän aktiviteetteihin paremmin, sillä tapahtumassa käsiteltiin tärkeitä aiheita, joista osa olisi halunnut keskustella avoimemminkin.

Kaavio 2. Mikä tapahtuman pisteistä oli mieluisin?





Kaavio 3. Arvosana tapahtumalle (5=paras, 1=heikko)



### 5.5.2 Yhteistyötahojen palaute

Lähetimme sähköpostitse myös yhteistyötahoille palautekyselyn ja saimme tähän yhden vastauksen. Kysymyksessä ”tapahtuman teema ja toteutus oli nuorisopalveluille ajankohtainen ja ominainen?”, olimme saaneet arvioksi 4, asteikolla 5=täysin samaa mieltä, 1=täysin eri mieltä. Kysyimme myös ”oliko tapahtuman sisältö hyvin suunnattu kohderyhmälle?”, johon saimme arvioksi 3. Kysymyksessä ”tapahtuman pisteet olivat onnistuneet ja teemaan sopivat”, arvioksi saimme 4. Kysyimme myös missä onnistuimme erityisesti ja missä olisi varaa kehitykselle, joihin saimme palautteeksi oppilaiden pitäneen päivästä sekä pisteiden ilmapiirin olleen mukava. Kehitysehdotuksen saimme ajankäytön terävöittämisestä, sillä liian lyhyet ajat pisteillä olivat aiheuttaneet haahuilua ja melua käytävillä.

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tapahtuma oli kooltaan suuri ja siellä käsiteltiin aiheita, jotka voivat herättää nuorissa monenlaisia ajatuksia. Emme voineet etukäteen tietää esimerkiksi sitä, miten nuori, jolla on omia kokemuksia mielenterveyden ja päihteiden suhteen, suhtautuu suunnittelemaamme tapahtumaan. Tapahtuma oli vuorovaikutuksellinen tilaisuus. Vuorovaikutuksessa keskeistä on tunne luottamuksesta ja turvallisuudesta, eikä turvattomuuden tunne muodosta mahdollisuutta hyvälle kohtaamiselle. Koulun tarjoama vuorovaikutus on nuorelle erilaista kuin hänen kotinsa tarjoama. (Hietala ym., 2010, s. 10.) Tapahtuman oli tarkoitus edistää nuorten hyvinvointia, joten turvallisuus oli tapahtumassamme merkittävässä asemassa. Ympäristön ollessa turvaton, heikentää se lasten ja nuorten kokemusta hyvinvoinnista ja esimerkiksi luovuus voi kadota epäonnistumista pelätessä (Turkka & Saarholm, 2021, s. 128).

Otimme tapahtumaa suunnitellessa huomioon vahvasti ammattieettisen tarkastelunäkökulman. Tapahtumaa voidaan tarkastella ennaltaehkäisevän- tai matalan kynnyksen työn valossa. Molemmat vaihtoehdot ovat sosiaalisen kestävä kehityksen sekä eettisen vastuun silmissä kannattavia. Sosiaalisella kestävyydellä tarkoitetaan näkökulmaa, jossa tarkastellaan ihmisen hyvinvointia riittävän pitkällä aikavälillä ottaen huomioon taloudelliset, sosiaaliset ja ekologiset näkökulmat. Näkökulmaa tarkastellessa on tavallista havainnoida myös ylisukupolvisia vaikutuksia. (Alila ym., 2011, s. 5–6.)

Toteuttaessa toimintaa oli huomioitava, että vaikka kaikkia osallistujia yhdistää ikä ja luokka-aste, on ryhmä silti monimuotoinen. Osallistujilla on hyvin eri taustoja sekä ominaisuuksia. Toiminnassamme tuli näkyä eettisyys. Tapahtuman pohjalle muodostui eettisiä arvoja, jotka tuli ottaa huomioon koko prosessin ajan. Jo aiemmin mainittu luottamuksellisuus on yksi näistä. Lisäksi arvoja ovat suvaitsevaisuus, vastuullisuus, kestävä kehitys, tasa-arvoisuus sekä autonomisuus. Autonomisuudella tarkoitamme tässä sitä, että jokaisella osallistujalla oli itse mahdollisuus jättäytyä joistakin aktiviteeteistä pois, jos osallistuminen tuntui itselle epämukavalta. Mikään tapahtuman toiminta ei ollut pakollista, eikä nuoria

painostettu mihinkään. Jokaisella tuli olla mahdollisuus kokea tapahtuma turval-  
liseksi sekä mukavaksi.

Palautekyselyn osalta nuorille oli kerrottava selkeästi, mihin vastauksia käytetään  
ja miksi niitä kerätään. Oli myös tärkeää tuoda esiin kyselyn anonyymisyys ja se,  
ettei vastauksia käytetä muuhun kuin opinnäytetyömme tekemiseen. Oppilaiden  
tuli voida luottaa siihen, että kysely on anonyymi ja ettei heitä voida tunnistaa  
vastausten perusteella. Meidän tuli myös ammattilaisina huomioida nuorten eri-  
tyispiirteet ja ymmärtää niitä. Etukäteen oli hyvä selvittää, onko ryhmissä esimer-  
kiksi liikunta- tai näkörajoitteisia henkilöitä ja rakentaa tapahtuman ohjelma niin,  
että osallistuminen on kaikille mahdollista.

Tapahtuman oltua koulun tiloissa oli mahdollista ottaa huomioon eettisyyteen liit-  
tyviä kysymyksiä. Nuorten kanssa kiersivät mukana opettajat, joilla oli parempi  
tuntemus oppilaisiin. Palautekyselyssä emme saaneet rakentavaa palautetta liit-  
tyen eettisyyteen ja luotettavuuteen.

Tarkoituksenamme oli luoda tapahtuma, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää  
useammallakin ikäluokalla. Tapahtuma on suunniteltu sovellettavaksi. Kaikki pis-  
teet ovat muokattavissa myös eri ikäryhmille sopiviksi. Mahdollisuus on myös ta-  
pahtuman teeman muutokseen, esimerkiksi päihteisiin painottuvaksi. Luomamme  
tapahtuma voisi olla osana ehkäisevää mielenterveystyötä esimerkiksi järjestet-  
ävien teemaviikkojen aikana. Loimme tapahtuman Paimion kaupungille, mutta  
idea on käytettävissä muidenkin kuntien käyttöön.

## 7 POHDINTA

Tapahtuman suunnittelu ja toteutus opetti ryhmässä toimimista. Yhdessä toimi-  
minen vaatii joustavuutta ja kompromissien tekemistä. Lisäksi pisteiden pitämi-  
nen opetti ryhmänohjaukseen liittyviä taitoja sekä esiintymistä. Eettisen

osaamisen näkökulmasta esimerkiksi Kahoot-pisteellä opittiin vuorovaikutustilanteiden sensitiivisyyttä, koska aiheena oli muun muassa ruokavaliosta keskusteleminen. Tietyistä teemoista puhuttaessa oli tärkeää huomioida esimerkiksi mielenterveyden häiriöiden tai syömishäiriöiden mahdollinen liittyminen tapahtumaan osallistuviin nuoriin.

Opimme myös toimimaan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo huomioiden, koska halusimme luoda pisteitä, joihin jokainen voi osallistua omana itsenään. Huomioimme työskentelyssä sosiaalialan arvot ja eettiset periaatteet. Otimme suunnittelussa ja toteutuksessa huomioon myös kirkon nuorisotyöntekijöiden ja diakoniatyöntekijöiden kompetenssit ja periaatteet. Opimme työn aikana lisää suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista niin, että voimme tukea asiakkaan, tässä tapauksessa nuorten, osallisuutta ja voimavaroja. Kasvatimme myös tietämystämme hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöistä prosessin aikana. Tutkimme samalla ehkäisevää mielenterveystyötä sekä eri menetelmiä.

Kirkon nuorisotyöntekijän kompetenssien näkökulmasta osaaminen vahvistui kasvun tukemisen osalta. Tutustuimme työskentelyn aikana nuorten kasvuun ja kehitykseen, sekä opimme yksilön ja ryhmän kohtaamista. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti myös sosiaalipedagogista osaamista osallistavan toiminnan ja vuorovaikutustaitojen osalta. Opimme myös yhteistyön kautta verkosto-osaimista. Diakoniatyöntekijöiden kompetenssien näkökulmasta osaaminen työssä näkyi vahvojen eettisten normien ja käytäntöjen kautta. Kohtaamisissa pyrimme ottamaan huomioon jokaisen yksilöllisyyden ja huomioimme jo työtä suunnitellessa, kuinka tämä toteutuisi. Tiedostamme myös ammatillisen kehityksen ja kasvun olevan läpi elämän tapahtuvaa kehitystä.

Tavoitteenamme oli herättää nuorissa keskustelua hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Lisäksi tavoitteenamme oli jakaa tietoa teemoihin liittyen. Kuten palautekysely (Kaavio 1.) osoittaa, onnistuimme tiedon ja vinkkien jakamisessa melko hyvin. Tästä voi päätellä, että tapahtuma sisälsi todennäköisesti nuorille jo tuttua asiaa esimerkiksi terveystiedon tunneilta tai nuoret että nuoret eivät kokeneet jaettuja tietoja hyödyllisiksi. Tavoitteena oli myös tukea ja edistää

nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia, mutta vaikutuksia on yhden tapahtuman perusteella vaikea arvioida.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schimdlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2020). *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020\\_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Alila, A., Gröhn, K., Keso, I., & Volk, R. (2011). *Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 3.12.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3aNB%3afi-fe201504224532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: an alternative to the Swedish model of welfare research. Teoksessa M. Nussbaum, & A. Sen (toim.), *The Quality of Life*. Clarendon Press, Oxford.
- Coronaria. (i.a.). *Matka lempipaikkaasi*. [video]. Saatavilla 5.11.2023 <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/matka-lempipaikkaasi/>
- Erkkonen, C., & Sorvari, E. (2023). *Nuorten henkinen hyvinvointi rippikoulussa*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/811090/Erkkonen\\_Sorvari.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/811090/Erkkonen_Sorvari.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2014). *Mieli ja terveys*. Edita.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U., & Vanhala, E. (2010). *Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena*. Tammi.
- Järvinen, M., Laine, A., & Hellman-Suominen, K. (2011). *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. Kirjapaja.
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., & Fröjd S. (2010). *Nuorten mielenterveys koulumaailmassa*. Duodecim. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten\\_mielenterveys\\_koulumaailmassa\\_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66020/nuorten_mielenterveys_koulumaailmassa_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., & Sipi, S. (2019). *Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin*. Edita.
- Kaunistaa, P. (toim.) (2022). *Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuoren elämässä*. (Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisu 142/2022). Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2022/04/harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-elamassa.pdf>
- Kirkkohallitus. (2017). *Suuri Ihme – Elämää Jumalan kasvojen edessä. Rippikoulusuunnitelma 2017*. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisu 60. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Suuri+Ihme+-+Rippikoulu-suunnitelma+2017/758d0926-f7b9-3e63-bc2b-93ffaab30f90>
- Kivijärvi, A. (toim.) (2022). *Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022*. Valtion nuorisoneuvosto. Saatavilla 1.12.2023 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- L 1287/2013. *Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki*. 30.12.2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- L 628/1998. *Perusopetuslaki*. 21.8.1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (8.12.2023). *Nettikiusaaminen*. Saatavilla 25.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elmasta/hyvinvointia-digijajassa/nettikiusaaminen/>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., & Viialainen, R. (toim.). (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Nuorten päihteiden käyttö*. Saatavilla 20.3.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>
- Opetushallitus. (22.12.2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tiedot>
- Opetushallitus. (i.a.) *Perusopetus*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus>
- Paimion kaupunki. (18.5.2023). *Paimion kaupungin perusopetuksen vuosiluokien 1-9 opetussuunnitelma*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/26722364>

- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Koululaiset*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- Sourander, A., & Marttunen, M. (2016). Lasten ja Nuorten mielenterveydenhäiriöiden epidemiologia. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A., & Aalberg, V. (2016). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Duodecim.
- Suomen ev.lut. kirkko. (2021). Kirkon tilastot. *Jäsentilasto 2023*. <https://www.kirkontilastot.fi/viz.php?id=246>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Tietoa rippikoulusta*. Saatavilla 1.12.2023 <https://evl.fi/tervetuloa-kirkkoon/tule-mukaan/nuorille/rippikoulu/>
- Suomen mielenterveys ry. (23.6.2021a). *Nuorten tunteet ja tunnetaidot*. Saatavilla 20.3.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>
- Suomen mielenterveys ry. (31.8.2021b). *Koululaisen mielenterveystaidot*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/>
- Suomen mielenterveys ry. (7.3.2024). Tilastotietoa mielenterveydestä. Saatavilla 25.3.2024. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Suomen mielenterveys ry. (i.a.). *Palauttava uni*. Saatavilla 19.8.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/>
- Suomen Punainen Risti. (i.a.). RedNet. *Koulu- ja oppilaitosyhteistyö*. Saatavilla 19.3.2024. <https://rednet.punainenristi.fi/koulu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Ehkäisevä mielenterveys kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi*. Gummerrus. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (21.9.2023). *Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää*. <https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria->



[kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Fvapset-nuoret-ja-perheet](https://thl.fi/fi/web/kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Fvapset-nuoret-ja-perheet)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (3.3.2022). *Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.5.2022). *Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (9.3.2021a). *Terveellinen ruokavalio*. Saatavilla 19.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2.11.2021b). *Liikuntasuosituks*. Saatavilla 19.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituks>
- Tervo-Niemelä, K. & Porkka, J. (2023). Does religion contribute to youth wellbeing? A longitudinal study of faith, wellbeing, and the confirmation process among Finnish Lutheran youth - A gender perspective. *Uskonto, katso-mus ja kasvatus*. 3, 1 (marras 2023), 10–27. Saatavilla 1.12.2023 <https://journal.fi/ukk/article/view/141485/89108>
- Tervo-Niemelä, K., Porkka, J., & Pulkkinen, J. (2021). Nuoret, rippikoulu ja korona. Koronaepidemian vaikutus rippikoulukokemukseen ja tavoitteiden toteutumiseen. *Teologinen aikakauskirja*, 126(4), 348–365.
- Turkka, H., & Saarholm, J. (2021). *Lasten ja nuorten konfliktit. Opas haastavien ristiriitojen ratkaisemiseen*. PS-kustannus.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## LIITE 1. Hyvinvointikahoot

*Tässä liitteessä kerromme rastimme kysymykset sekä niiden oikeat vastaukset. Kysymyksiä voi käyttää myös sellaisenaan, mikäli tietokilpailua haluaa hyödyntää jatkossa, mutta Kahoot tuntuu vaikealta käyttää. Asiakirjassa on annettuna vain oikeat vastaukset, ja tietokilpailua toteuttaessa väärät vaihtoehdot voi keksiä itse. Tietokilpailua alustetaan seuraavalla tekstillä, minkä jälkeen tietokilpailu voidaan toteuttaa kertauksena opitusta.*

Mielenterveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointimme on tärkeä osa meitä ja elämäämme. Voimme itse osittain vaikuttaa siihen, että mielemme ja kehomme voi hyvin. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on esimerkiksi riittävä unen saanti, monipuolinen ravinto sekä liikunta. Tiesitkö, että myös esimerkiksi ystävien tapaaminen on hyvä keino parantaa omaa hyvinvointia?

Monipuolinen ravinto on osa terveyttä. Elimistömme tarvitsee energiaa, jotta se pysyy toimintakykyisenä. Esimerkiksi kasviksia ja hedelmiä olisi hyvä syödä runsaasti ja hyvä muistisääntö tähän on, että kerää aterialla lautaselle monipuolisesti eri värejä. Luustostasi voit huolehtia D-vitamiinin ja kalsiumin avulla, joita saat esimerkiksi maitotaloustuotteista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021a.) Ruokarytmi olisi hyvä pitää tasaisena, ja päivässä tulisi syödä aamiainen, lounas, päivällinen sekä pienempiä välipaloja. Sokeroituja juomia olisi hyvä juoda maltilla, koska niistä on haittaa esimerkiksi suun terveydelle. (Ruokavirasto, 2022.)

Myös uni on terveytemme kannalta tärkeää, sillä unen aikana keho ikään kuin latautuu. Kun nukut, vastustuskykysi vahvistuu, palautut sekä hermostosi toiminta tasapainottuu. Uni on edellytys sille, että muistat asioita ja voit oppia uutta. (Suomen mielenterveys ry., i.a.) Oletko tullut ajatelleeksi sitä, että oppimista tapahtuu muuallakin, kuin koulussa? Opit paljon esimerkiksi median kautta sekä keskustellessasi ystävien kanssa. Voit myös itse opetella nukkumaan paremmin esimerkiksi huolehtimalla säännöllisestä unirytmistä, opettelemalla rentoutumista ja rauhoittamalla illat nukkumista varten. Yössä olisi hyvä saada nukuttua 8–9 tuntia. (Suomen mielenterveys ry., i.a.)

Liikunta tekee hyvää sekä keholle että mielelle. Kouluikäisten nuorten olisi hyvä harrastaa liikuntaa ainakin 1–2 tuntia vuorokaudessa. Pitkää, yhtäjaksoista istumista tulisi välttää, ja esimerkiksi älypuhelinta olisi hyvä käyttää vain kaksi tuntia päivässä. Hyviä tapoja liikkua ovat esimerkiksi uinti, pyöräily tai tanssi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021b.) Nuorten keskuudessa yleisin harrastusmuoto on kuntoliikunta, esimerkiksi kuntosali tai lenkkeily (Kaunismaa, 2022).

Vaikka huolehtisit hyvinvoinnistasi ja mielenterveydestäsi, saattaa eteen silti tulla välillä tilanteita, jossa mieli ei voi hyvin. Jokaisella meistä on ajoittain huolia ja murheita, ja tärkeää on, ettet jää niiden kanssa yksin. Huolista voit kertoa esimerkiksi opettajalle, terveydenhoitajalle, huoltajalle tai ystävälle. Internetissä on myös paljon eri sivustoja, joissa voit luotettavasti ja anonymisti kertoa huolistasi

ammattilaiselle. Näitä ovat esimerkiksi Lasten ja nuorten puhelinpalvelut ja Se-kaisinChat. Jokaisen on tärkeää myös huolehtia omasta jaksamisestaan, ja kaverin murheita kuunnellessa on tärkeää pitää huoli siitä, ettei itse kuormitu liikaa. Aina on parasta, että uskallat kertoa huolistasi myös aikuiselle. Hyvinvoivasta mielestä kertovat esimerkiksi riittävä itsetunto, kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä taito rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Mielensterveyttä edistää usein myös tunne johonkin ryhmään kuulumisesta. Myös osallistuminen ja vaikuttaminen omassa elämässä tukevat mielensterveyttä. Kaveritaidot auttavat uusien ystävyssuhteiden muodostamisessa sekä toimimaan ryhmässä. (Suomen mielensterveys ry., 2021b.) Myös niitä voi harjoitella ja kehittää esimerkiksi olemalla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa.

1. Kysymys: Kenelle voin kertoa, jos olen huolissani esimerkiksi mielensterveydestäni?

Vastaus: Kaikki vaihtoehdot oikein (opettaja, huoltaja, terveydenhoitaja, ystävä).

2. Kysymys: Mikä on yleisin harrastus nuorten keskuudessa?

Vastaus: Kuntoliikunta.

3. Kysymys: Millä tavoin voin pitää huolta omasta terveydestäni?

Vastaus: Nukun tarpeeksi, syön terveellisesti ja liikun riittävästi.

4. Kysymys: Kuinka paljon olisi hyvä nukkua yössä?

Vastaus. 8–9 tuntia

5. Kysymys: Millainen ruutuaika on suositeltava vuorokaudessa?

Vastaus: 2 tuntia

6. Kysymys: Onko olemassa palveluita, joissa voin keskustella huolistani anonyymisti?

Vastaus: Totta

7. Kysymys: Mitkä kaikki näistä ovat unen vaikutuksia?

Vastaus: palautuminen, muistin parantuminen, vastustuskyvyn vahvistuminen

8. Kysymys: Mihin hyvinvoinnin teemaan (uni, ruoka, liikunta) aiot itse kiinnittää tarkemmin huomiota?

Vastaus: ei väärää vastausta

9. Totta vai tarua: Jos urheilen päivässä enemmän kuin kaksi tuntia, on se terveydelle vaarallista.

Vastaus: Väärin. Liikunta harvoin on haitallista, kunhan muistaa huolehtia myös riittävästä levosta.

10. Kysymys: Miten kaveritaitoja voi harjoitella?

Vastaus: Jutteleamalla uusille ja erilaisille ihmisille.

## LIITE 2. Rentoutusharjoitus

Rastilla keskusteltiin aluksi hetki rentoutumisen merkityksestä ja siitä, kuinka moninaista rentoutuminen on ja mihin kaikkeen se voi vaikuttaa jokapäiväisessä elämässämme. Tämän jälkeen tehtiin konkreettinen rentoutusharjoitus, joka kuunnellaan kaiuttimen kautta.

### **HARJOITUS**

*(Taustamusiiikkia)*

Ota mahdollisimman mukava asento. Voit istua tai mennä makuulle. Tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja rento olla. Voit ottaa peittoa päällesi, tai tyynyn pääsi alle, jotta sinulla on mahdollisimman helppo ja hyvä olla harjoituksen ajan.

Anna nyt hengityksesi tasoittua ja kehosi rentoutua. Jos koet tarvetta muuttaa asentoasi, tee se nyt.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Anna kehon painua rentona alustaa vasten. Tunne kuinka lämmin ja rento olotila valtaa kehosi.

*(Tauko 10 s)*

Kuvittele nyt, että saavut viettämään kaunista kesäpäivää johonkin sinulle tuttuun ja tärkeään paikkaan. On lämmin aurinkoinen kesäpäivä. Lähdet kävelemään eteenpäin. Voit riisua kengät, jos haluat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojesi alla, kun jatkat matkaa. Katsele ympärillesi. Millaisia kasveja, puita tai pensaita näet ympärilläsi? Huomaa lehtien värien eri vivahteet auringon osuessa niihin. Onko ympärilläsi vesistöä? Lampea, järveä, jokea tai merta. Voitko kuulla laineiden liplatuksen. Tunnet lämpimän tuulen vireen ihollasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo.

Etsi nyt ympäriltäsi kohta, johon voisit mennä hetkeksi lepäämään. Kävele paikkaa kohti ja levitä maahan suuri pehmeä viltti. Asetu viltille lepäämään ja ota hyvä asento. Tämä on sinun lempipaikkasi. Tunnet olosi rennoksi ja hyväksi. Aurinko lämmittää mukavasti kehoasi, kun lepäät tässä hetken.

*(Pitkä tauko n. 1 min)*

Kun olet levännyt hetken lempipaikassasi, nouse ylös. Lähde kävelemään kohti paikkaa, josta saavuit. Olosi on levännyt ja rentoutunut.

Jatkossa voit aina palata lempipaikkaasi, kun haluat hetken levätä, rentoutua ja saada uutta energiaa.

Voit alkaa liikutella kehoasi, siten mikä nyt tuntuu sinulle hyvältä ja tarpeelliselta. Voit avata silmäsi. Heräile rauhassa. Anna hyvän energian ja olon kulkea mukana päivässäsi. (Coronaria, i.a.)

### LIITE 3. Päihdekortit

Elämäni Sankarilta tilatut päihdekortit on tarkoitettu nuorten ehkäisevään päihde-työhön menetelmäksi. Korttien avulla pystytään käsittelemään aiheita lisäten nuorten tietämystä. Korttien avulla pystytään luomaan avointa keskustelua. Kortit soveltuvat sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn. Korttipakasta löytyy otsikkokortteja, tekstikortteja ja kuvakortteja. Tarkoituksena on yhdistellä oikeat tekstit ja kuvat oikean otsikon alle.

<https://www.elamanisankari.fi/tuotteet/paihdekortit/>

#### LIITE 4. Palautekysely nuorille

Kiitos osallistumisesta Nuorten hyvinvoinnin edistämisen tapahtumaan, osana opinnäytetyötämme! Vastaathan palautekyselyyn, jotta tiedämme, kuinka onnistuimme :)

1. Saitko hyödyllisiä vinkkejä ja neuvoja oman mielen hyvinvoinnin tukemiseen?
  - Kyllä sain paljonkin!
  - Jonkin verran uusia oivalluksia
  - Vähäsen
  - En yhtään
  
2. Osallistuisitko uudestaan samanlaiseen tapahtumaan?
  - Kyllä
  - Ei
  
3. Mikä tapahtuman pisteistä oli mieluisin?
  - Hyvinvointi-Kahoot
  - Rentoutusharjoitus
  - Päihdekortit
  - Paimion seurakunta
  - Osallistava keskustelu
  - Suostumus
  - PaHaMa
  - Kaikki
  
4. Arvosana tapahtumalle ( 5= paras, 1= heikko )
  
5. Sana on vapaa! Mistä pidit, mikä oli toimivaa ja mikä olisi voinut olla toisin?



## LIITE 5. Palautekysely yhteistyötaholle

Kiitos, kun olet ollut osallisena Nuorten hyvinvoinnin edistämisen tapahtumassa, osana opinnäytetyötämme! Vastaathan palautekyselyyn, jotta tiedämme, kuinka onnistuimme :)

1. Tapahtuman teema ja toteutus oli nuorisopalveluille ajankohtainen ja ominainen? (5= täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)
2. Tapahtuman sisältö oli hyvin suunnattu kohderyhmälle? ( 5=täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)
3. Tapahtuman pisteet olivat onnistuneet ja teemaan sopivat (5= täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)
4. Missä onnistuimme erityisesti?
5. Missä olisi varaa kehitykselle?
6. Osallistuisin uudestaan samankaltaisen tapahtuman toteutukseen (5= täysin samaa mieltä, 1= täysin eri mieltä)

## LIITE 6. Tapahtuman mainos



VISTAN KOULUN  
**HYVINVOINTI  
TAPAHTUMA**

Torstaina 2.11.2023  
Vistan koululla järjestetään  
8-luokkalaisille hyvinvointia ja  
mielenterveyttä käsittelevä tapahtuma.  
Tapahtumassa monenlaisia pisteitä ja  
toimintaa, esimerkiksi vinkkejä  
rentoutumiseen.

**TERVETULOA  
MUKAAN!**