

Vahvistamo

HYVÄN MIELEN VUOSI- KELLO

**Nuorten
mielenterveyden
edistäminen
nuorisotyössä**

Hyvän mielen vuosikello on laadittu osana nuorisoalan Osaamiskeskus Vahvistamon toimintaa. Vahvistamossa toimii kolme järjestöä: MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Nuorisoalan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemia toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa vuosina 2018–2019. Hyvän mielen vuosikello on tehty opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.

Julkaisija: Osaamiskeskus Vahvistamo

1. painos

Tekijä: Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry

Oikoluku: Sirpa Ovaskainen

Kuvitukset ja taitto: Minna Mäkipää

Copyright©2019 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: Painotalo Plus Digital

ISBN: 978-952-7022-73-3

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

mieli



yeesi

Sisällys

Kiitokset.....	3
Johdanto.....	4
Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä.....	5
Mikä ihmeen Hyvän mielen vuosikello?	8
Vuosikellon työstäminen.....	9
Syventävät pohdintakysymykset.....	12
Sukellus syvemmälle	13

Liitteet:

Vuosikellon pohja (irrallisena liitteenä)	
Vuosikellon leikattavat lisäosat (irrallisena liitteenä)	
Hyvän mielen muistilista	15
"Kanssani voit jutella" -rintamerkki	16
Kohtaamisen tavat.....	18
Jäävuoren huippu.....	19
Osallisuuden portaat	21
Millainen kuuntelija olen?	23

Kiitokset

Hyvän mielen vuosikello on laadittu kuunnellen kentän toimijoiden toiveita. Työn tukena on käytetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n materiaaleja, erityisesti teosta *Mielenterveys voimaksi - käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (Erkko A. & Hannukkala M. 2018).

Kiitokset arvokkaasta palautteesta ja kehittämistyön eri vaiheissa mukana olost:

- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry
- Aseman Lapset ry
- Helsingin nuorisopalveluiden etsivän työn yksikkö
- Syksyn 2018 aikana Vahvistamon Mielenterveys voimaksi -koulutuksiin osallistuneet nuorisoalan ammattilaiset
- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen yksikkö

Johdanto

Nuoren mielenterveystaitojen vahvistaminen ja mielenterveyden edistäminen ovat jokaisen nuoren parissa toimivan aikuisen vastuulla. Hyvinvoiva mieli on vakaa pohja, jolle voidaan yhdessä nuoren kanssa rakentaa tulevaisuutta. Kun nuori tunnistaa omat vahvuutensa ja voimavaransa, vahvistaa se hänen opiskelu- ja työelämätaitojaan. Myös tavoitteiden asettaminen, unelmointi ja sosiaalisista suhteista kiinni pitäminen on tällöin helpompaa.

Meistä jokainen voi edistää nuoren mielenterveyttä pienin teoin, jokaisena päivänä. Jo tervehdintä, kiireetön kohtaaminen ja kuulumisten kysyminen luovat nuorelle merkityksellisyyden tunteen, joka tukee mielen hyvinvointia. Kyse on siis ihan arkisista valinnoista ja toimintamalleista. Vaikka keinot ovatkin yksinkertaisia, on niihin hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Tämä vuosikello tukee näitä arjen hetkiä.

Vuosikello ohjaa työyhteisöjä pohtimaan mielenterveyden edistämistä omassa päivittäisessä työssään nuorten parissa. Vuosikello on jaettu kalenterivuoden mukaan, ja teemoja vuodelle on yhdeksän. Teemojen kautta käydään läpi nuorelle tärkeitä mielenterveystaitoja. Näiden taitojen opettelussa nuorten parissa toimivat ammattilaiset ovat merkittävässä roolissa.

Hyvinvoiva työyhteisö tukee arjen työtä, ja hyvä ilmapiiri välittyy myös nuorille. Siksi onkin tärkeää muistaa kysyä välillä sekä itseltä että työkavereilta: ”Mitä kuuluu?” Tämän oppaan tehtävien avulla voi pysähtyä pohtimaan mielenterveyden edistämisen teemoja laajemmin myös työyhteisössä.

Vuosikellon rinnalle on tuotettu myös nuorelle tarkoitettu *Hyvän mielen treenivihko* sekä *Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas*. Ohjaajan opas sisältää sekä ryhmässä tehtäviä harjoitteita että purkukysymyksiä nuoren treenivihon tehtäviin. Tehtävät on jaettu samoihin teemoihin kuin vuosikello, joten tehtäviä voi käyttää vuosikellon tukena. Nämä julkaisut ovat tulostettavissa ja tilattavissa nuorisotalon osaamiskeskus Vahvistamon ja Suomen Mielenterveysseuran sivuilta.

Toivomme tämän vuosikellon tuovan hyvää mieltä arkeen sekä tukea arvokkaaseen työhön nuoren mielenterveyden edistäjänä nuorisotyössä.

Hyvinvoiva mieli on vakaa pohja, jolle voidaan yhdessä nuoren kanssa rakentaa tulevaisuutta.

Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä

Mielenterveys on resurssi ja voimavara, jota kerätään ja käytetään läpi elämän. Mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta hyvinvoinnista ja tasapainosta, ja sitä voi edistää lisäämällä hyvinvointia sekä yksilö- että yhteisötasolla. Mielenterveyteen liitetään usein käsitteitä, kuten henkinen hyvinvointi, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli. Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita, ettei elämässä voisi olla ajoittaista ahdistusta, riittämättömyyden tunnetta, alakuloa tai diagnosoituja mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyttä ei tule ajatella pysyvänä tilana, vaan se vaihtelee läpi elämän. Jokaisen elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä. Olennaista onkin se, millaisia suojaavia, jaksamista ja selviämistä vahvistavia tekijöitä elämässä on, jotta vastoinkäymiset eivät kuormita liikaa.

Nuorten mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä ja jokaisen nuorten parissa toimivan vastuulla – niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajallakin. Nuoruuteen kuuluu omien tunteiden ja kasvuun kuuluvien eri vaiheiden kanssa tasapainoilu ja ajoittainen kipuilu. Nuorten parissa toimivalla aikuisella on tärkeä rooli nuoren rinnalla kulkijana. Nuorisotyö on nuorten omaehtoista toimintaa, ja se tarjoaa kaikille nuorille yhdenvertaisen mahdollisuuden oppia mielenterveystaitoja, taustasta riippumatta. Nuorisotyö mahdollistaa myös kodin ulkopuolisten turvallisten aikuisten tapaamisen, osallisuuden kokemuksiä sekä tilan tavata

vertaisia. Rinnalla pysyvät turvalliset aikuiset suojaavat ja edistävät mielen hyvinvointia myös turvattomina aikoina. Kun nuorisotyön ammatillaiset ovat läsnä nuoren elämässä, on hänellä hyvä mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi juuri omana itsenään. Nuorisotyöllä edistetään nuorten mielenterveyttä parhaimmillaan päivittäin, ja esimerkiksi toimintasuunnitelmaan voidaan kirjata mielenterveystaitojen opettelua ja edistävää työtettä. Tämä vahvistaa entisestään arkista kohtaamistyötä.

Mielenterveystaidot tukena arjessa

Hyvän mielenterveyden ylläpitämiseen tarvitaan taitoja, joita kutsutaan mielenterveystaidoiksi. Nuoren taidot kehittyvät kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa sekä aikuisten että muiden nuorten kanssa. Mielenterveystaidot antavat nuorelle suojaa ja työvälineitä kohdata elämän ilot ja surut.

Arjen valinnoilla ja pienillä päätöksillä on merkittävä vaikutus jokapäiväiseen jaksamiseen. Levon määrä, ravinto, kohtaamiset muiden kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta sekä itsensä toteuttaminen vaikuttavat siihen, miten mieli ja keho voivat. Oman kehon ja mielen kuuntelun opetteleminen on tärkeää. Näin oppii tunnistamaan, mitkä asiat arjessa aiheuttavat kuormitusta ja mistä taas saa voimavaroja.

Arjen valintoihin vaikuttavat väistämättä päivän tapahtumat ja olosuhteet, kuten läheisten, koulun, kodin tai työn vaatimukset ja odotukset. Valintojen taustalla vaikuttavat myös arvot: mihin haluamme käyttää aikaamme ja mitä pidämme tärkeänä. Arvopohja muodostuu lapsuudessa ja nuoruudessa ja muuttuu läpi elämän. Nuoren kanssa on hyvä pohtia, mistä hänen arvonsa muodostuvat ja elääkö nuori arvojensa mukaisesti. Erityisen tärkeää on tarkastella, ovatko arvot nuoren itsensä määrittelemiä vai noudattaako hän – ehkä huomaamattaan – jonkun toisen, kuten kavereiden tai perheen, arvoja. Nuoren kanssa voi etsiä yhdessä vastausta kysymykseen ”mikä minulle on tärkeää ja miksi”.

Kuka olen? Mitä tunnen?

Arvojen ja arjen hallinnan lisäksi mielenterveys- taitoihin kuuluvat olennaisina tunnetaidot, kuten tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen. Haastavimpiakin tunteita voi oppia käsittelemään ja purkamaan rakentavalla tavalla. Mikäli tunnetaitoja ei ole nuoren kanssa harjoiteltu, voi nuorella olla heikosti keinoja käsitellä voimakkaita tunteita. Tällöin tunteet voivat kuormittaa, tai niitä voidaan purkaa esimerkiksi väkivallan keinoin tai turvautumalla päihteesiin. Tunteiden kuunteleminen ja kohtaaminen lisäävät itsetuntemusta, ja keskeistä onkin seuraava oivallus: ”Me emme voi hallita tunteitamme, mutta se, mitä teemme tunteelle, on meidän vallassamme.”

Nuoren itsetuntoa ja itsetuntemusta tuetaan kannustamalla. Identiteettiä ja kokemusta itsestä luodaan tilanteissa, joissa nuorella on mahdollisuus saada onnistumisia ja löytää uusia taitoja ja puolia itsestään. Nuoren kanssa voi jutella päivän tapahtumista, huolista, ilonaiheista ja tunteista. Nuoruuteen liittyy olennaisena osana vanhemmista irtautuminen, mutta nuori kaipaa silti aikuisen

tukea ja kannustusta. Nuorten parissa toimivat ammattilaiset ovatkin tärkeä tuki ja peili oman kasvun tarkastelussa. Nuorisotyön arjessa nuori voi luontevasti pohtia elämän suuntaa, arvoja ja tulevaisuuden toiveita.

Turvalliset ihmissuhteet ja selviytyminen arjen haasteista

Hyvät, tukevat ja turvalliset ihmissuhteet ovat tärkeä mielenterveyden suojatekijä. Ihmissuhde- ja kaveritaidot auttavat toimimaan ryhmässä, kuuntelemaan ja keskustelemaan sekä ratkaisemaan ristiriitoja. Taitoja harjoitellaan vuorovai- kutuksessa läpi elämän. Turvalliset ihmissuhteet muodostavat nuorelle turvaverkon eli joukon ihmisiä, joiden kanssa jakaa iloa ja suruja, onnistumisia ja huolenaiheita. Vertaissuhteet nuorten välillä ovat erityisen merkityksellisiä, mutta niiden puute ei tarkoita, etteikö nuori pärjäisi elämässään ja kokisi kuuluvansa johonkin. Jo yksi aidosti kohtaava, kuunteleva aikuinen voi korvata vertaissuhteiden puutetta. Turvallinen aikuinen voi myös tukea ja rohkaista nuorta niin, että vertaissuhteidenkin muodostaminen helpottuu. Näin ollen nuorten parissa toimivan aikuisen rooli turvaverkon jäsenenä voi olla nuorelle erityisen merkittävä.

Yksilön käytössä olevien voimavarojen määrä vaihtelee elämänkulun aikana. Voimavaroja kertyy, kun pitää huolta jaksamisesta ja arjen rytmittämisestä. Myös itselle mieluisten asioiden tekeminen päivittäin on tärkeää. Voimia kuluu joka päivä, mutta erityisesti silloin, kun kohdataan suruja tai vastoinkäymisiä. Koska nuori vielä harjoittelee tunteiden tunnistamista ja säätelyä, voivat vastoinkäymiset tuntua erityisen haastavilta ja niiden käsittelyyn kuluu paljon voimavaroja.

Nuorella ei automaattisesti ole vielä resilienssiä eli sisäistä joustavuutta ja kykyä sopeutua muutoksiin ja haastaviin tilanteisiin. Nuoret tarvitsevat aikuista, joka tukee selviytymisessä, jonka kanssa voi turvallisesti peilata omia tunteitaan ja joka muistuttaa, että haasteista pääsee eteenpäin.

Jokaisen selviytymiskeinot ovat yksilölliset, ja niiden pohtimisessa aikuinen voi olla nuoren tukena. Selviytymiskeinoja voivat olla esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu tai luonnossa liikkuminen. Myös tietoisuustaidot lisäävät voimavaroja ja voivat tukea selviytymistä. Jos nuorella ei ole rakentavia selviytymisen keinoja, voi hän helpommin turvautua esimerkiksi päihteiden käyttöön ja pyrkii parempaan oloon niiden avulla. Selviytymistaitoja voidaan ajatella laivana – emme tiedä, millaisiin myrskyihin joudumme, mutta jos olemme lastanneet laivan erilaisia tilanteita varten, selviämme pienemmillä kolhuilla. Kun nuorten kanssa keskustellaan huolista, tulisi voimavarat pitää aina keskustelussa mukana. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja niistä selviäminen antaa nuorelle uusia voimavaroja ja luottamusta elämään.

Voimaa osallisuudesta ja hyvästä työyhteisöstä

Osallisuuden tunteella on merkittävä vaikutus mielenterveyteen. Osallisuutta ei näe suoraan osallistumistilastoista, vaan kyse on yksilön tunteesta. Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa nuori kokee olevansa merkityksellinen ja tärkeä osa kokonaisuutta, tulee kuulluksi omana itsenään sekä pääsee kehittämään ja osoittamaan kykyjään. Osallisuuden taustalla on kokemus merkityksellisestä yhteydestä muihin. Yhteys kannustaa nuorta osallistumaan sekä ottamaan vastuuta niin omasta elämästään kuin yhteisistä asioista. Arvostava, yhdenvertainen ilmapiiri

tukee osallisuuden kokemusta. Jokaisella on tarve kuulua johonkin ja kokea merkityksellisyyttä. Osallisuuden mahdollistava ilmapiiri ei synny kuitenkaan itsestään, vaan vaatii säännöllistä toiminnan tarkastelua, sekä herkkyyttä tarttua toimeen osallisuuden esteiden purkamiseksi. Osallisuutta voidaan pohtia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta: ”Miten uudet tulijat pääsevät mukaan porukkaan? Miten vastuunottoon suhtaudutaan? Voidaanko nuorten omia ideoita toteuttaa?”. Osallisuuden mahdollistavassa toiminnassa on tärkeää, että jokainen voi osallistua omista lähtökohdistaan käsin ja huomioidaan yksilönä.

Mielenterveystaitoja harjoitellaan läpi elämän, eikä kukaan tule koskaan valmiiksi. Niinpä on hyvä pysähtyä pohtimaan aikuisena myös omia voimavarojaan. Empatian osoittaminen väsyneenä tai kuormittuneena on haastavaa, ja tästä syystä on tärkeä tarkastella omaa työnkuvaa ja työn kuormitustekijöitä. Aika ajoin on hyvä miettiä, mikä työssä lisää voimavaroja, onko päivän aikana mahdollisuus palautua ja saako työssä riittävästi tukea muulta työyhteisöltä. Mielen hyvinvointi toimii kuin happinaamari lentokoneessa: pue se ensin itsellesi ennen kuin autat muita. Työyhteisössä on siksi tärkeää kysyä riittävän usein nuoren lisäksi sekä itseltä että toisilta, miten voit. Ja mikä tärkeintä, pysähtyä kuuntelemaan myös vastaus.

Mikä ihmeen Hyvän mielen vuosikello?

Hyvän mielen vuosikellon on tarkoitus pysäyttää pohtimaan keinoja, joiden kautta työyhteisön jäsenet voivat edistää nuorten mielenterveyttä osana omaa työtään. Tarkoitus on tarkastella arjen toimintoja ”mielenterveyden edistämisen silmälasien” läpi.

Vuosikello on jaettu kalenterivuoden mukaan, ja nuoren mielenterveystaitoja käsitteleviä teemoja on yhdeksän:

1. Arjen valinnat ja voimavarat
2. Itsetuntemus ja vahvuudet
3. Tunnetaidot
4. Ihmissuhteet ja kaveritaidot
5. Turvaverkko
6. Selviytymiskeinot
7. Tietoisuustaidot
8. Arvot ja asenteet
9. Unelmat ja luottamus elämään



Teemat eivät ole sidottuja mihinkään kuukauteen, vaan niitä voi käsitellä omaan toimintaan sopivassa aikataulussa. Sama teema voi toistua myös useasti vuoden aikana, joten esimerkiksi turvaverkkoja voi olla hyvä pohtia sekä ennen kesä- että joululomaa. Vuosikelloa voi käyttää myös yksilö- tai ryhmätapaamisten rytmittämiseen, jolloin jokaisella tapaamiskerralla käsitellään teemoista yhtä tai kahta. Tällöin apuna kannattaa käyttää vuosikellon rinnalle tuotettuja *Hyvän mielen treenivihkoa* ja *Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opasta*.

Teemojen lisäksi vuosikellon oheen on rakennettu työyhteisön omaa pohdintaa tukevia tehtäviä. Niiden tarkoitus on kannustaa työyhteisöä tarkastelemaan omaa toimintaa ja vahvuuksia eli kohteita, joissa olisi tarvetta kehittyä, sekä asioita, joista kaivataan lisätietoa.

Sukella syvemmälle mielenterveyden edistämisen taitoihin

Lisää tietoa ja harjoituksia mielenterveyden edistämisestä löytyy seuraavista teoksista:

Anna Erkkö & Marjo Hannukkala (2018): *Mielenterveys voimaksi - käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Suomen Mielenterveysseura.

Katri Peräaho (2019): *Hyvän mielen treenivihko ja Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas*. Suomen Mielenterveysseura.

Nuoren mielen ensiapu -verkkoaineisto: mieli.fi/nmea

Vuosikellon työstäminen

Tärkeitä huomioita vuosikelloon liittyen

- 1. Sovellus arkeen sopivaksi!** Vuosikellon tarkoituksena on tukea työyhteisöä nuoren mielen-terveyden edistämiseksi arjessa. Opasta voi käyttää omaan työhön sopivimmalla tavalla. Tärkeintä on pysähtyä teeman äärelle.
- 2. Pieni askel kerrallaan!** Mikäli kaiken haltuunotto tuntuu haastavalta, voi vuosikellosta poimia toteutettavaksi vain osan toiminnoista. Jokainen pienikin askel on eteenpäin.
- 3. Ideat jakoon!** Vuosikelloa voi työstää myös yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Alueellinen yhteistyö ja yhteinen suunnittelu voivat olla merkittävässä roolissa siinä, miten teemat jalkautuvat osaksi arjen työtä.
- 4. Hoppu pois!** Työstämiselle on hyvä varata riittävästi aikaa (noin 3 tuntia). Vuosikellon voi tehdä esimerkiksi osana toiminnan suunnittelu- tai kehittämispäivää. Vuosikello tukee arjen työtä, joten sen työstämiseen käytettävä aika on merkityksellistä.
- 5. Kaikki mukaan!** Jotta vuosikellon sisällöt jalkautuvat osaksi arjen työtä, on työstöön hyvä sitouttaa koko työyhteisö. Osallisuus lisää mielen hyvinvointia, ja myös nuoret voi ottaa mahdollisuuksien mukaan ideointiin. Nuorten kanssa voi esimerkiksi pohtia, mitä teemoja olisi hyvä käsitellä missäkin vaiheessa ja miten, tai työstää yhdessä Hyvän mielen muistilistoja (ks. s. 15). Ne voidaan asettaa myös esille, mikäli toiminta tapahtuu fyysisessä pysyväs-ssä tilassa. Esillä oleva muistilista osoittaa nuorille, että heidän hyvinvointinsa on tärkeää.



Tarvikkeet:

sakset, sinitarraa, kyniä, paperia, vuosikellon pohja, vuosikellon lisäosat irti leikattuina

1. vaihe: Vuosikellon työstäminen

1. **Aloittakaa työstäminen lukemalla yhdessä teksti** ”Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä” (sivut 5–7) ja keskustelkaa lyhyesti siitä, mitä ajatuksia teksti kenessäkään herätti. Tarkastelkaa sen jälkeen vuosikellon pohjaa ja lisäosien teemoja. Löydätte nämä irrallisina liitteinä. Pohtikaa vuotta kokonaisuutena ja laittakaa sinitarralla kiinni teemat niille sopivien kuukausien kohdalle. Saman teeman voi laittaa useammallekin kuukaudelle. Esimerkiksi turvaverkkoa on hyvä pohtia sekä ennen kesä- että joululomia. Unelmista taas voi olla luontevaa keskustella alkuvuodesta ja ihmissuhteista esimerkiksi helmikuussa ystävänpäivän yhteydessä tai elo-syyskuussa koulujen alettua.
2. **Käykää jokainen kuukausi läpi tarkemmin.** Mihin tässä kuussa olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota? Miten teema näkyy arjen työssä? Käyttäkää apuna irti leikattuja lisäosia ja keksikää tarvittaessa lisää. Kiinnittäkää käyttämänne lisäosat vuosikelloon teemojen yhteyteen ja sopikaa toimenpiteistä. Apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:
 - a. Mitä tärkeitä päivämääriä teeman alle kuuluu?
 - b. Pidetäänkö toiminnassa teemapäivä?
 - c. Minkä paikallistahojen kanssa voisi tehdä yhteistyötä? Kutsutaanko vierailija? Kuka edistää asiaa?
 - d. Tarvitaanko jostain teemasta erityisesti koulutusta työyhteisöön?
 - e. Tehdäänkö nuorten kanssa harjoitteita teemaan liittyen? Harjoitteissa tukena voi käyttää Hyvän mielen treenivihkoa ja Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opasta (tulostettavissa ja tilattavissa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta).
 - f. Miten nuoret voidaan ottaa mukaan kuukauden teeman käsittelyyn?

Seuraavassa on esitelty kaksi eri tapaa käyttää vuosikelloa: ryhmä- ja yksilötyö. Esimerkissä vuosikelloa on käytetty ryhmätoiminnassa niin, että jokaisessa kuussa käsitellään yksi teema. Yksilötyössä taas on käsitelty yhtä teemaa per tapaaminen.

- **Esimerkkikuukausi nuorisotilalla:**
- **Tammikuun teema:** Unelmat ja luottamus elämään
- **Toimenpiteet:**
 - **Nuorten osallisuus:** Suunnitellaan tulevan vuoden toimintaa yhdessä talotoimikunnan kanssa.
 - **Harjoite:** Tehdään nuorten kanssa *Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan oppaasta* ”Unelmien pilvet” -harjoite.
 - **Työyhteisön kehittäminen:** Tehdään työyhteisön yhteinen unelmakartta, jonka avulla pohditaan, mitä tekijöitä voidaan kehittää, jotta työ olisi vähemmän kuormittavaa ja mikä lisäisi innostusta työhön. Erilaisia unelmakartan ohjeistuksia voi etsiä netistä.

- **Esimerkkitapaaminen yksilötyössä:**
- **Tapaamisen teema:** Unelmat ja luottamus elämään
- **Toimenpiteet:**
 - **Harjoite:** Keskustellaan nuoren kanssa unelmista. Apuna voi käyttää *Hyvän mielen treenivihkoa* (esimerkiksi ”pää pilvissä” -harjoite) ja *Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opasta*.
 - **Yhteistyö:** Pyydetään opinto-ohjaaja mukaan tapaamiseen ja jutellaan yhdessä nuoren opintoaaveista.

2. vaihe: Hyvän mielen muistilista (sivu 15)

Kun vuosikelloon on täytetty teemat ja muut sisällöt, voidaan seuraavaksi pohtia päivittäistä työtä ja arjen kohtaamisia. Työstäkää jokaiselle kuulle oma *Hyvän mielen muistilista*. Liitteestä voi ottaa kopioita tai askarrella työyhteisön omannäköinen muistilista. Muistilistaan kirjataan konkreettisia tapoja, joilla kuukauden teemaa pidetään yllä arjen toiminnoissa. Apuna työskentelyssä voitte käyttää syventäviä pohdintakysymyksiä (s. 12). Muistilistaan on tarkoitus kirjata pieniä asioita, kuten päivittäinen tervehtiminen, kuulumisten kysyminen tai nuorten kehuminen. Suuremmat toimenpiteet kirjataan vuosikelloon.

Esimerkkejä:

- **Teema: Ihmissuhteet ja kaveritaidot:** ”Tässä kuussa muistan kiinnittää erityistä huomiota yksin jääviin.”
- **Teema: Arvot ja asenteet:** ”Tässä kuussa pohdin, toiminko työssäni omien arvojeni mukaisesti.”
- **Teema: Turvaverkko:** ”Tässä kuussa kysyn nuorilta, miten voin olla heidän tukena.”

Asettakaa muistilista näkyvälle paikalle ja muistakaa vaihtaa esillä oleva muistilista aina uuden teeman kohdalla.

Huomio!

Asettakaa vuosikello näkyvälle paikalle ja tarkastelkaa toiminnan toteutumista säännöllisesti. Merkitkää valmiiksi kalenteriin joka kuun alkuun päivä, jolloin palaatte vuosikellon pariin. Ottakaa tällöin esiin kuun teemaan liittyvä muistilista ja muokatkaa sitä tarvittaessa.

Syventävät pohdintakysymykset

Arjen valinnat ja voimavarat

- Miten arjen valinnat vaikuttavat mielen hyvinvointiin?
- Miten nuorta voi tukea ja kannustaa arjen valinnoissa?
- Miten arkeen voisi lisätä voimavarakeskeistä ajattelua ja toimintaa?

Itsetuntemus ja vahvuudet

- Millä toimintatavoilla nuorta voi kannustaa olemaan oma itsensä?
- Miksi nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeää?

Tunnetaidot

- Miksi jokaisen olisi tärkeää tunnistaa omia ja toisen tunteita?
- Miten nuorta voi tukea hänen omien tunteidensa käsittelyssä?

Ihmissuhteet ja kaveritaidot

- Miksi kaveritaitojen harjoittelu on tärkeää?
- Miten aikuinen voi tukea nuorten välisiä ystävyyssuhteita ja niiden syntymistä?
- Miten aikuinen voi esimerkiksi nuoren kaveritaitojen kehittymistä?

Turvaverkko

- Miten nuorta voi tukea hänen oman turvaverkkonsa rakentamisessa?
- Miten varmistaa, että jokaisella nuorella on henkilö, jolle hän voi kertoa ajatuksiaan?

Selviytymiskeinot

- Mitkä asiat voivat auttaa selviytymään murheista ja kriiseistä?
- Miten nuorta voi tukea pienissä ja isommissa elämän kriiseissä, kuten parisuhteen päättymisessä tai vanhempien avioerossa?
- Löytyykö työpaikalta toimintaohjetta nuoren kriisin varalle? Tiedetäänkö, mihin nuori saattaen ohjataan, jos oma osaaminen ei riitä ja nuori tarvitsee erityistä tukea?
- Miten työyhteisön jaksamisesta pidetään huolta?

Tietoisuustaidot

- Mahdollistaako työnkuva rauhoittumisen, riittävät tauot ja palautumisen päivän aikana?
- Millaisia keinoja omassa arjessa on arjen kuormituksen purkamiseen?

Arvot ja asenteet

- Miksi nuoren olisi tärkeää pohtia omia arvojaan?
- Miten nuorisotyön eettiset arvot näkyvät toiminnassa nuorten parissa?
(Lue lisää: Rauas Minna: Pieniä tekoja, suuria asioita. Nuorisotyön eettinen näkökulma. 2014.)
- Miten ennakkoluulot saattavat näkyä ihmisen toiminnassa ja miten niitä voisi työyhteisössä pohtia?
- Miten jokainen aikuinen voi näyttää esimerkkiä nuorelle omalla toiminnallaan/asenteellaan?

Unelmat ja luottamus elämään

- Miten unelmat vaikuttavat elämään?
- Miten nuoria voi tukea löytämään omia unelmiaan?

Sukellus syvemmälle

S seuraavien tehtävien avulla voi syventää työyhteisön mielenterveysosaamista eri osa-alueilla, kuten tunne- ja vuorovaikutustaidoissa, kohtaamisessa tai osallisuudessa. Tehtäviä voi tehdä esimerkiksi vuosikellon työstön yhteydessä tai aina kuun vaihteessa, kun orientoidutaan tulevaan teemaan.

Tehtävä 1: Kanssani voit jutella -rintamerkki (sivu 16)

Työstäkää yhdessä rintamerkit kaikille työyhteisön jäsenille. Rintamerkit voi tulostaa ja halutessaan laminoida tai kiinnittää valmiiseen nimilapputaskuun. Rintamerkistä voi myös askarella omanlaisensa. Rintamerkki on kannustus ja rohkaisu nuorelle keskustelun aloittamiseen. Mikäli rintamerkin käyttö ei sovi työnkuvaan, voidaan sen sijaan laittaa liitteistä löytyvä kuva seinälle tai vaihtoehtoisesti askarrella omanlainen juliste.

Pohdintakysymyksiä työskentelyn oheen:

- Millä keinoin osoitan olevani turvallinen aikuinen?
- Voiko nuori jutella kanssani kaikista teemoista?
- Olenko vahvimmillani jonkin teeman kanssa?
- Mistä teemasta kaipaisin lisätietoa? Tiedätkö, kenen puoleen käänny, jos tarvitsen lisätietoa?
- Voisinko entisestään madaltaa nuorten kynnystä tulla juttelemaan? Miten?

Tehtävä 2: Kohtaamisen tavat (sivu 18)

Pohtikaa arjessa eteen tulevia kohtaamisia nuorten kanssa ja omaa toimintaanne niissä. Katsokaa mallia valmiiksi täytetystä kuvasta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko tilanne tuttu? Mikä vastaava tilanne omassa toiminnassanne voisi tulla vastaan? Käykää keskustelua pohdintakysymysten kautta.

Pohdintakysymyksiä työskentelyn oheen:

- Mitä kuuluu hyvään kohtaamiseen?
- Onko aito kohtaaminen kiireisenä mahdollista?
- Miten haluaisin itse tulla kiireessä kohdatuksi?
- Mikä merkitys hyvällä kohtaamisella on?
- Millä pienillä teoilla nuorta voi rohkaista kertomaan huolistaan?
- Entä mitkä teot voivat estää kuulluksi tai kohdatuksi tulemistä?

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n mieli.fi-sivuilta löydät avuksi Mielenterveys voimaksi -kuvakortit ja Tunteiden vuoristorata -julistein, joita voi käyttää apuna tunteiden sanoittamisessa ja käsittelyssä.

Tehtävä 3: Jäävuoren huippu (sivut 19–20)

Tutustukaa täytettyyn jäävuoreen ja palauttakaa mieleenne jokin kohtaamanne tilanne, jossa nuori on käyttäytynyt ei-toivotulla tavalla. Pohtikaa käytöksen syvempiä syitä ja taustalla olevia tunteita. Täyttäkää tyhjä jäävuori pohdinnan pohjalta.

Pohdintakysymyksiä työskentelyn oheen:

- Tunnistanko käytöksen takana olevan nuoren tarpeen?
- Pysähdyntkö kuulemaan ja huomioimaan nuoren tarpeet mennessäni tilanteeseen? Esimerkiksi jos kyseessä on nuorten riitatilanne, katkaisenko vain riidan vai keskustelenko nuorten kanssa tapahtuneesta selvittääkseni, mistä riita syntyi ja mikä mahdollisesti oli kummankin nuoren tarpeena taustalla?
- Miten työntekijänä voin tukea nuoren omaa ymmärrystä käytöksen takana olevista tunteista?

Tehtävä 4: Osallisuuden portaat (sivut 21–22)

Tutustukaa erilaisiin nuorten osallistumisen tasoihin osallisuuden portaiden kautta. Pohtikaa, mitä osallisuus tarkoittaa teidän toiminnassanne. Miettikää sitten jokin esimerkki toiminnan suunnittelusta ja nuorten osallistumisesta siihen. Pohtikaa porras kerrallaan, minkälainen toiminta vastaa mitäkin porrasta.

Esimerkkitalanne: Nuorisotilassa tehdään pintaremonttia ja nuoret haluavat olla mukana suunnittelemassa sitä.

- **Osallistumattomuus:** Ohjaajat toteuttavat remontin ilman nuoria.
- **Näennäisosallistuminen:** Ohjaajat kysyvät nuorten mielipidettä, mutta päätökset on oikeastaan jo tehty.
- **Valikoitu osallistuminen:** Nuorille annetaan mahdollisuus päättää yhden seinän väri.
- **Tuettu osallistuminen:** Nuoret saavat tulla mukaan remontin suunnitteluun aikuisten ohjauksessa. Vain aikuiset tietävät remontin reunaehdot ja ovat siten auktoriteettiasemassa.
- **Todellinen osallistuminen:** Nuoret ovat alusta asti mukana remontin suunnittelussa ja päätöksistä neuvotellaan yhdessä.
- **Kannustettu osallistuminen:** Nuoria rohkaistaan ideoimaan ja suunnittelemaan pintaremonttia. He saavat tietoa reunaehdoista, kuten budjetista, aikataulusta ja turvallisuusvaatimuksista, ja aikuisten roolina on tukea ja auttaa nuoria suunnittelutyössä.

Muistakaa, että kaikessa toiminnassa nuorten täysi osallistaminen ei ole mahdollista. Mikäli osallisuus kuitenkin on tällä hetkellä alimmalla portaalla, millä toimenpiteillä voisitte päästä yhden portaan ylemmäs?

Pohdintakysymyksiä työskentelyn oheen:

- Mitä ymmärrämme osallisuudella?
- Miten saisimme tietoa siitä, miten toiminnassa mukana olevat nuoret kokevat osallisuuden toteutuvan?
- Tarvitsemmeko lisää tietoa ja osaamista osallisuudesta? Miten sitä saisimme?

Tehtävä 5: Miten kuuntelen nuorta (sivu 23)

Pohtikaa listan kysymyksiä ensin itsenäisesti ja sen jälkeen yhdessä koko työyhteisön voimin. Mitä ajatuksia lista herättää? Muistakaa, että kuuntelun taitoja voi aina kehittää, ja samat periaatteet toimivat myös työyhteisön sisäisessä vuorovaikutuksessa!

Hyvän mielen muistilista

Kuukauden teema:

.....

Tässä kuussa...

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

4

.....

.....

”Kanssani voit jutella” -rintamerkki

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

KANSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



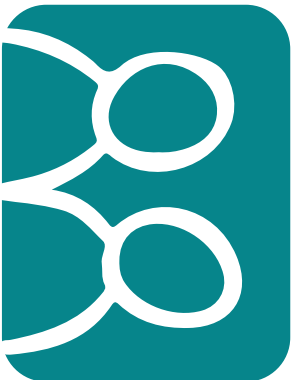
peloista &
suruista



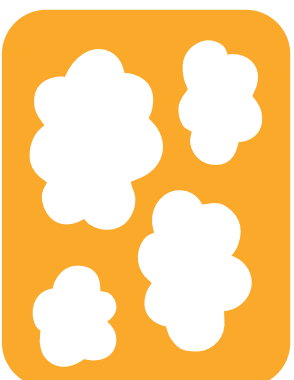
iloista &
onnistumisista



KANSSSANI VOIT JUTELLA:



ihmissuhteista



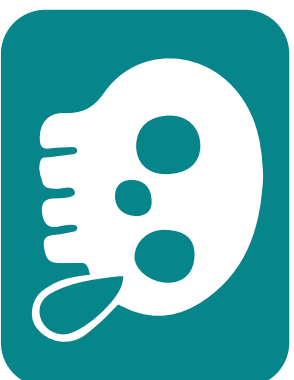
unelmista



seksuaalisuudesta



vihasta &
pettymyksistä



peloista &
suruista



iloista &
onnistumisista

Kohtaamisen tavat

Tilanne:

Nuori tulee vastaasi huolestuneen näköisenä ja olet itse menossa juuri alkavaan palaveriin

Nuori ei tule kohdatuksi

Toimintatapa:

Kysyt nuoren kuulumiset ja vilkuilet kiireisenä palaverin suuntaan

Seuraus:

Nuori ei tule aidosti kohdatuksi tai kuulluksi. Kynnys kertoa huolista saattaa nousta.

Onnistunut kohtaaminen

Toimintatapa:

Kerrot, että sinulla on pakollinen meno, mutta haluat ehdottomasti kuulla nuoren kuulumiset ja lupaat ottaa yhteyttä heti palaverin jälkeen

Seuraus:

Nuori tulee kohdatuksi ja tarve tulla kuulluksi validoiduksi. Kynnys kertoa huolista madaltuu ja nuori tietää että hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita.

Jäätuoren huippu

KÄYTÖS

kiroilu, tappelu, huuto

PINNALLINEN TUNNE

viha, ärtymys, kiukku

SYVEMPI TUNNE

epävarmuus, häpeä, pettymys,
yksinäisyys, ahdistus, huoli, syrjityksi
tuleminen, tuomitukseksi tuleminen,
turhautuminen

TAUSTA

arvot, uskomukset,
kulttuuri, identiteetti,
kokemukset, taidot

TARVE

hyväksytyksi
tuleminen, joukkoon
kuuluminen, kuulluksi ja
ymmärretyksi tuleminen

Jäävuoren huippu

KÄYTÖS

PINNALLINEN TUNNE

SYVEMPI TUNNE

TAUSTA

TARVE

Osallisuuden portaat

Kannustettu osallistuminen

Nuoria koulutetaan ja heille tarjotaan todellisia työkaluja osallistumiseen.

Todellinen osallistuminen

Nuoret ja aikuiset tekevät aidosti yhdessä asioita ilman aikuisen auktoriteettiasemaa.

Tuettu osallistuminen

Nuoret voivat osallistua, ja aikuiset auttavat heitä ollen tietystä auktoriteetti-
asemassa nuoriin nähden.

Valikoitu osallistuminen

Aikuiset päättävät, mihin nuoret voivat osallistua tai sanoa mielipiteensä.

Näennäisosallistuminen

Aikuiset kysyvät nuorilta, mutta mielipiteitä ei kuunnella.

Osallistumattomuus

Aikuiset päättävät ja toimivat ilman nuoria.

Osallisuuden portaat



Millainen kuuntelija olen?

- Pysähdynkö kuuntelemaan, vaikka minulla olisi kiire?
- Keskeytänkö muiden asioiden tekemisen?
- Olenko äänessä enemmän kuin nuori itse?
- Jos nuori epäröi, rohkaisenkö jatkamaan?
- Pyydänkö tarkentamaan, jos en ole ymmärtänyt?
- Kuuntelenko silloinkin, kun asia ei ole mieluisa?
- Onko minun helppo ottaa vastaan nuoren tunteita?
- Ilmaisenkö herkästi näkemyksiäni asioista, jos ne poikkeavat nuoren käsityksistä?
- Kuuntelenko jokaista nuorta yhdenvertaisesti?
- Tunnistanko milloin nuori kaipaa neuvoja ja milloin pelkkää kuuntelua?

Nuoren mielenterveystaitojen vahvistaminen ja mielenterveyden edistäminen ovat jokaisen nuoren parissa toimivan aikuisen vastuulla. Mielenterveyttä voidaan edistää pienin teoin, kuten tervehtimällä, kohtaamalla kiireettömästi tai kysymällä kuulumisia. Vaikka keinot ovatkin yksinkertaisia, on niihin hyvä kiinnittää säännöllisesti erityistä huomiota.

Vuosikello ohjaa työyhteisöjä pohtimaan mielenterveyden edistämistä omassa päivittäisessä työssään nuorten parissa. Se on jaettu kalenterivuoden mukaan, ja teemoja vuodelle on yhdeksän. Teemojen kautta käydään läpi nuorelle tärkeitä mielenterveystaitoja. Vuosikelloa voi käyttää sekä yksilö- että ryhmätoiminnan suunnittelun tukena, ja sen avulla voidaan rytmittää myös esimerkiksi yksilöohjauksen kertoja. Koska hyvinvoiva työyhteisö tukee arjen työtä ja hyvä ilmapiiri välittyy myös nuorille, sisältää opas myös tehtäviä joiden avulla voidaan pysähtyä pohtimaan mielenterveyden edistämisen teemoja laajemmin myös työyhteisössä.

Vuosikello on laadittu osana nuorisotalon osaamiskeskus Vahvistamon toimintaa. Vahvistamossa toimii kolme järjestöä: MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Nuorisotalon osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsema toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa vuosina 2018–2019.