



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Suvi Rapinoja

Lapsen mieli- koulutus, Mielensterveys voimaksi- koulutus

Vaikutusten arviointi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystenhoitaja YAMK

Terveysten edistäminen

Opinnäytetyö

5.11.2021

Tekijä(t) Otsikko	Suvi Rapinoja Lapsen mieli- koulutus, Mielensterveys voimaksi- koulutus – Vai- kutusten arviointi
Sivumäärä Aika	46 sivua + 5 liitettä 5.11.2021
Tutkinto	Terveydenhoitaja YAMK
Tutkinto-ohjelma	Terveyden edistämisen tutkinto- ohjelma YAMK
Ohjaaja	Lehtori, TtT Pirjo Koski
<p>Lasten ja nuorten mielensterveyteen voidaan vaikuttaa monien tekijöiden kautta. Riskitekijät altistavat mielensterveyden häiriöille, kun taas suojaavat tekijät hillitsevät riskitekijöille altistumista. Toimintatavat, suunnitelmat ja interventiot tulisi suunnitella siten, että ne vähentävät riskitekijöitä ja lisäävät suojaavia tekijöitä. Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutuksen tarkoituksena on vahvistaa osallistujien roolia mielensterveyden edistäjinä, vahvistaa mielensterveyttä edistävän toimintaympäristön rakentumista sekä lisätä ymmärrystä mielensterveydestä voimavarana.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielensterveyden edistäjinä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI ry:lle tietoa Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutusten vaikutuksista. Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin alku- ja seurantakyselyinä koulutuksiin osallistuneilta. Kyselyt toteutettiin Webropol- kyselyinä vuosina 2019–2020. Tässä opinnäytetyössä analysoitiin sekä alku- että loppukyselyillä tuotettu aineisto. Likert-asteikollisilla kysymyksillä kerätty aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelmalla. Avoimen kysymyksen aineisto luokiteltiin.</p> <p>Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutuksiin osallistujilla oli alkukyselyiden tulosten perusteella jonkin verran tietoa ja osaamista lasten ja nuorten mielensterveyden edistämiseen liittyen. Koulutusten jälkeen loppukyselystä saatujen tulosten perusteella osaamistaso oli noussut siten, että yhä useampi koki osaamista ja tietoa olevan melko paljon. Saatujen tulosten mukaan sekä Lapsen mieli- että Mielensterveys voimaksi- koulutusten alku- ja loppukyselyiden välillä oli ero vastausten keskiarvoissa. Saatujen tulosten mukaan koulutukseen osallistuminen vaikutti myönteisesti osallistujien omaan kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikuttamismahdollisuuksistaan mielensterveyden edistäjinä. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella oma ammattirooli koettiin merkitykselliseksi ja osaksi käytännön mielensterveyden edistämisen toimintaa sekä ennen että jälkeen koulutusten.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kouluttamalla ammattilaisia vahvistetaan heidän ammattiosaamistaan sekä omaa kokemustaan omasta osaamisestaan. Tulevaisuudessa voisi tutkia koulutuksen pitkäaikaisempia vaikutuksia ammatilliseen osaamiseen ja ammatti-itsetuntoon sekä koulutusten vaikutusta työssäjaksamiseen.</p>	
Avainsanat	mielensterveys, mielensterveyden edistäminen, koulutus

Author(s) Title	Suvi Rapinoja Child`s Mind- education, Mental health as a strength- education Assessing impacts
Number of Pages Date	46 pages + 5 appendices 5 November 2021
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Master`s Degree Programme in Health Promotion
Instructor	Senior Lecturer ,PhD, Pirjo Koski
<p>There are many factors that can affect child`s and adolescent`s mental health. Risk factors can expose to mental disorders whereas protective factors can moderate the exposure to the risk factors. The procedures, plans, and interventions should be planned so that they decrease the risk factors and increase the protective factors. The purpose of the education "Child`s mind- and Mental health as a strength", is to strengthen the participant`s role as a mental health contributor, verify the development of the environment that promotes mental health, and increase the understanding of the mental health as a resource.</p> <p>The purpose of my study was to find out what kind of impact there is to the employees` experience of their own knowledge and the way they feel they can promote child`s and adolescent`s mental health. The objective of my study was to get information about the impacts of the Child mind- and Mental Health as a strength -education that MIELI ry has arranged. This study was carried out as a quantitative study. The data to my study was collected by questionnaires from the employees who took part to the education that MIELI ry arranged. The questionnaires were made before and after the education and they were operated by using Webropol- questionnaires in year 2019-2020. I analyzed the quantitative data by using the SPSS for windows statistical program.</p> <p>Before the education the participants felt that they had some amount of information and skills about how to promote child`s and adolescent`s mental health. After the education, increased number of participants felt that their level of knowledge had risen to a level of "relatively good information and skills". According to the results of my study, there were difference between the means of the questionnaire before the education and after the education. The results show that there was positive impact on how participants experienced their own Professional know-how and how they felt they could promote mental health. Based on the results in my study, the participants felt that their professional role was meaningful and a part of practical work when promoting mental health.</p> <p>My conclusion is that by educating people, you can strengthen their professional know-how and their own experience about their own knowledge. In the future one could study education`s long-term impacts to the employees `professional know-how and professional confidence as well as how education effects on once work capability.</p>	
Keywords	mental health, mental health promotion, education

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Teoreettinen tausta	2
2.1 Lasten ja nuorten mielenterveys	2
2.2 Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt	3
2.3 Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen	5
2.3.1 Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa	9
2.3.2 Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä	11
2.4 Lapsen mieli- koulutus	12
2.5 Mielenterveys voimaksi- koulutus	12
3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset	13
4 Opinnäytetyön toteuttaminen	14
4.1 Koulutusten ja osallistujien kuvaus	14
4.2 Aineiston keruu ja kyselylomakkeen kuvaus	14
4.3 Aineiston analyysi	16
5 Opinnäytetyön tulokset	16
5.1 Vastanneiden taustatiedot	17
5.2. Osaamisen kokemus ennen ja jälkeen Lapsen mieli- koulutusta	19
5.2.1 Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä	19
5.2.2. Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta	19
5.2.3 Emotionaalisen turvallisuuden luominen	20
5.2.4 Hyvä arki	21
5.2.5 Tunne- ja vuorovaikutustaidot	21
5.2.6 Lapsen suojeleminen stressiltä	22
5.2.7. Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	23
5.3 Osaamisen kokemus ennen ja jälkeen Mielenterveys voimaksi- koulutusta	23
5.3.1 Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä	23
5.3.2 Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta	24
5.3.3 Tunne- ja vuorovaikutustaidot	25
5.3.4 Arjen hallinnan keinot	25
5.3.5 Avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot	26
5.3.6 Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen	27
5.3.7 Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot	27

5.3.8 Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	28
5.4 Omat vaikuttamismahdollisuudet lapsen mielenterveyden vahvistumisessa	29
5.4.1 Lapsen mieli- koulutuksen osallistujien kokemus vaikuttamismahdollisuuksista	29
5.4.2 Mielenterveys voimaksi- koulutuksen osallistujien kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista	30
5.5. Erot alku- ja loppukyselyjen tulosten välillä	31
5.5.1 Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden väliset erot	31
5.5.2 Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden väliset erot	33
5.6 Oma ammattirooli mielenterveyden edistäjinä	35
5.6.1 Lapsen mieli- koulutukseen osallistuneiden näkemys omasta ammattiroolistaan mielenterveyden edistäjinä	36
5.6.2 Mielenterveys voimaksi- koulutukseen osallistuneiden näkemys omasta ammattiroolista mielenterveyden edistäjinä	37
6 Pohdinta	38
6.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu	38
6.2 Opinnäytetyön eettisyys	39
6.3 Opinnäytetyön luotettavuus	40
6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	42
Lähteet	43
Liitteet	
Liite 1. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyt	
Liite 2. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku ja loppukyselyt	
Liite 3. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltuina.	
Liite 4. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltuina.	
Liite 5. Tutkimuslupa- hakemus	

1 Johdanto

Maailmanlaajuisesti 10–20 % lapsista ja nuorista kärsii erilaisista hoitamattomista mielenterveyden häiriöistä, jotka vaikuttavat vakavasti heidän kehitykseensä, opintoihin sitoutumiseen ja mahdollisuuteen elää tyydyttävää elämää. Mielenterveydellinen hyvinvointi lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa laajasti läpi elämän ehkäisten mielenterveyden häiriöitä. (Rampazzo – Mocanu – Golestani – Carbone.)

Suomessa tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 4. ja 5. luokkalaisista tytöistä 17,1 % ja pojista 13,8 % on kokenut mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana. Luku on noussut vuodesta 2017 tyttöjen kohdalla 4,0 % ja poikien kohdalla 1,7 %. 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 19,8 % ja pojista 5,7 % on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta edeltäneen kahden viikon aikana. Viimeisen 12 kuukauden aikana omasta mielialastaan on ollut huolissaan 44,9 % 8. ja 9. luokkaisista tytöistä ja 15 % saman ikäisiä pojista. (THL 2019a.)

Hyvän mielenterveyden kautta lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus saavuttaa ja ylläpitää optimaalinen psykologinen ja sosiaalinen toimintakyky ja hyvinvointi. Lasten ja nuorten mielenterveyteen voidaan vaikuttaa monien tekijöiden kautta. Riskitekijät altistavat mielenterveyden häiriöille, kun taas suojaavat tekijät hillitsevät riskitekijöille altistumista. Toimintatavat, suunnitelmat ja interventiot tulisi suunnitella niin, että ne vähentävät riskitekijöitä ja lisäävät suojaavia tekijöitä. On vaarana, että ilman ohjeistusta lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttavat toimintatavat ovat haavoittuvia, tehottomia, kalliita ja saavuttamattomissa. (WHO 2005.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjinä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI ry:lle tietoa Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutusten vaikutuksista.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Opinnäytetyön aineisto kerättiin alku- ja seurantakyselyinä koulutuksiin osallistujilta. Kyselyt toteutettiin Webropol- kyselyinä vuosina 2019–2020 (Webropol johda tiedolla). Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Metropolia ammattikorkeakoulun ja MIELI ry:n kanssa vuonna 2020–2021.

2 Teoreettinen tausta

2.1 Lasten ja nuorten mielenterveys

Terveys ei ole vain sairauden puutetta, vaan se on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila, joka koostuu fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. World Health Organizationin (WHO) mukaan mielenterveyden määrittelyssä kyse on kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä ja mielenterveys nähdäänkin olennaisena ja välttämättömänä osana terveyttä. Mielenterveydessä on kyse siitä, että yksilötasolla ymmärretään oma kyvykkyys ja pystytään selviytymään tavanomaisista elämän mukanaan tuomista stressitilanteista, toimimaan tuottavasti ja antamaan oman panoksensa yhteisössään. (WHO 2018.) Mielenterveys on ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia tukeva voimavara osana kokonaisvaltaista terveyttä. Hyvään mielenterveyteen sisältyy itsetuntoon ja elämäntilannetta liittyviä myönteisiä tuntemuksia, optimismia, mielekästä toimintaa, sosiaalisten suhteiden solmimista sekä taitoa vastoinkäymisten kohtamiseen. (THL 2019b.)

Mielenterveys on perustana yhteisö- ja yksilötasolla ihmisille ominaisina kykyinä tuntea, puhua, olla vuorovaikutuksessa, ansaita elantonsa ja nauttia elämästä. Tähän perustuen mielenterveyden edistäminen, suojeleminen ja korjaaminen voidaan nähdä erittäin tärkeänä tehtävänä maailmanlaajuisesti. (WHO 2018.)

Mielenterveys kuuluu osana lasten ja nuorten kehitystä. Mielenterveyden pohjana ovat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Lapsen kasvun ja kehityksen vaiheet tulisi huomioida lapsen elämäntilannetta tarkastellessa huomioiden positiiviset kasvua ja kehitystä edistävät seikat. (Friis – Eirola – Mannonen 2004: 34.) Mielenterveys on elämän mukana muuttuva prosessi. Mielenterveys vaikuttaa yksilötasolla elämään laajasti monin

eri tavoin ja on siksi yksi tärkeimmistä yksittäisistä tekijöistä ihmisen elämässä. (Vorma – Rotko – Larivaara – Kosloff 2020:14, 18.)

Yksilötasolla herkkiä vaiheita ihmisen elämässä mielenterveyden kehittymisen kannalta ovat ensimmäiset elinvuodet, nuoruus sekä raskausaika. Lapsen ihmissuhteet, niin kotoa kuin koulussakin, vaikuttavat mielenterveyden kehittymiseen. (THL 2020.) Geneetiikka, fyysinen kehitys, vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä aivojen kypsyminen vaikuttavat lapsuusiän psyykkiseen kehitykseen. Psyykkiseen kehitykseen sisältyy esimerkiksi sosiaalisten taitojen, tunteiden ja käytöksen säätelyn ja seksuaalisuuden kehittyminen. (Mäntymaa – Puura – Aronen – Carlson 2019: 23.) Ympäristön kanssa yhteistyössä kehittyvä lapsen mielenterveys on tärkeä voimavara lapselle. Mielenterveyden avulla lapsi selviää iän mukanaan tuomista haasteista, kykenee myönteiseen vuorovaikutukseen toisten kanssa ja hyväksyy itsensä. (THL 2020.) Nuoruusiässä aivojen kehitys on voimakasta. Etenkin tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan ohjaamiseen liittyvät aivoalueet kehittyvät aina aikuisikään asti ja siksi etenkin varhaisnuoren tunteet näkyvät käyttäytymisessä voimakkaasti. Nuorten aivot ovat myös herkempiä ulkoisille ärsykeille, jollaisia ovat muun muassa voimakas stressi, päihitteet tai psyykkiset traumat. Nuoruusiässä muutokset saattavat kuohuttaa nuorta, sillä muutokset niin keskushermoston kypsymisessä kuin fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa kasvussakin ovat nopeita. On tavanomaista, että nuorella on eri kehitysvaiheista heijastuvia yksittäisiä tunne-elämän oireita. Nuoruus voidaan mieltää koostuvan kolmesta eri vaiheesta; varhaisnuoruudesta, keskinuoruudesta ja myöhäisnuoruudesta. Näillä kaikilla on oma kehitystehtävänsä. (Marttunen – Karlsson 2013: 7–8.)

2.2 Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöt ovat maailman laajuinen terveyshuoli (Bell – Audrey – Gunnell – Cooper – Campbell 2019). Kansanterveydellisestä näkökulmasta mielenterveyden haasteet ovat suuria; jopa puolella väestön ihmisistä on tai on ollut elämän aikana jokin mielenterveyden häiriö. Hyvinvoinnin isona osatekijänä mielenterveys on yhteiskunnallisesti tärkeä aihe vaikuttaen yhteiskunnan vakauteen ja kustannuksiin eri osa-alueilla. (Vorma – Rotko – Larivaara – Kosloff 2020:11,13.) Väestön ikääntyessä ja väestörakenteen muuttuessa nuoremmaksi, tulee tasa-arvoon sukupolvien välillä, nuoren sukupolven

asemaan ja mahdollisuuksiin kiinnittää huomiota. Lasten ja nuorten hyvinvoinnilla ja terveydellä on merkittävä rooli tulevaisuuden määrittelyssä. (Vorma – Rotko – Larivaara – Kosloff 2020:23.)

Mielenterveyden häiriöitä on monenlaisia eikä näillä ole yhtä yhtenäistä nimittäjää (Solantaus - Paavonen 2009; THL 2020). Mielenterveyden kehittymiseen vaikuttaa kuitenkin moni tekijä, joita voi olla esimerkiksi perimä, äidin terveydentila raskausaikana, varhainen vuorovaikutus, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, elämäntilanne tai elämän myötä tulleet kokemukset (Toivio – Nordling 2013: 60). Vanhempien oma mielenterveyden häiriö on yksi tärkeimmistä taustatekijöistä lapsen mielenterveyden häiriötä tarkastellessa. Se nostaa lapsen riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin lapsuudessa tai aikuisuudessa, häiriöt saattavat olla vaikeampia, alkaa aiemmin tai olla pidempi kestoisia. (Solantaus - Paavonen 2009.)

Suomessa lapsia ohjautuu hoitoon erilaisten mielenterveydenhäiriöiden vuoksi. Yleisimpiä lapsuusiän mielenterveydellisistä häiriöistä ovat ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt sekä tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden häiriö ADHD. (Sourander – Marttunen 2019: 116.) Hoitoon ohjaututaan myös esimerkiksi masennuksen, autismin kirjon häiriöiden sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöiden vuoksi. (THL 2020.) Mielenterveyshäiriöistä useat tulevat ensimmäistä kertaa esiin nuoruudessa. Nuorilla mielenterveyshäiriöitä tavataan tuplasti useammin kuin lapsilla. (Fröjd – Marttunen – Kaltiala-Heino 2007: 1249.) Jostain mielenterveyden häiriöstä kärsii viidesosa nuorista (Aalto-Setälä – Marttunen 2007:213). Nuoruusiässä mielenterveydenhäiriöistä näkyvät muun muassa mieliala-, ahdistuneisuus- syömis- ja päihdehäiriöt ja usein nuorten mielenterveyshäiriöitä ilmenee samalla nuorella enemmän kuin yksi (Marttunen – Karlsson 2013:10; Aalto-Setälä – Huikko – Appelqvist-Schmidlechner – Haravuori – Marttunen 2020: 13). Aikuisiän mielenterveyshäiriöistä useimmat ovat alkaneet jo viimeistään nuoruudessa (Marttunen – Karlsson 2013: 13).

Alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä hyvinvoinnista ja terveydestä saadaan seurantatietoa FinLapset- kyselytutkimuksen avulla. FinLapset- kyselytutkimukseen vuonna 2018 vastanneista 4- vuotiaiden lasten huoltajista 28 % kokee olevansa erittäin tyytyväinen elämäänsä, 6,8 % tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti ja 19,2 % huoltajista kertoo, että heillä on ollut viimeisen 12 kuukauden aikana mieli maassa, alakuloisuutta, masentunutta mielialaa tai kiinnostuksen menettämistä mielihy-

vää tuottaviin asioihin suurimman osan aikaa vähintään kahden viikon jaksolla. Vastauksista ilmenee, että 12,5 % 4- vuotiaista on ollut tavallisuudesta poikkeavaa impulsiivista käytöstä, 7,3 % tavallisuudesta poikkeavaa häiritsevää käytöstä ja 6,2 % tavallisuudesta poikkeavaa epäsosiaalista käytöstä. (THL 2018.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2019 teettämän kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista vähän yli puolet koki olevansa erittäin tyytyväisiä elämäänsä (54,9 %) ja olevansa tärkeä osa luokkakayhteisöä (55,8 %). Saman ikäluokan vastaajista 3,4 % koki itsensä usein yksinäiseksi. 15,5 % koki, että heillä oli ollut mielialaan liittyviä ongelmia viimeisen kahden viikon aikana. (THL 2019a.)

Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan reilu neljännes 8. ja 9. luokkalaisista nuorista (26,9 %) sekä ammatillisen oppilaitoksen oppilaista (28,3 %) oli kokenut positiivista mielen-terveyttä viimeisen kahden viikon aikana. Positiivinen mielen-terveys oli avattu kyse-lyssä tarkoittamaan emotionaalista, sosiaalista, psykologista, fyysistä ja hengellistä hy-vinvointia. Lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaista 30,6 % oli kokenut positiivista mielen-terveyttä. Elämäänsä erittäin tyytyväisiä koki olevansa 30,6 % vastanneista 8. ja 9. luok- kalaisista nuorista, 31,4 % ammatillisen oppilaitoksen oppilaista ja 22,9 % lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaista. Yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti noin joka kymmenes vastanneista 8. ja 9. luokkalaisista (10,7 %), ammatillisen oppilaitoksen oppilaista (10,9 %) ja lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaista (11,7 %). Kohtalaista tai vaikeaa ahdistunei- suutta oli kokenut 12,9 % vastanneista 8. ja 9. luokkalaisista, 11,1 % ammatillisen oppi- laitoksen oppilaista ja 13,9 % lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaista. Omasta mielialas- taan oli ollut huolissaan viimeisen 12 kuukauden aikana 30,4 % 8. ja 9. luokkalaisista, 28,4 % ammatillisen oppilaitoksen oppilaista ja 38,8 % lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppi- laista oli. (THL 2019a.)

2.3 Lasten ja nuorten mielen-terveyden edistäminen

Vuonna 2013 World Health Assembly hyväksyi ”Comprehensive Mental Health Action Plan for 2013–2020” - suunnitelman. Tämä sitouttaa kaikki WHO:n jäsenmaat suuntaa- maan erityistoimia parantaakseen mielen-terveyttä sekä myötävaikuttaa globaalien pää- määrien saavuttamiseksi. Päämääränä kaiken kaikkiaan on edistää mielen-terveydellistä hyvinvointia, ehkäistä mielen-terveyden häiriöiden syntyä, tarjota hoitoa, parantaa toipu- mista, edistää ihmisoikeuksia, ja vähentää mielen-terveyden häiriöistä kärsivien kyvyttö- myyttä, sairastavuutta ja kuolleisuutta. (WHO 2018.)

Kansalliset mielenterveydettä edistävät ohjelmat tulisi käsittää sekä mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta että laajemmin mielenterveyttä edistävien tekijöiden kautta. Mielenterveyden edistäminen tulisi sisällyttää sekä hallinnollisiin että hallinnon ulkopuolisiin ohjelmiin ja politiikoihin Terveyssektorin lisäksi olisi olennaista sisällyttää mukaan myös koulutus-, kuljetus-, työttömyys-, hyvinvointi-, oikeus-, ympäristö- ja asumisen sektorit. (WHO 2018.)

Sosiaali- ja terveysministeriön määrittelemänä työ mielenterveyden edistämiseksi kuuluu osana mielenterveyttä vahvistavaa ja mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä vähentävää mielenterveystyötä (STM). Mielenterveyslinjausten valmistelu on käynnistetty Sosiaali- ja terveysministeriössä. Linjaukset, joiden tavoitteena on mielenterveystyön jatkuvuuden ja tavoitteellisuuden turvaaminen, ulottuvat vuoteen 2030 asti. Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelmien vuosille 2020–2030 lähtökohtana on huomioida mielenterveys kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa sekä sen eri toimialoilla ja tasoilla. Sisällöllisiä painopisteitä strategiassa on viisi, joista yksi on lasten ja nuorten mielenterveys. (Vorma – Rotko – Larivaara – Kosloff 2020:17.)

Mielenterveyden edistämällä tavoitellaan väestön mielenterveyden kohentumista hyvinvointia vahvistamalla (Wahlbeck 2015). Mielenterveyden edistämällä pyritään vahvistamaan positiivista mielenterveyttä. Kehityksen tukeminen ja sen varmistaminen, että kehitykselle vaadittavat edellytykset on kunnossa, on myös mielenterveyden edistämistä. (THL 2019 c). Mielenterveyttä edistävään toimintaan luetaan mukaan kaikki lasten ja nuorten henkistä kypsymistä sekä mielen voimavarojen vahvistumista tukeva toiminta (Tamminen – Karlsson – Santalahti 2019: 429).

Mielenterveyden edistämällä pyritään vahvistamaan yksilön suojaavia tekijöitä (THL 2019 b). Suojaavat tekijät toimivat toimintakykyä vahvistavina ja terveyttä ylläpitävinä tekijöinä, jotka auttavat kriiseistä ja vastoinkäymisistä selviytymisessä ja vahvistavat oman elämän hallinnan tunnetta (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015: 13). Suojaavien tekijöiden avulla vahvistuu kyky selviytyä haasteista ja tämä auttaa myös myöhemmin ilmaantuvien ongelmien äärellä (THL 2019 c). Turvallinen kiintymyssuhde, tunne hyväksytyksi tulemisesta sekä riittävä läheisyys kotona ovat esimerkkejä lapsen mielenterveyttä suojaavista tekijöistä (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015: 13). Nuoren kohdalla mielenterveyttä suojaavina tekijöinä nähdään esimerkiksi nuoren omat elämänhallinnan keinot, tuki ystäviltä ja perheeltä, elinympäristön turvalli-

suus, itseluottamus, harrastuksista tai koulusta saadut positiiviset kokemukset, hyvät sosiaaliset taidot, kuulluksi tulemisen kokemus sekä mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja helposti saavutettavissa olevat tukijärjestelmät. Sosiaalisten suhteiden puute nähdään riskitekijänä terveydelle ja näin ollen koulu- ja oppilaitosyhteisöt ovat merkittävässä asemassa nuoren hyvinvoinnin vahvistajana mahdollistamalla ryhmään kuulumisen, kohdataksi tulemisen ja yhteisöllisyyden kokemisen. (THL 2019 c.)

Mielenterveyden edistäminen pitää sisällään toimia, jotka parantavat psykologista/henkistä hyvinvointia sisältäen myös mielenterveyttä tukevan ympäristön muokkaamisen tai rakentamisen. Mielenterveyden perustana on ympäristö, joka tukee kansalaisoikeuksia, poliittisia, sosioekonomisia ja kulttuurisia oikeuksia. Ilman näiden oikeuksien tuomaa vapautta ja turvaa, on vaikeaa ylläpitää mielenterveyden korkeaa tasoa. (WHO 2018.)

Mielenterveys on yhteydessä hyvinvointiin sekä tyytyväisyyteen omasta elämästä. Vahvistamalla mielen voimavaroja voidaan vaikuttaa suotuisasti mielenterveyden edistämiseen. Perusta mielenterveydelle luodaan varhaislapsuudessa ja terveydenhuollolla on tämän tukemisessa merkittävä rooli. Yhteiskunnan eri sektoreiden ja yhteiskuntapoliittinen hyvinvointiin tähtäävä toiminta on edellytyksenä väestön mielenterveyden edistämässä. (WHO 2018.) Mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia koskevan EU:n yhteistoimien Joint Action on Mental Health and Wellbeing mukaisena suosituksena resurssit on taattava lasten ja nuorten parissa tehtävään mielenterveystyöhön ja tietoa erilaisista mielenterveyden edistämässä käytettävistä menetelmistä tulee tarjota. Yhteistyötä ammattilaisten sekä perheiden ja koulujen välillä tulee kohentaa. (European Framework for Action on Mental Health and Wellbeing 2016.)

Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla esimerkiksi vahvistamalla elämänhallintaa ja tukemalla itsetuntoa (THL 2019 b). Omat yksilökohtaiset valinnat voivat myötävaikuttaa ja ylläpitää henkilön mielenterveyttä. Tällaisia valintoja voi tehdä esimerkiksi ruokavalioon, liikkumiseen tai riittävään uneen liittyen (Solin – Appelqvist-Schmidlehner – Nordling – Tamminen 2018). Aikuisen toimia lapsen mielenterveyden edistämiseksi on esimerkiksi olla läsnä, kohdata lapsen tarpeet, vahvistaa lapsen itsetuntoa, mallintaa tunteita ja rauhoittumisen taitoja, opettaa kaveritaitoja sekä avunhakutaitoja, tarjota läheisyyttä sekä turvallisen kiintymissuhteen, olla aidosti kiinnostunut lapsesta, tarjota turvallisen kasvu-ympäristön, tunnistaa lapsen temperamentti ja osata toimia sen mukai-

sesti. Ammattilainen voi lisäksi tukea ryhmäytymistä, puuttua kiusaamistilanteisiin välittömästi ja tukea vanhempien kasvatustyötä. (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015: 13.)

Yhteisötasolla mielenterveyttä voidaan edistää lähiympäristöjen viihtyisyyden ja turvallisuuden lisäämisellä sekä vahvistamalla osallisuutta ja lisäämällä sosiaalista tukea. Rakenteisella tasolla toimet mielenterveyden edistämiseksi voivat olla yhteiskunnallisia päätöksiä, joiden kautta vähennetään syrjintää ja lisätään tasa-arvoa. Vaikuttamalla sosiaalisiin taustatekijöihin voidaan edistää mielen hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveyden häiriöitä. (THL 2019 b.) Vanhemmuuden tukeminen, mielenterveyden edistäminen kouluissa ja työpaikoilla sekä esimerkiksi kaikille saavutettavissa oleva kulttuuritoiminta tai julkisen liikenteen edullisuuden varmistaminen ovat keinoja vaikuttaa mielenterveyden sosiaalisiin taustatekijöihin. Näihin taustatekijöihin vaikuttamalla pyritään ehkäisemään mielenterveyden häiriöitä sekä edistämään mielen hyvinvointia. Psykkisen hyvinvoinnin, yksilön voimavarojen ja osaamisen vahvistamisella voidaan tukea hyvää mielenterveyttä. Myös ympäristöjen ja tukea antavien asumisolojen luomisella pyritään samaan tavoitteeseen. Mielenterveyttä ylläpitävän ja suojaavan asumisympäristön luominen asukkaille on kunnan vastuulla. (Solin – Appelqvist-Schmidlehner – Nordling – Tamminen 2018.)

Moni asia vaikuttaa mielenterveydenhäiriön syntyyn. Mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisyssä on olennaista sekä vahvistaa mielenterveydenhäiriöltä suojaavia tekijöitä että tunnistaa ja pyrkiä vähentämään tekijöitä, jotka nostavat sairastumisriskiä. Ennaltaehkäisyä voidaan tehdä monella eri tasolla. Voidaan ajatella, että kaikki toimet, joita tehdään lasten ja nuorten terveyden ja mielenterveyden sekä normaalin kehityksen tukemiseksi, ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä. (Marttunen – Karlsson 2013: 14.)

Yhteiskunnallisten rakenteiden kautta tähän voidaan vaikuttaa suunnittelemalla varhaiskasvatuksen ja opetuksen toimintaa siten, että ne tukevat mielenterveyttä. Tällaisena keinoja voi olla esimerkiksi ongelmaratkaisutaitojen sekä sosiaalisten taitojen opettaminen ikätason mukaan. Perheiden psykososiaalista tukea kehittämällä voidaan myös pyrkiä vaikuttamaan mielenterveydenhäiriöiden syntyyn ennaltaehkäisevästi. Ennaltaehkäiseviä toimia voidaan myös suunnata erilaisille riskiryhmille, jolloin voidaan pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi häiriön syntyyn tai sen etenemiseen. Tällaisia riskiryhmiä ovat esimerkiksi lievästi oireilevat nuoret tai psykiatrisesta häiriöstä kärsivien aikuisten lapset.

Ennaltaehkäisyn näkökulmasta olennaista on myös huomioida sairauksien uusiutumisen ehkäisy sekä minimoida sairaudesta aiheutuvia haittoja. (Marttunen – Karlsson 2013: 14.)

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseksi on kehitetty monenlaisia menetelmiä ja kehitystyötä näiden eteen tehdään jatkuvasti. Joidenkin menetelmien tavoitteena on vahvistaa lapsen tai nuoren omia mielenterveystaitoja, toisten lisätä vertaistoimintaa ja osallisuutta. On olemassa toimintamenetelmiä kokonaisen yhteisön toimintakulttuurin kehittämiseen, menetelmiä, jotka vahvistavat sektorirajat ylittävää toimintaa, kohdennettuja toimintamalleja ja on menetelmiä, jotka edistävät työntekijöiden tunne, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista. (Aalto-Setälä – Huikko – Appelqvist-Schmidlechner – Haravuori – Marttunen 2020: 235.)

2.3.1 Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuslaissa säädetään varhaiskasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista. Näiden tavoitteiden pohjalta laaditaan, toteutetaan ja arvioidaan paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on varhaiskasvatuslain (§3) mukaan muun muassa edistää kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia lapsen iän ja kehityksen mukaisesti. Varhaiskasvatusympäristön tulisi olla kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen. Lapsen yksilöllinen tuen tarve tulisi tunnistaa ja tarkoituksenmukaista tukea tulisi järjestää. Lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja tulisi kehittää ja lapsen toimimista vertaisryhmässä edistää. Lasta tulisi ohjata yhteiskunnan jäsenyyteen, toimimaan eettisesti vastuullisesti ja kestävästi sekä kunnioittamaan toisia. Lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa tulisi toimia yhdessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä lapsen tasapainoisen kehityksen parhaaksi ja tukea kasvatustyössä lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa. (Opetushallitus 2018: 16.)

Käsitys lapsuuden itseisarvosta, jonka mukaisesti jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin on, on perustana varhaiskasvatukselle. Lasten oikeuden edistäminen ja suojeleminen hyvään ja turvalliseen lapsuuteen on varhaiskasvatuksen tehtävänä. oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, ymmärretyksi sekä otetuksi huomioon omana itsenään sekä yhteisönsä jäsenenä, on jokaisella lapsella. Lasten ohjaaminen terveyttä ja hyvinvointia tukeviin elämäntapoihin on myös varhaiskasvatuksen tehtävänä. Lasten

sosiaalisia taitoja vahvistetaan ja myönteistä suhdetta moninaiseen ympäristöön luomiseen tuetaan. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaidoilla, ilmaisukyvyllä sekä toisten ymmärtämisellä on iso merkitys hyvinvoinnin lisäksi myös toimintakyvylle sekä identiteetille. Lapsen tunnetaidot kehittyvät varhaiskasvatuksessa opetellessa havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on merkittävä rooli lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen harjoittelussa ja niiden kehittymisen tukemisessa. (Opetushallitus 2018: 20-21, 25-26, 31-32.)

Yksinäisyys, kiusatuksi joutuminen tai ikätoveriryhmästä ulkopuolelle jääminen uhkaavat psyykkistä kehitystä (Tamminen – Karlsson – Santalahti 2019: 431). Varhaiskasvatuksessa mielenterveyden edistäminen voi olla esimerkiksi tunnetaitojen vahvistamista, ryhmäytymisen tukemista tai ympäristön muokkaamista mielenterveyttä edistäväksi (Marjamäki - Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015:13). Lapsi tarvitsee emotionaalista tukea, ymmärrystä ja ohjausta huolta pitävältä aikuiselta psyykkisen kehityksensä tueksi (Mäntymaa – Puura – Aronen – Carlson 2019: 23). Lapsen mielenterveyttä edistää, kun aikuinen opettaa kaveritaitoja, mallintaa tunnetaitoja tai rakentaa ryhmään hyväksyvän ilmapiirin. Lapsen mielenterveyttä voidaan edistää myös tukemalla vanhempia tai lapsen huoltajia kasvatustyössä ja tarpeen mukaan ohjaamalla avun piiriin. (Marjamäki - Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015:13.) Päiväkodin aikuisen tuki voi auttaa selviytymisessä ja olla merkittävä tuki hankalissa tilanteissa oleville lapsille tai nuorille (Tamminen – Karlsson – Santalahti 2019: 431).

Ruotsalaisessa tutkimuksessa tutkittiin varhaiskasvatuksessa työskentelevien opettajien näkemyksiä siitä, mitä he tekevät tavanomaisessa työssään edistääkseen lasten mielenterveyttä. Tutkimuksessa mukana olleet opettajat työskentelivät 1–5- vuotiaiden lasten parissa. Tutkimustuloksista esiin nousi kolme kategoriala, joita tutkimuksessa mukana olleet opettajat pitivät tärkeinä mielenterveyden kannalta. Pääteemoiksi nousivat ympäristön luominen, lapsen vahvistaminen ja rakenteet. Kaiken kaikkiaan opettajat kokivat, että he edistivät lasten mielenterveyttä muun muassa opettamalla heitä ymmärtämään tunteitaan ja tunnistamaan sekä omia että toisten tunteita, kannustamalla myönteiseen toimintaan, antamalla lapselle aikaa, ottamalla katsekontaktia ja olemalla fyysisesti lähellä, varmistamalla toimivien rakenteiden kautta, että ryhmässä on aina tuttu aikuinen sekä luomalla myönteisen ja avoimen ilmapiirin. Huumori, työskentelyrauha, aikuisen läsnäolo leikeissä, ja kaverisuhteiden työstäminen nähtiin myös mielenterveyttä edistävinä asioina. (Isaksson – Marklund – Haraldsson 2017.)

2.3.2 Mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä

Mielenterveyden edistäminen voidaan kohdentaa kaikille, mutta myös tietyille kohderyhmälle hyvinvointia vahvistavana toimintana (Erkko – Hannukkala 2018:13). Nuorisolaissa tavoitteena on muun muassa tukea nuoren kasvua, yhteisöllisyyttä ja itsenäistymistä ja näihin liittyvien tietojen ja taitojen oppimista, edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja oikeuksien toteutumista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Nuorisolaissa nuorisotyö määritellään nuoren kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemiseksi yhteiskunnassa. (Nuorisolaki 1285/2016 §2, §3.)

Nuorisotyöntekijät ovat merkityksellinen osa nuoren turvaverkkoa. Nuorisotyöntekijät ovat kasvatustieteen ammattilaisina osallisina kasvatustyössä, jolla on osansa nuorten mielenterveyden tukemisessa. Nuorisotyössä nuoren kohtaaminen on tärkeää. Nuorisotyö tarjoaa alustan lasten ja nuorten kasvun, kehityksen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistamiselle. Nuoren kanssa voidaan harjoitella tunnetaitoja ja vahvistaa itsetuntemusta, kehittää selviytymistaitoja, lisätä arjen pettymysten ja vastoinkäymisten sietokykyä ja opetella joustavuutta ristiriitojen ratkaisemiseksi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat myös ympärillä olevat rakenteet. Yksilön omaan hyvinvointiin liittyvät vaikutusmahdollisuudet ovat liitännässä myös päätöksentekoon, asenneilmapiiriin, ympäristöolosuhteisiin sekä mielenterveyden edistämisen näkyvyyteen. Tilanteen tiedostamista ja yhteistä puuttamista vaaditaan, jotta arki, toiminta ja ympäristö tukisivat hyvinvointia. Terveyttä ja hyvinvointia tuottaviin tekijöihin voidaan panostaa, jotta yksilön hyvinvointi lisääntyy. (Erkko – Hannukkala 2018 :12- 13.)

Vaikeassa elämäntilanteessa ympäriltä saatava tuki voidaan nähdä tärkeänä suojaavana tekijänä. Oman perheenjäsenen antama tuki on tärkeintä, mutta lapselle ja nuorelle voi antaa tukea myös perheen ulkopuoliset aikuiset. (Tamminen – Karlsson – Santalahti 2019: 431.) Nuorisotyöntekijät ovat tärkeitä, läsnä olevia ja turvallisia aikuisia monille nuorille. Nuorisotyöntekijät voivat olla osana nuoren turvaverkkoa ja osalle nuorista myös ainoa turvallinen aikuinen, jonka kanssa uskaltaa keskustella mieltä painavista asioista. Nuorisotyötä toteutetaan pääosin nuorten vapaa-aikana. Nuorisotyö tukee nuoren yhteisöllisyyttä ja antaa mahdollisuuden nuoren vertaistuelle. Nuorisotyössä voidaan vahvistaa nuoren mielenterveyttä tukevia voimavaroja ja nuoren itsetuntoa ja itsetuntemusta voidaan tukea kannustamalla. Nuorisotyön arjessa voidaan käydä keskusteluja nuoren

elämän suunnasta, arvoista ja asenteista ja yhdessä pohtia nuoren tulevaisuuden toiveita ja nuoren unelmia. Nuoren kanssa voidaan käydä keskusteluja tunteista ja mielialoista, suruista ja iloista sekä esimerkiksi päivän tapahtumista. (Erkko – Hannukkala 2018: 29, 32.)

2.4 Lapsen mieli- koulutus

Lapsen mieli- koulutus on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja se pohjautuu saman nimiseen kirjaan. Lapsen mieli- kirja on kehitetty Suomen Mielenterveysseuran Turvallisin mielin- hankkeessa. Verkkokoulutus on kahden tunnin mittainen ja sen tavoitteena on varhaiskasvatuksen työntekijöiden osaamisen kehittäminen lasten mielenterveyden vahvistamiseen ja edistämiseen. Koulutuksessa käsiteltäviä aihealueita ovat muun muassa mielenterveyden suojaajat, mielenterveystaidot, lapsen suojeleminen stressiltä ja turvallisten aikuisten merkitys mielenterveydelle. Varhaiskasvatuksessa monimuotoinen mielenterveyden edistäminen voi olla esimerkiksi tunnetaitojen vahvistamista, ryhmäytymisen tukemista ja päiväkotiympäristön muokkaamista mielenterveyttä vahvistavaksi. Aiheita käsitellään kirjan työvälaineitä ja teemoja hyödyntäen. Koulutuksen on tarkoitus vahvistaa osallistujien roolia mielenterveyden edistäjinä, vahvistaa mielenterveyttä edistävän toimintaympäristön rakentumista sekä lisätä varhaiskasvattajien ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana. (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015:4,13; Lapsen mieli koulutukset varhaiskasvattajille syyskaudella 2020).

2.5 Mielenterveys voimaksi- koulutus

Mielenterveys voimaksi- koulutus on suunnattu nuorten kanssa toimiville aikuisille sekä heille aikuisille, jotka kohtaavat nuoria työssään. Koulutuksen tavoitteena on nuorisotyöntekijöiden mielenterveyteen liittyvän tiedon ja taidon lisääminen, työkalujen tarjoaminen nuorten kanssa toimimiseen sekä nuorisotyöntekijöiden voimavaroalähtöisen työtteen sekä työhyvinvoinnin tukeminen osallistujan oman ammatillisen vahvistumisen lisäksi. Mielenterveys voimaksi- koulutuksessa käsitellään mielenterveyttä käsitteenä sekä avataan sitä voimavarana, resurssina ja taitona, jonka voi oppia. Koulutuksessa käydään läpi omaan työhön sopivia mahdollisuuksia ja tapoja nuoren mielenterveyden edistämiseksi sekä käsitellään mielenterveyden vahvistamiseen liittyviä keskeisiä asioita. Mielenterveyden vahvistamisessa tärkeitä teemoja ovat muun muassa tunne- ja kaiveritaidot, pettymyksistä ja surusta selviytyminen, arjen hallinta, ryhmäytyminen sekä

omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon tukeminen. Koulutus koostuu konkreettisista keinoista nuoren mielenterveyden edistämiseksi sekä aiheeseen liittyvästä tiedosta. Koulutuksessa käydään läpi mielenterveyden edistämisen teoriaa, koulutus pitää sisällään toiminnallisia harjoitteita, keskusteluja ja mielenterveyden edistämisen työvälineisiin tutustumista. Koulutus on kestoaltaan noin 6 tuntia. (Erkko – Hannukkala 2018: 9; Mielenterveys voimaksi nuorisotyöhön; Mielenterveyden edistämisen koulutukset, nuorisotyö.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjinä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI ry:lle tietoa Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutusten vaikutuksista.

Opinnäytetyötä ohjaavina kysymyksinä oli:

1. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omaa osaamistaan ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?
2. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omia vaikuttamismahdollisuuksiaan lasten mielenterveyden edistäjinä ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?
3. Miten Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutusten alku- ja loppukyselyn tulokset eroavat toisistaan?
4. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omaa ammattirooliaan mielenterveyden edistäjänä ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Määrällinen tutkimus

Määrällisen tutkimuksen pyrkimyksenä on yleistäminen ja tiedon tarkastelu tapahtuu numeerisesti (Kananen 2011:17; Vilkkä 2007:14). Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää, minkälaisia muutoksia tutkittavassa ilmiössä on tapahtunut. Tilastollista päätelyä hyödyntäen aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään koskemaan laajempaa joukkoa. (Heikkilä 2014: 15.)

4.1 Koulutusten ja osallistujien kuvaus

MIELI ry:n järjesti kaksi mielenterveyteen liittyvää koulutuskokonaisuutta: Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutukset. Koulutuskokonaisuudet on järjestetty eri ikäisten lasten ja nuorten kanssa toimiville henkilöille. Lapsen mieli- koulutus suunnattiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja Mielenterveys voimaksi- koulutus nuorisotyöntekijöille. Koulutukset olivat työnantajan toimesta tilattuja. Lapsen mieli- koulutuksia oli järjestetty seitsemänä eri päivänä etäyhteyksin ja Mielenterveys voimaksi- koulutuksia kolmena eri lähipäivänä. Lapsen mieli- koulutukseen oli ollut lisäksi mahdollista osallistua myös katsoamalla tallenne koulutustilaisuudesta. Koulutukset olivat osallistujille maksuttomia. Koulutuksiin osallistui yhteensä 165 varhaiskasvatuksen työntekijää (n=165) ja 79 nuorisosaasteen työntekijää (n=79).

4.2 Aineiston keruu ja kyselylomakkeen kuvaus

Koulutuksista aineisto kerättiin kyselylomakkeella 10/2019 - 11/2020 välisenä aikana. Sekä Lapsen mieli- että Mielenterveys voimaksi- koulutusten yhteydessä kysyttiin sekä alku- että loppukysely. Kyselyihin vastasi alkukyselyn osalta 101 (n=101) Lapsen mieli- koulutuksen osallistujaa ja 73 (n=73) Mielenterveys voimaksi- koulutuksen osallistujaa. Loppukyselyn osalta kyselyihin vastasi 83 (n=83) Lapsen mieli- koulutuksen osallistujaa ja 40 (n=40) Mielenterveys voimaksi- koulutuksen osallistujaa. Kyselyt toteutettiin

Webropol- kyselyinä. Alkukyselyyn vastattiin koulutukseen ilmoittautumisen yhteydessä ja loppukyselyyn vastattiin koulutuksen jälkeen sähköpostiin lähetetyn linkin kautta. Kyselyt tehtiin anonymisti ja kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyiden mukana oli saateteksti, jossa kerrottiin, että vastauksia voidaan käyttää myöhemmin koulutuksen vaikuttavuuden selvittämiseen.

Kyselylomakkeessa on kaksi Likert-asteikollista kysymystä ja yksi väite sekä yksi avoin kysymys. (Liite 1, Liite 2): Kysymys 1: Missä määrin koet, että sinulla on osaamista seuraavilla osa-alueilla ja Kysymys 2: Missä määrin koet, että sinulla on osaamista ja työvälineitä seuraavista mielenterveyden edistämisen teemoista? Väite oli seuraavanlainen: Väite 1: Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa nuoren mielenterveyden vahvistumiseen. Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajilta myös taustatietoja, joita olivat sukupuoli, ikä ja työkokemus. Lisäksi Lapsen mieli – koulutuksen yhteydessä taustatietona kysyttiin mihin koulutuspäivään on osallistunut ja Mielenterveys voimaksi – koulutuksen yhteydessä kysyttiin työmuotoa ja minkä ikäisten asiakkaiden kanssa työskentelee. Sekä kyselylomakkeen alku- että loppukyselyissä käytettiin Likertin asteikkoa asenneasteikkona. Likertin asteikko on usein käytetty asteikko mielipideväittämässä (Vilka 2007:46, Heikkilä 2014:51).

Kyselylomakkeessa käytettiin (kysymys 1–2, väite 1) viisiportaisia vastausvaihtoehtoja: ei ollenkaan – vähän - jonkin verran – melko paljon – erittäin paljon (Liite 1, Liite 2). Vastaajalla oli mahdollisuus valita omaa käsitystään parhaiten vastaava vaihtoehto. (Heikkilä 2014:51.) Kysymykset olivat alku- ja loppukyselyissä muuten samat, mutta loppukyselyssä oli lisäksi kysymyksiä liittyen koulutuksen kehittämiseen ja koulutuksen myötä tulleisiin oivalluksiin ja koulutuksen vaikutuksiin omaan hyvinvointiin ja suhtautumiseen mielenterveyteen liittyviin asioihin (Liite 1, Liite 2).

Molempiin koulutuksiin liittyvät kyselyt olivat muutoin keskenään saman sisältöiset, mutta teemat, joihin liittyvää osaamista ja työkaluja pyydettiin kyselyissä arvioimaan, olivat erilaiset. Lapsen mieli- koulutuksen yhteydessä kysyttävät teemat olivat emotionaalisen turvallisuuden luominen, hyvä arki, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä lapsen suojeleminen stressiltä. Mielenterveys voimaksi – koulutuksen yhteydessä kysyttävät teemat olivat tunne- ja vuorovaikutustaidot, arjen hallinnan taidot, nuoren kohtaaminen ja selviytymistäidot sekä omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen. Molempien koulutusten alku- ja loppukyselyiden kohdalla osaa kysyttävistä teemoista kysyttiin vain alkukyselyssä ja osaa vain loppukyselyssä. (Liite1, Liite 2.)

4.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä analysoitiin sekä alku- että loppukyselyillä tuotettu aineisto. Aineisto koostui molemmissa kyselyissä kysytyjen kysymysten (kysymys1- 2, väite 1, avoin kysymys) vastauksista. Likert-asteikollisilla kysymyksillä kerätty aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelmalla. Aineistoa kuvattiin käyttämällä frekvenssi – ja prosenttijakaumia. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 132). Alku- ja loppukyselyn vastausten keskiarvoja verrattiin toisiinsa, jotta saatiin selville, oliko kyselyiden välillä selkeää eroa.

Avoimen kysymyksen aineisto koskien koulutukseen osallistuneiden varhaiskasvatuksen sekä nuorisoasteen työntekijöiden näkemystä omasta ammattiroolistaan mielenterveyden edistäjänä taulukoitiin ja luokiteltiin. Luokittelu tässä opinnäytetyössä tarkoittaa saatujen vastausten jäsentelyä ryhmiin kuvaamaan kohdejoukon näkemystä oman roolinsa merkityksestä sekä sen mukaan, mitä he kokevat konkreettisesti tekevänsä. Luokittelussa vastaukset luokiteltiin kahteen eri luokkaan siten, että luokat perustuivat samaan ominaisuuteen tai toisiaan muistuttaviin ominaisuuksiin (Kananen 2011:101; Jyväskylän yliopisto). (Liite 3, Liite 4.)

5 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tulokset esitetään vastauksina tutkimuskysymyksiin. Tulokset esitetään erikseen Lapsen mieli – koulutuksen ja Mielenterveys voimaksi – koulutuksen osalta. Opinnäytetyön aineisto koostui molempien koulutusten osalta yhteensä 297 vastauksesta. Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyyn vastanneita oli 101 ja loppukyselyyn vastanneita 83. Lapsen mieli koulutukseen osallistuneita oli 165, ja näin ollen alkukyselyn osalta vastausprosentti oli 61,2 % ja loppukyselyn osalta 50,3 %. Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyvään alkukyselyyn vastanneita oli yhteensä 73 ja loppukyselyyn vastanneita 40. Koulutukseen osallistuneista 79 osallistujasta 92,4 % vastasi alkukyselyyn ja 50,6 % loppukyselyyn.

5.1 Vastanneiden taustatiedot

Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyyn vastanneiden ikä oli jakaantunut melko tasaisesti. Reilu neljännes (28,8 %) vastaajista oli iältään 40-49-vuotiaita (n=53). Vastaajista 60 vuotta täyttäneitä oli 8,2 % (n=15) ja alle 30- vuotiaita oli 18,5 % (n=34). (Taulukko 1). Valtaosalla (88,5 %) Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyihin vastanneista oli yli 4 vuoden työkokemus. Työkokemuksen osalta 1 vastaus oli jätetty tyhjäksi. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Lapsen mieli- koulutukseen osallistuneiden ikä- ja työkokemusjakauma alku- ja loppukyselyssä.

vastausvaihtoehdon numero		Lapsen mieli- koulutukseen osallistujat				Yhteensä	
		Alkukysely		Loppukysely			
	Ikä	n	%	n	%	n	%
1	20–29 vuotta	19	18,8	15	18,1	34	18,5
2	30–39 vuotta	22	21,8	20	24,1	42	22,8
3	40–49 vuotta	30	29,7	23	27,7	53	28,8
4	50–59 vuotta	21	20,8	19	22,9	40	21,7
5	yli 60 vuotta	9	8,9	6	7,2	15	8,2
	Yhteensä	101	100	83	100	184	100
	Keskiarvo	3,79		3,77		3,78	
	Työkokemus						
1	0–3 vuotta	12	11,9	8	9,6	20	10,9
2	4–10 vuotta	35	34,7	31	37,3	66	35,9
3	11–20 vuotta	24	23,8	20	24,1	44	23,9
4	21–30 vuotta	11	10,9	15	18,1	26	14,1
5	yli 30 vuotta	19	8,9	8	9,6	27	14,7
	Yhteensä	101	100	82	98,8	183	99,5
	Keskiarvo	2,9		2,8		2,86	

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista suurin osa oli iältään (57,5 %) tai 30–49-vuotiaita. Noin neljännes vastaajista oli 20–29- vuotiaita (26%). Loppukyselyyn vastanneiden ikä jakaantui melko tasaisesti; vastaajista 30 % oli 20–29- vuotiaita ja yhtä moni vastaajista oli 30–39- vuotias. Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyvään alkukyselyyn vastanneista noin puolella (49,3 %) oli työkokemusta 1-5vuotta. Yli 10 vuoden kokemus oli reilulla neljänneksellä vastaajista (28,8 %). Loppukyselyyn vastanneilla noin joka kolmannella (32,5 %) oli työkokemusta 0–3 vuotta. 11 vuotta tai enemmän työkokemusta oli 27,5 %:lla vastaajista. (Taulukko 2).

Taulukko 2. Mielenterveys voimaksi - koulutukseen osallistuneiden ikä ja työkokemus alku- ja loppukyselyssä.

vastaus- vaihtoeh- don numero		Mielenterveys voimaksi- koulutukseen osallistujat				
		Alkukysely			Loppukysely	
	Ikä	n	%	ikä	n	%
1	alle 20 vuotta	0	0	20–29	12	30
2	20–29 vuotta	19	26	30–39	12	30
3	30–49 vuotta	42	57,5	40–49	9	22,5
4	50-62vuotta	12	16,4	50–59	7	17,5
5	yli 63 vuotta	0	0	yli 60	0	0
		73	100		40	100
	Keskiarvo	2,9			2,68	
	Työkoke- mus	n	%	Työkokemus	n	%
1	alle vuosi	4	5,5	0–3 vuotta	13	32,5
2	1–5 vuotta	36	49,3	4–10 vuotta	16	40
3	6–9 vuotta	10	13,7	11–20 vuotta	8	20
4	yli 10 vuotta	21	28,8	21–30 vuotta	2	5,0
5				yli 30 vuotta	1	2,5
	puuttuu	2	2,7			
	yhteensä	73	100		40	100
	Keskiarvo	3,28			2,05	

5.2. Osaamisen kokemus ennen ja jälkeen Lapsen mieli- koulutusta

5.2.1 Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä

Ennen Lapsen mieli- koulutusta tehdyn alkukyselyn mukaan valtaosa vastaajista (67,3 %) koki, että heillä on jonkin verran välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä. Osallistujista osa (14,9 %) koki, että heillä on arjen työssä käytössä vain vähän välineitä lapsen mielenterveyden vahvistamiseen. Koulutuksen jälkeen enää yksi vastanneista (1,2 %) koki, että välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä on vähän. Joka toisella vastaajista oli melko paljon (45,8 %) tai jonkin verran (43,4 %) välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä

Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	1	1,0	0	0
2	vähän	15	14,9	1	1,2
3	jonkin verran	68	67,3	36	43,4
4	melko paljon	14	13,9	38	45,8
5	erittäin paljon	2	2,0	7	8,4
	ei vastausta	1	1,0	1	1,2
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,01		3,62	

5.2.2. Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta

Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista 61,4 % koki, että heillä on jonkin verran tietoa mielenterveyden vahvistumisesta. Ennen koulutusta vajaa neljännes koki, että heillä on melko paljon tietoa (23,8 %) mielenterveyden vahvistumisesta, muutamalla (2 %) ei oman kokemuksen mukaan ollut tietoa ollenkaan. Koulutukseen jälkeen miltei puolet osallistujista kokivat, että heillä on jonkin verran tietoa (43,4 %) tai melko paljon tietoa (44,6 %) lapsen mielenterveyden vahvistumisesta. (Taulukko 4).

Taulukko 4. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta

Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	2	2,0	0	0
2	vähän	8	7,9	2	2,4
3	jonkin verran	62	61,4	36	43,4
4	melko paljon	24	23,8	37	44,6
5	erittäin paljon	4	4,0	8	9,6
	ei vastausta	1	1,0	0	0
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,17		3,61	

5.2.3 Emotionaalisen turvallisuuden luominen

Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyssä miltei puolet vastaajista (42,6 %) koki, että heillä on melko paljon osaamista ja työvälineitä emotionaalisen turvallisuuden luomisen osa-alueella. Vastaajista 11,9 % koki osaamista olevan erittäin paljon ja 7,9 % koki, että heillä on osaamista tällä osa-alueella vähän. Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyssä yli puolet vastaajista (55,4 %) koki osaamista olevan melko paljon, reilu neljännes (25,3 %) koki osaamista olevan erittäin paljon ja vajaa viidennes (18,1 %) koki osaamista olevan jonkin verran tällä osa-alueella. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Emotionaalisen turvallisuuden luominen.

Emotionaalisen turvallisuuden luominen					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	1	1,0	0	0
2	vähän	8	7,9	1	1,2
3	jonkin verran	36	35,6	15	18,1
4	melko paljon	43	42,6	46	55,4
5	erittäin paljon	12	11,9	21	25,3
	ei vastausta	1	1,0	0	0,0
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,53		4,05	

5.2.4 Hyvä arki

Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista vajaa neljännes (23,8 %) koki, että heillä on osaamista ja työvälineitä hyvän arjen osa-alueella jonkin verran. Yli puolet vastaajista (54,5 %) koki osaamista ja työvälineitä olevan melko paljon ja vajaa viidennes (18,8 %) koki osaamista olevan erittäin paljon. Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyssä yli puolet (60,2 %) vastaajista koki, että heillä on melko paljon osaamista ja työvälineitä osa-alueella hyvä arki. Vastaajista 33,7 % koki osaamista olevan erittäin paljon. Vastaajista 6 % oli vastannut osaamista olevan jonkin verran. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Hyvä arki

Hyvä arki					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0,0	0	0
2	vähän	2	2,0	0	0,0
3	jonkin verran	24	23,8	5	6,0
4	melko paljon	55	54,5	50	60,2
5	erittäin paljon	19	18,8	28	33,7
	ei vastausta	1	1,0	0	0,0
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,87		4,28	

5.2.5 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella osaamista ja työvälineitä Lapsen mieli – koulutuksen alkukyselyssä koki omaavansa jonkin verran 40,6 % vastaajista ja melko paljon 48,5 % vastaajista. Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyyn vastanneista yli puolet (55,4 %) koki osaamista olevan melko paljon ja vajaa kolmannes koki osaamista olevan erittäin paljon (32,5 %). (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Tunne- ja vuorovaikutustaidot.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		Frekvenssi	Prosentti	Frekvenssi	Prosentti
1	ei ollenkaan	0	0,0	0	0,0
2	vähän	2	2,0	0	0,0
3	jonkin verran	41	40,6	10	12,0
4	melko paljon	49	48,5	46	55,4
5	erittäin paljon	9	8,9	27	32,5
	ei vastausta	0	0,0	0	0,0
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,64		4,2	

5.2.6 Lapsen suojeleminen stressiltä

Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista vajaa puolet (48,5 %) koki, että heillä on jonkin verran osaamista ja työvälineitä osa-alueella lapsen suojeleminen stressiltä. Vajaa viidesosa (18,8 %) koki osaamista olevan vähän ja reilu neljäsosa (26,7 %) puolestaan koki osaamista olevan melko paljon. (Taulukko 8.) Osaamisen kokemusta ja työvälineitä osa-alueelta lapsen suojeleminen stressiltä kysyttiin vain Lapsen mieli- koulutuksen alkukyselyssä.

Taulukko 8. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Lapsen suojeleminen stressiltä.

Lapsen suojeleminen stressiltä			
vastausvaihtoehdot		alkukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	2	2,0
2	vähän	19	18,8
3	jonkin verran	49	48,5
4	melko paljon	27	26,7
5	erittäin paljon	3	3,0
	ei vastausta	1	1,0
	yhteensä	101	100
	keskiarvo	3,07	

5.2.7. Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen

Miltei puolet (43,4 %) Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyyn vastanneista koki, että heillä on omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvää osaamista ja työvälineitä melko paljon, vajaa viidennes (18,1 %) koki osaamista olevan erittäin paljon ja reilu kolmannes (36,1 %) koki osaamista olevan jonkin verran. (Taulukko 9.) Osaamisen kokemusta ja työvälineitä osa-alueelta omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen kysyttiin vain Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyssä.

Taulukko 9. Vastaukset Lapsen mieli- koulutukseen liittyen: Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen.

Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen			
vastausvaihtoehdot		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0,0
2	vähän	1	1,2
3	jonkin verran	30	36,1
4	melko paljon	36	43,4
5	erittäin paljon	15	18,1
	ei vastausta	1	1,2
	yhteensä	83	100
	keskiarvo	3,75	

5.3 Osaamisen kokemus ennen ja jälkeen Mielenterveys voimaksi- koulutusta

5.3.1 Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä

Mielenterveys voimaksi koulutukseen osallistuneista miltei puolet koki ennen koulutuksen alkua, että heillä on vähän (32,9 %) tai jonkin verran (45,2 %) välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä. Koulutuksen jälkeen tasan puolet vastaajista koki (50%), että välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä on jonkin verran ja reilu kolmannes (35%) koki niitä olevan melko paljon. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä

Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	3	4,1	0	0,0
2	vähän	24	32,9	2	5,0
3	jonkin verran	33	45,2	20	50,0
4	melko paljon	12	16,4	14	35,0
5	erittäin paljon	0	0,0	4	10,0
	ei vastausta	1	1,4	0	0,0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	2,75		3,5	

5.3.2 Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta

Ennen Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkua hiukan yli puolet vastaajista (52,1 %) koki, että heillä on tietoa mielenterveyden vahvistumisesta jonkin verran. Noin joka viides koki, että tietoa on vähän (17,8 %) tai melko paljon (20,5 %). Koulutuksen jälkeen yhtä moni koki, että tietoa oli jonkin verran (42,5 %) tai melko paljon (42,5 %). Kukaan ei koulutuksen jälkeen kokenut, että tietoa ei olisi ollenkaan. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta.

Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	3	4,1	0	0
2	vähän	13	17,8	3	7,5
3	jonkin verran	38	52,1	17	42,5
4	melko paljon	15	20,5	17	42,5
5	erittäin paljon	3	4,1	3	7,5
	ei vastausta	1	1,4	0	0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	2,99		3,5	

5.3.3 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista yli puolet (57,5 %) koki, että heillä on osaamista ja työvälineitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella jonkin verran. Noin neljännes (26 %) koki osaamista olevan melko paljon ja 8,2 % koki osaamista olevan vähän. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen loppukyselyssä tasan puolet vastanneista (50 %) koki osaamista olevan tunne- ja vuorovaikutuksen osa-alueella melko paljon ja 12,5 % koki osaamista olevan erittäin paljon. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: Tunne- ja vuorovaikutustaidot.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot- Mielenterveys voimaksi					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		Frekvenssi	Prosentti	Frekvenssi	Prosentti
1	ei ollenkaan	2	2,7	0	0,0
2	vähän	6	8,2	0	0,0
3	jonkin verran	42	57,5	15	37,5
4	melko paljon	19	26,0	20	50,0
5	erittäin paljon	3	4,1	5	12,5
	ei vastausta	1	1,4	0	0,0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	3,16		3,75	

5.3.4 Arjen hallinnan keinot

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyssä arjen hallinnan keinojen osa-alueella osaamista ja työvälineitä koettiin enimmäkseen olevan jonkin verran (43,8 %) tai melko paljon (35,6 %). Vähän osaamista tällä osa-alueella koki 6,8 % vastaajista. Mielenterveys voimaksi- loppukyselyssä neljännes (25 %) koki osaamista olevan jonkin verran, reilu puolet (52,5 %) melko paljon ja vajaa neljännes (22,5 %) erittäin paljon. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen Arjen hallinnan keinot.

Arjen hallinnan keinot					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	1	1,4	0	0,0
2	vähän	5	6,8	0	0,0
3	jonkin verran	32	43,8	10	25,0
4	melko paljon	26	35,6	21	52,5
5	erittäin paljon	8	11,0	9	22,5
	ei vastausta	1	1,4	0	0,0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	3,44		3,98	

5.3.5 Avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot

Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyvässä alkukyselyssä avun hakemisen taitoja ja selviytymistaitoja koki miltei puolet (45,2 %) vastaajista olevan jonkin verran ja vajaa kolmannes (31,5 %) vastaajista koki niitä olevan melko paljon. Vähän osaamista tällä osa-alueella koki 13,7 % vastaajista. (Taulukko 14.) Osaamisen kokemusta ja työvälineitä osa-alueelta avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot kysyttiin vain Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyssä.

Taulukko 14. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: Avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot.

Avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot			
vastausvaihtoehdot		alkukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	2	2,7
2	vähän	10	13,7
3	jonkin verran	33	45,2
4	melko paljon	23	31,5
5	erittäin paljon	4	5,5
	ei vastausta	1	1,4
	yhteensä	73	100
	keskiarvo	3,19	

5.3.6 Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen

Miltei puolet (45,2 %) Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista koki, että heillä on osaamista ja työvälineitä osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen liittyen jonkin verran. Reilu kolmannes (34,2 %) vastaajista koki osaamista ja työvälineitä olevan melko paljon. Vähän osaamista koki omaavansa vajaa kymmenes (9,6 %) vastanneista. (Taulukko 15.) Osaamisen kokemusta ja työvälineitä osa-alueelta osallisuuden kokemuksen vahvistaminen kysyttiin vain Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyssä.

Taulukko 15. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: osallisuuden kokemuksen vahvistaminen.

Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen			
vastausvaihtoehdot		alkukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	1	1,4
2	vähän	7	9,6
3	jonkin verran	33	45,2
4	melko paljon	25	34,2
5	erittäin paljon	6	8,2
	ei vastausta	1	1,4
	yhteensä	73	100
	keskiarvo	3,34	

5.3.7 Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen loppukyselyssä yli puolet vastaajista (57,5 %) koki, että heillä on osaamista ja työvälineitä nuoren kohtaamisen ja selviytymistaitojen osa-alueella melko paljon. Reilu neljännes (27,5 %) koki osaamista olevan jonkin verran ja erittäin paljon osaamista koki 15 % vastanneista. (Taulukko 16.) Osaamisen kokemusta ja työvälineitä osa-alueelta nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot kysyttiin vain Mielenterveys voimaksi- koulutuksen loppukyselyssä.

Taulukko 16. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot.

Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot			
vastausvaihtoehdot		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0,0
2	vähän	0	0,0
3	jonkin verran	11	27,5
4	melko paljon	23	57,5
5	erittäin paljon	6	15,0
	ei vastausta	0	0,0
	yhteensä	40	100
	keskiarvo	3,88	

5.3.8 Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukyselyyn vastanneista miltei puolet koki, että osaamista ja työvälineitä omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtimisen osa-alueella oli melko paljon (43,8 %). Jonkin verran osaamista ja työvälineitä koki 38,4 % alkukyselyyn vastanneista. Loppukyselyssä lähes kaksi kolmesta vastaajasta (65 %) oli vastannut osaamista olevan melko paljon ja vajaa kolmannes (30 %) koki osaamista olevan jonkin verran. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Vastaukset Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyen: omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen.

Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0,0	0	0,0
2	vähän	8	11,0	1	2,5
3	jonkin verran	28	38,4	12	30,0
4	melko paljon	32	43,8	26	65,0
5	erittäin paljon	3	4,1	1	2,5
	ei vastausta	2	2,7	0	0,0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	3,33		3,68	

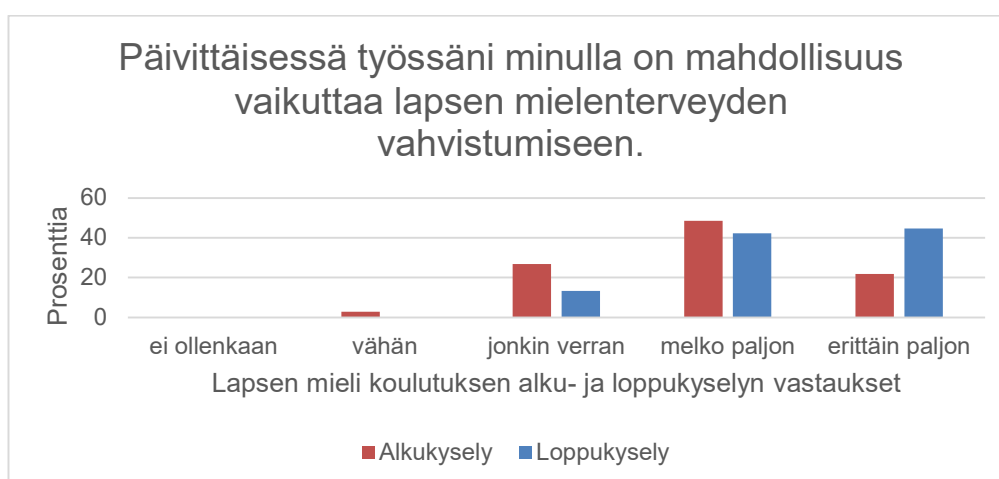
5.4 Omat vaikuttamismahdollisuudet lapsen mielenterveyden vahvistumisessa

5.4.1 Lapsen mieli- koulutuksen osallistujien kokemus vaikuttamismahdollisuuksista

Ennen Lapsen mieli- koulutuksen alkua tehdyssä alkukyselyssä noin puolet vastaajista (48,5 %) koki, että heillä on melko paljon mahdollisuuksia vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssään. Koulutuksen jälkeen miltei puolet vastaajista koki, että vaikuttamismahdollisuuksia oli melko paljon (42,2 %) tai erittäin paljon (44,6 %). Alkukyselyssä vastausten keskiarvo oli 3,89, loppukyselyssä vastausten keskiarvo oli 4,31. (Taulukko 18, kuvio 1.)

Taulukko 18. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyn tulokset: Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.

Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0	0	0
2	vähän	3	3	0	0
3	jonkin verran	27	26,7	11	13,3
4	melko paljon	49	48,5	35	42,2
5	erittäin paljon	22	21,8	37	44,6
	ei vastausta	0	0	0	0
	yhteensä	101	100	83	100
	keskiarvo	3,89		4,31	



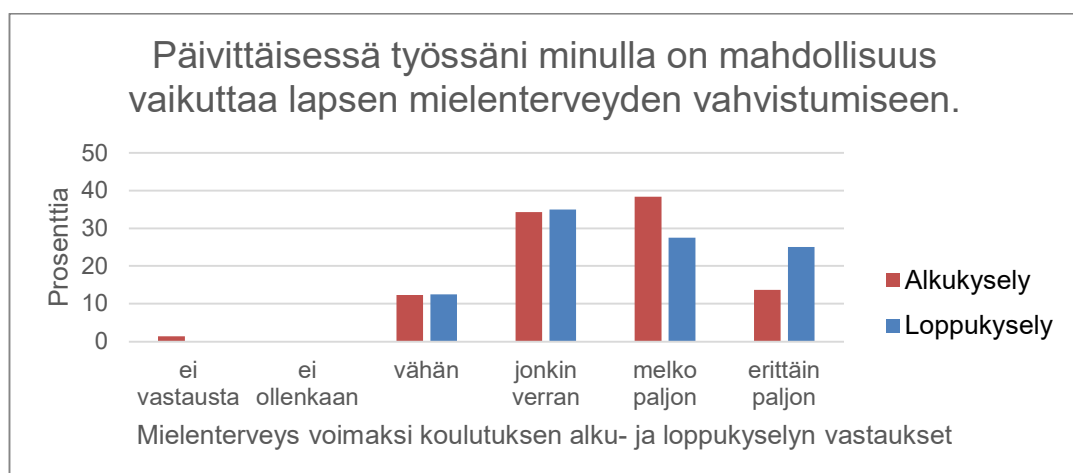
Kuvio 1. Mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyn vastausten prosenttijakauma.

5.4.2 Mielenterveys voimaksi- koulutuksen osallistujien kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista

Ennen koulutuksen alkua tehdyssä alkukyselyssä nuorisotyöntekijöistä reilu kolmannes koki, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssään jonkin verran (34,2 %) tai melko paljon (38,4 %). Koulutuksen jälkeen kokemus vaikuttamismahdollisuuksista oli pysynyt melko samana verrattuna alkukyselyn tuloksiin, vastausten keskiarvo oli alkukyselyssä 3,49 ja loppukyselyssä 3,65. Loppukyselyssä lähes yhtä suuri osa (35 %) kuin alkukyselyssä koki, että heillä on jonkin verran mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssä. (Taulukko 19, kuvio 2.)

Taulukko 19. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku ja loppukyselyn tulokset: Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.

Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.					
vastausvaihtoehdot		alkukysely		loppukysely	
vastauksen numero		frekvenssi	prosentti	frekvenssi	prosentti
1	ei ollenkaan	0	0	0	0
2	vähän	9	12,3	5	12,5
3	jonkin verran	25	34,2	14	35
4	melko paljon	28	38,4	11	27,5
5	erittäin paljon	10	13,7	10	25
	ei vastausta	1	1,4	0	0
	yhteensä	73	100	40	100
	keskiarvo	3,49		3,65	



Kuvio 2. Mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen. Mielenterveys voimaksi - koulutuksen alku- ja loppukyselyn vastausten prosenttijakauma.

5.5. Erot alku- ja loppukyselyjen tulosten välillä

Tarkasteltaessa muutosta alku- ja loppukyselyiden välillä käytettiin vastausten keskiarvoa kunkin kysymyksen kohdalla. Muutosta tarkasteltiin niiden kysymysten kohdalla, jotka toistuivat samanlaisina sekä alku- että loppukyselyssä. Muutoksen tarkastelussa keskiarvoja verrattiin toisiinsa. Alku- ja loppukyselyn erojen tilastollisen merkitsevyyden todentamiseksi käytettiin Mann-Whitneyn U-testiä. Mann-Whitneyn U-testin avulla varmistettiin, että tulos ei ole sattumanvarainen, vaan voidaan olettaa sen ilmentyvän myös perusjoukossa. (Tähtinen – Laakkonen – Broberg 2020:135.) Tilastollisen merkitsevyyden merkitsevyytensä pidettiin tässä opinnäytetyössä usein käytettyä raja-arvoa 5 %. (Karjalainen 2010 :221, Valli 2015: 103.) eli jos $p < 0,05$, on tulos tällöin tilastollisesti merkitsevä.

5.5.1 Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden väliset erot

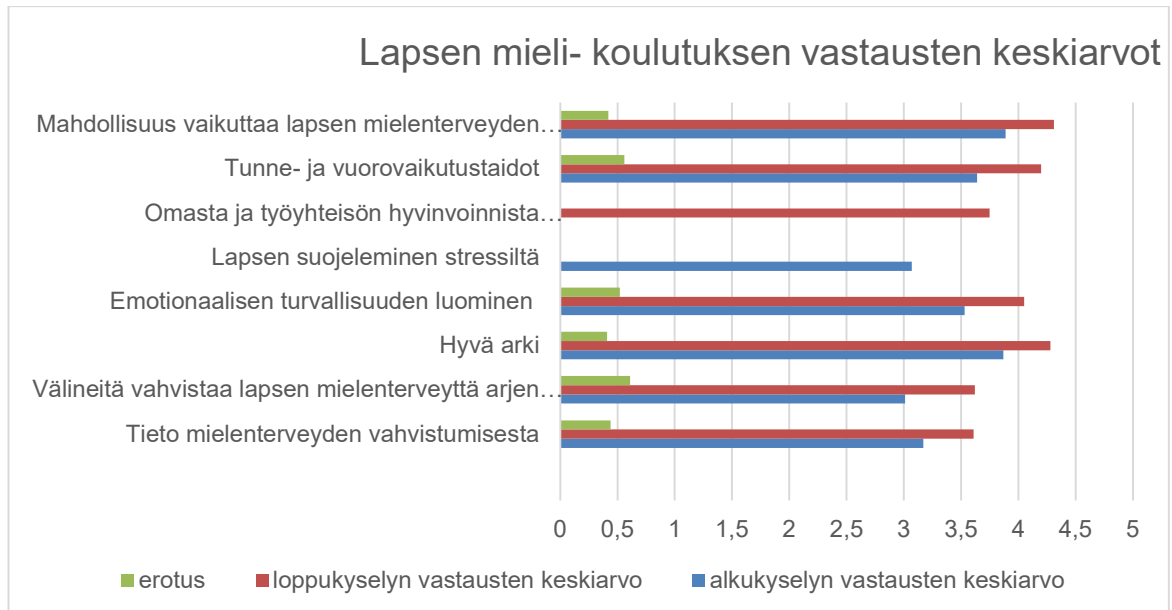
Lapsen mieli- koulutukseen liittyvissä tuloksissa muutosta alku- ja loppukyselyiden välillä arvioitiin seuraavien teemojen/kysymysten osalta: tietoa mielenterveyden vahvistumisesta, välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä, mahdollisuuden vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssä sekä osaamista ja työvälineitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella, emotionaalisen turvallisuuden luomisen osa-alueella sekä hyvän arjen osa-alueella.

Mann-Whitneyn U-testin nollahypoteesina on, että jakaumat ovat samanlaisia molemmissa kyselyissä. Tämä tarkoittaa, että jos $p < 0,05$, nollahypoteesi hylätään ja jakaumat poikkeavat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Mann-Whitneyn U-tulosten mukaan kaikissa Lapsen mieli- koulutukseen liittyvissä tarkasteltavissa teemoissa p-arvo oli 0,000 eli $p < 0,05$, joka oli merkitsevyytensä. Näin ollen voidaan olettaa, että keskiarvoissa alku- ja loppukyselyiden osalta näkyvä ero ei johdu siis sattumasta vaan on tilastollisesti merkitsevä ja voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa (Valli 2015 :103). Voidaan siis olettaa, että koulutusta ennen tehdyn alkukyselyn vastausten keskiarvo on yleensä matalampi kuin koulutuksen jälkeen tehdyn loppukyselyn vastausten keskiarvo. Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä- kysymyksen kohdalla muutos keskiarvossa oli suurin verrattuna muihin tässä tarkasteltaviin teemoihin/kysymyksiin. Alkukyselyn ja loppukyselyn välillä oleva muutos tämän kysymyksen kohdalla keskiarvossa oli -0,612. Pienin muutos keskiarvossa oli teeman: hyvä arki kohdalla, jossa muutos oli -

0,406. Toisaalta vastaajat kokivat osaamista tämän teeman kohdalla jo ennen koulutusta, sillä alkukyselyssä vastausten keskiarvo oli 3,87. Tämän kysymyksen kohdalla sekä alku- että loppukyselyssä vastausten keskiarvot oli korkeammat, kuin muiden tässä tarkasteltavien teemojen/ kyselyiden osalta. (Taulukko 20, Kuvio 3)

Taulukko 20. Lapsen mieli- koulutuksen Mann Whitney'n U-testin p-arvot sekä muutos keskiarvoissa alku- ja loppukyselyn välillä

Lapsen mieli- koulutus	n		Mann-Whitney'n U-testin p-arvo	muutos keskiarvossa	alkukyselyn keskiarvo	loppukyselyn keskiarvo
	alkukysely	loppukysely				
Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta	101	83	0,000	0,44	3,17	3,61
Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä	100	82	0,000	0,61	3,01	3,62
Osaamista ja työvälineitä: tunne- ja vuorovaiikutustaidot	101	83	0,000	0,56	3,64	4,2
Osaamista ja työvälineitä emotionaalisen turvallisuuden luominen	101	83	0,000	0,52	3,53	4,05
Osaamista ja työvälineitä: hyvä arki	101	83	0,000	0,41	3,87	4,28
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen	101	83	0,000	0,42	3,89	4,31



Kuvio 3. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden vastausten keskiarvot eri teemojen osalta

5.5.2 Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden väliset erot

Mielenterveys voimaksi- koulutukseen liittyvissä tuloksissa muutosta alku- ja loppukyselyiden välillä arvioitiin seuraavien teemojen/kysymysten osalta: tietoa mielenterveyden vahvistumisesta, välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä, mahdollisuuden vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssä sekä osaamista ja työvälineitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella, omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtimisen osa-alueella sekä arjen hallinnan osa-alueella.

Tarkasteltaessa Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyn vastuksia niiden teemojen/kysymysten osalta, jotka toistuivat sekä alku- että loppukyselyssä, voidaan Mann Whitney U- testin tuloksista nähdä, että p-arvo oli välillä 0,000–0,523.

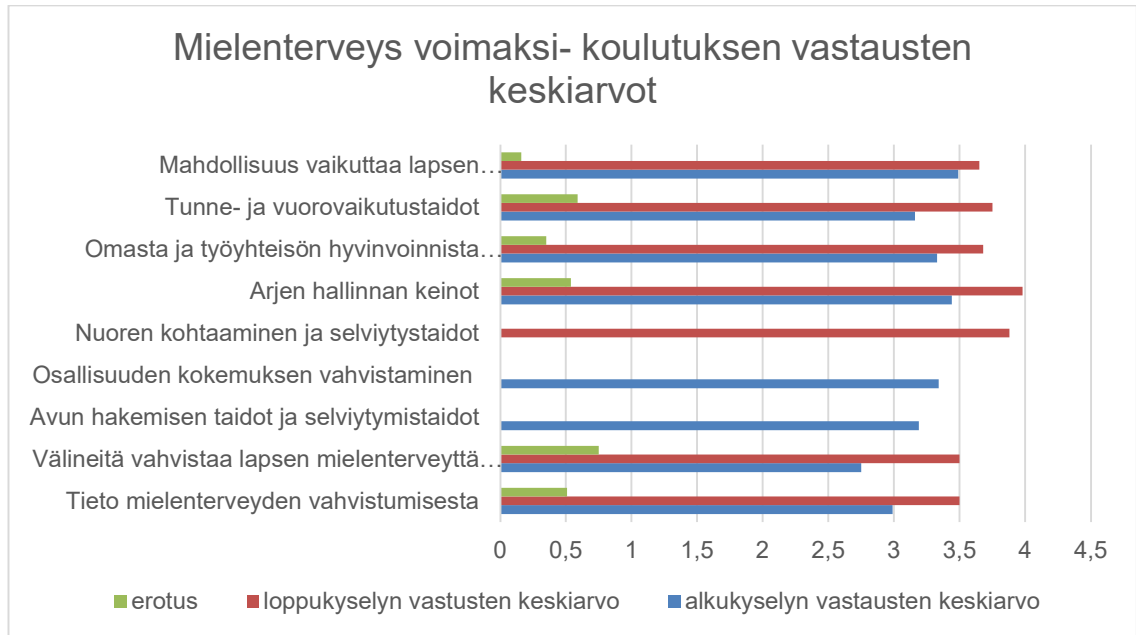
U-testin mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä kaikissa muissa tarkasteltavissa teemoissa, paitsi kysymyksen kohdalla, jossa arvoitiin vastaajan omaa mahdollisuutta vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssä. Tässä p-arvo oli 0,523 eli $>0,05$, jota pidettiin tässä opinnäytetyössä tilastollisen merkitsevyyden merkitsevyydestä. (Taulukko 21.) Tämä tarkoittaa, että tämän kysymyksen kohdalla erot alku- ja loppukyselyn välillä voi johtua myös sattumasta eikä sitä voida yleistää koskemaan perusjoukkoa. Muiden kysymysten kohdalla p-arvo oli $<0,05$ ja niiden kohdalla voidaan todeta tuloksen olevan tilastollisesti merkitsevä ja voidaan olettaa, tulos on yleis-

tettävissä koskemaan perusjoukkoa. Suurin muutos keskiarvojen välillä oli teeman/kysymyksen välineitä vahvistaa mielenterveyttä arjen työssä kohdalla, jossa muutos oli -0,750. Keskiarvo alkukyselyssä oli siis 0,75 pienempi kuin loppukyselyssä. Pienin muutos tässä tarkasteltavien teemojen keskuudessa oli kysymyksen kohdalla, jossa arvioitiin omaa mahdollisuutta vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen päivittäisessä työssä. Ero keskiarvojen välillä alku- ja loppukyselyssä oli 0,16. Toisaalta tämän kysymyksen kohdalla tulosta ei nähty tilastollisesti merkittävänä, joten sen voidaan ajatella myös johtuvan sattumasta. (Taulukko 21, Kuvio 3.)

Taulukko 21. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen Mann Whitneyyn U-testin p-arvot sekä muutos keskiarvoissa alku- ja loppukyselyn

Mielenterveys voimaksi- koulutus	n		Mann- Whitneyyn U-testin p- arvo	muu- tos kes- kiar- vossa	alkuky- selyn keskiarvo	loppu- kyselyn kes- kiarvo
	alku- ky- sely	lop- pu- ky- sely				
Tietoa mielenterveyden vahvistumisesta	73	40	0,003	0,51	2,99	3,5
Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä	72	40	0,000	0,75	2,75	3,5
Osaamista ja työvälineitä: tunne- ja vuorovai- kutustaidot	73	40	0,000	0,59	3,16	3,75
Osaamista ja työvälineitä omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	73	40	0,040	0,35	3,33	3,68
Osaamista ja työvälineitä: arjen hallinnan kei- not	73	40	0,002	0,54	3,44	3,98

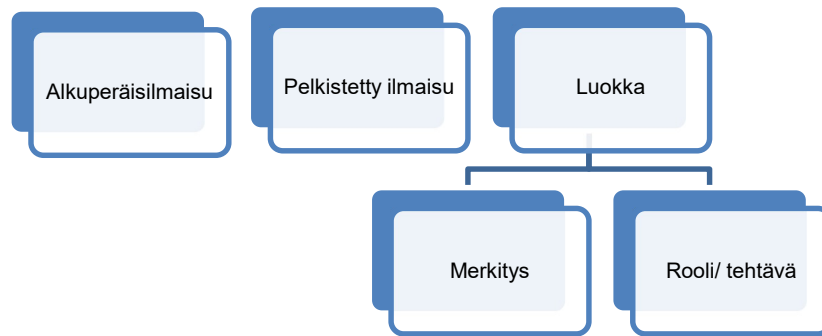
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielen-terveyden vahvistumiseen	73	40	0,523	0,16	3,49	3,65
--	----	----	-------	------	------	------



Kuvio 3. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden vastausten keskiarvot eri teemojen osalta

5.6 Oma ammattirooli mielen-terveyden edistäjinä

Avoimeen kysymykseen työntekijän omaan näkemykseen omasta ammattiroolistaan saadut vastukset taulukoitiin siten, että kirjattiin ylös alkuperäisilmaisu, pelkistettiin alkuperäisilmaisu ja luokiteltiin kahteen eri luokkaan. Toinen luokista kuvasi merkitystä ja toinen kuvasi tehtävää/roolia. (Kuvio 4.) Osasta vastauksia poistettiin tietoja, joista ilmeni vastaajan henkilöllisyyden tai työnkuvaan liittyviä sellaisia tietoja, joiden perusteella vastaaja olis voitu henkilöidä vastauksesta. Nämä vastaukset merkittiin taulukkoon selkeästi kirjaamalla vastauksen oheen ” Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä”. (Liite 3, Liite 4.).



Kuvio 4. Avoimen kysymyksen vastausten luokittelu.

5.6.1 Lapsen mieli- koulutukseen osallistuneiden näkemys omasta ammattiroolistaan mielenterveyden edistäjinä

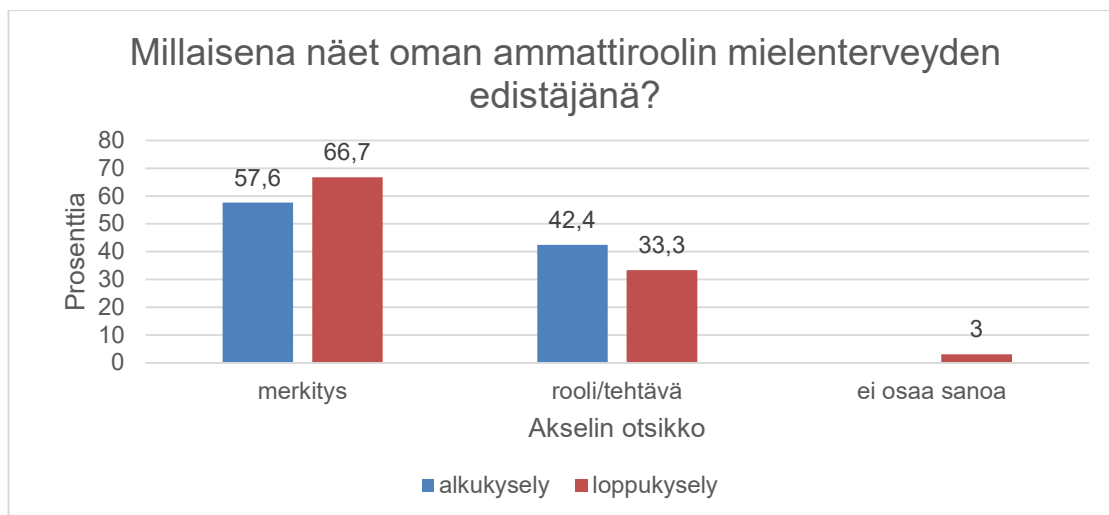
Ennen lapsen mieli- koulutuksen alkua tehdyssä alkukyselyssä vastauksia avoimeen kysymykseen omasta roolista mielenterveyden edistäjänä saatiin 59 (n=59). Vastausprosentti tämän kysymyksen osalta oli 58,4 %. Kaikissa vastauksissa näkyi positiivinen vaikutus lapsen mielenterveyden edistämiseksi. Rooli koettiin tärkeänä ja tai muuten merkittävänä (n=34, 57,6 %) tai vastauksessa näkyi avattuna ammattiroolia tai tehtävänkuvaa omassa työssä (n=25, 42,4 %). Avoimeen kysymykseen oli loppukyselyssä vastannut 48 (n=48) vastaajaa, vastausprosentti tämän kysymyksen osalta loppukyselyssä oli 57,8 %. Loppukyselyssä merkitykseen liittyviä vastauksia oli kaksi kolmasosaa (n=32, 66,7 %) ja ammattiroolia tai tehtävänkuvaa kuvaavia vastauksia oli kaikista vastauksista kolmannes (n=16, 33,3 %). (Kuvio 5.) Sekä alku- että loppukyselyn vastauksista nousi esiin muun muassa turvallisen ympäristön luomiseen, itsetunnon vahvistamiseen, tunnetaitojen opettamiseen tai mallintamiseen liittyviä teemoja. (Liite 3.)

”Varhaiskasvattajan rooli on erittäin tärkeä.”

”On tärkeää havainnoida tilanteet ajoissa, varhainen puuttuminen, tunnetaitojen opettaminen ja kiusaamisen ehkäisy ovat avainsanoja omassa roolissani.”

”Opetan ns hyvinvointitaitoja ja roolini on iso, koska pienet ottavat mallia ja aistivat puheen lisäksi eleistä ja ilmeistä.”

”Mielestäni roolini lasten mielenterveyden edistäjänä on tärkeä. Harjoittelemme tunne- ja kaveritaitoja päivittäin arkipäivän askareissa.”



Kuvio 5. Lapsen mieli- koulutuksen alku ja loppukyselyn tulokset.

5.6.2 Mielenterveys voimaksi- koulutukseen osallistuneiden näkemys omasta ammattiroolista mielenterveyden edistäjinä

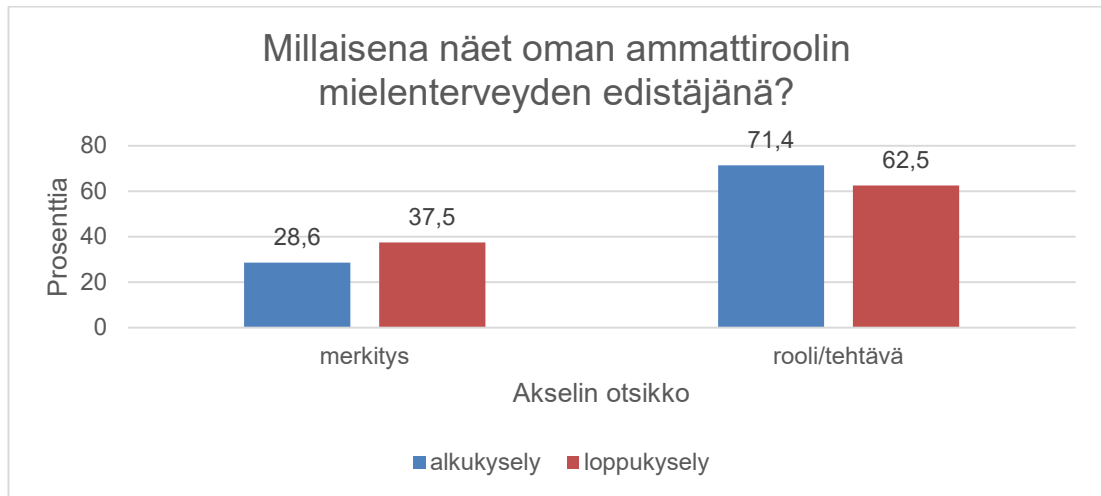
Ennen Mielenterveys voimaksi- koulutusta tehdyssä alkukyselyssä vastauksia avoimeen kysymykseen millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä saatiin 49 (n=49). Vastausprosentti tämän kysymyksen osalta alkukyselyssä oli 68%. Alkukyselyyn vastanneiden näkemys omasta roolistaan mielenterveyden edistäjinä luokiteltiin merkityksen mukaiseen luokkaan reilussa neljänneksessä vastauksia (n=14, 28,6%). Saaduista vastauksista 71,4% (n=35) luokiteltiin roolin/tehtävän mukaisesti. Loppukyselyssä vastauksia saatiin 32 (n=32) ja loppukyselyssä vastausprosentti oli 82,5%. Loppukyselyssä merkityksen mukaan luokiteltuja vastauksia oli 12 (n=12, 37,5 %) ja tehtävän/roolin mukaisesti luokiteltuja 19 (n=19, 59,4%). Loppukyselyssä vastauksista yhteen oli sanallisesti kirjoitettu en osaa sanoa, joten se jätettiin luokittelematta (n=1, 3,1%). Vastauksissa nousi esiin muun muassa ennaltaehkäisyn teema sekä ammattilaisen rooli mielenterveyden edistäjänä osana arjen työtä. Monessa vastausessa nousi myös esiin olla turvallinen aikuinen ja tuki nuorelle. Osassa vastauksista rooli nähtiin, pienenä, vähäisenä tai rajallisena. (Liite 4, Kuvio 6)

”Mielestäni roolini lasten mielenterveyden edistäjänä on tärkeä.”

”Antaa näkemystä ja työkaluja nuorille”

”Tärkeä ja kannustava, tarpeellisenä aikuisena nuoren rinnalla, jotta nuori saisi onnistumisen kokemuksia.”

”Nuoren elämänhallinnan tukija; keskusteluapu, voimavarojen kartoittaja”



Kuvio 6. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyn tulokset.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjinä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa MIELI ry:lle tietoa Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutusten vaikutuksista.

Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutukseen osallistujilla oli alkukyselyiden tulosten perusteella jonkin verran tietoa ja osaamista lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen liittyen. Koulutusten jälkeen loppukyselyistä saatujen tulosten perusteella osaamistaso oli noussut siten, että yhä useampi koki osaamista ja tietoa olevan melko paljon. Saatujen tulosten mukaan sekä Lapsen mieli- että Mielenterveys voimaksi- koulutusten alku- ja loppukyselyiden välillä oli eroa vastausten keskiarvoissa. Nämä erot olivat nähtävissä jokaisen kysymyksen kohdalla, joita oli kysytty sekä alku- että loppukyselyssä ja näin ollen päästiin vertailemaan. Tulokset olivat pääosin tilastollisesti merkit-

seviä, joten ne voidaan ajatella yleistettäväksi koskemaan perusjoukkoa. Saatujen tulosten mukaan koulutukseen osallistuminen vaikutti myönteisesti osallistujien omaan kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikuttamismahdollisuuksistaan mielenterveyden edistäjinä.

Aikaisempien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten mielenterveys ja sen tukeminen on erittäin merkittävä teema niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisestikin (Bell – Audrey ym 2019, Vormaa – Rotko – Larivaara – Kosloff 2020: 11, 13). Kouluterveyskysely kertoo ajantasaista tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä sekä haasteista sen äärellä (THL 2019a). Varhaiskasvatuksen ja nuorisosaasteen työntekijöillä on ainutlaatuinen mahdollisuus päästä tukemaan lasten ja nuorten mielenterveyden hyvinvointia (Erkko – Hannukkala 2018:29,32, Opetushallitus 2018: 16). Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi- koulutusten kautta tavoitellaan lasten ja nuorten parissa työskentelevien osaamisen kasvua (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015:4, 13, Erkko – Hannukkala 2018:9). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan osallistujat itse kokivat osaamisen vahvistuvan koulutuksen myötä. Oma ammattirooli koettiin merkitykselliseksi ja osaksi toimintaa sekä ennen että jälkeen koulutusten.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella nousi esiin samankaltaisia näkemyksiä siitä, mitä varhaiskasvatuksessa työskentelevät opettajat ruotsalaisen tutkimuksen mukaan kokivat tekevänsä edistääkseen lasten mielenterveyttä omassa työssään (Isaksson – Marklund – Haraldson 2017). Näitä keinoja oli muun muassa opettaa ymmärtämään ja tunnistamaan tunteita, antamalla aikaa lapselle, ottamalla katsekontaktia ja olemalla lähellä sekä luomalla myönteisen ja avoimen ilmapiirin. Lisäksi tämän opinnäytetyön tulosten perusteella omaan ammattiroolin mielenterveyden edistäjinä kuului myös esimerkiksi kaveritaitojen sekä ryhmään pääsyn tukeminen. Tulosten perusteella lasten ja nuorten parissa työskentelevät kokevat itse roolinsa pääosin merkittävinä sekä kokivat työssään toteuttavansa toimia, jotka tukevat lapsen mielenterveyden edistämistä (Marjamäki – Kosonen – Törrönen – Hannukkala 2015:13).

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

THL:n kouluterveyskyselyn tulokset tuovat esiin lasten ja nuorten mielenterveyden haasteita (THL 2019 a). Tästä syystä opinnäytetyön aihe on erityisen merkityksellinen ja ajankohtainen lasten ja nuorten mielenterveyden kannalta. Opinnäytetyön aihe on tullut suoraan työelämäkumppanin toiveesta ja sen tavoitteet on asetettu työelämän kehittämistä

tukemaan. Opinnäytetyön aiheen ollessa ajankohtainen, merkityksellinen ja työelämä-lähtöinen, voidaankin sanoa sen olevan siten hyödyllinen ja käyttökelpoinen (Heikkilä 2014: 30).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin noudattamalla hyvän tutkimuksen perusvaatimuksia (Heikkilä 2014: 279) ja hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeiden mukaisesti. Hyvää tieteellistä käytäntöä edellyttämällä tavalla toteutettu tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava ja sen tulokset uskottavia. Tämän opinnäytetyön tekijä vastasi ensisijaisesti itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja kunnioitti tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Opinnäytetyö toteutettiin niin, että tutkimuksesta ei aiheutunut haittoja, vahinkoja tai riskejä tutkittavana oleville ihmiselle. (Varantola – Launis – Helin – Spoof – Jäppinen 2012, Metropolia ammattikorkeakoulu.) Opinnäytetyössä noudatettiin kirjoittamattomia velvollisuuksia, kuten tieteellistä rehellisyyttä ja huolellisuutta (Clarkeburn – Mustajoki 2007:81).

Tämän opinnäytetyön aineiston keräämiseen liittyviin koulutuksiin osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Koulutuksiin osallistuneita oli pyydetty vastaamaan alku- ja loppukyselyihin, joihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyjen mukana oli saateteksti, jossa kerrottiin, että kysymysten vastauksia voidaan käyttää koulutuksen vaikuttavuuden selvittämiseen. Opinnäytetyön tekijä on noudattanut tutkittavien tietosuojaa tietosuojalain mukaisesti (Tietosuojalaki 1050/2018). Opinnäytetyöhön liittyvät kyselyt tehtiin anonymisti, kyselyihin vastanneiden vastauksia ei voida henkilöidä eikä vastaajien henkilöllisyyksiä voi tunnistaa. Osa avoimen kysymyksen taulukoiduista vastauksista poistettiin sellaisia työhön tai henkilöllisyyteen liittyviä tietoa, jotta niitä ei voi henkilöidä. Nämä vastukset merkittiin selkeästi taulukkoon. (Liite 3, Liite 4.) Aineistosalassapidosta on huolehdittu eettisten periaatteiden mukaisesti, aineisto on säilytetty huolellisesti opinnäytetyöprosessin ajan. Aineisto hävitetään opinnäytetyön tekijän hallusta opinnäytetyön valmistuttua. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyön tekemistä varten haettiin tutkimuslupaa MIELI ry:ltä. MIELI ry:llä ei ole omaa erillistä tutkimuslupakäytäntöä, joten tutkimuslupa haettiin asianmukaisesti kirjallisesti sähköpostitse. (Liite 5.) Tutkimuslupahakemukseen saatiin myöntävä vastaus sähköpostitse.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta arvioitiin määrällisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien avulla. Luotettavuutta arvioidessa huomio kohdistuu eri asioihin riippuen siitä,

minkälaisesta tutkimuksesta tai työstä on kyse. Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnissa isoa roolia näyttelevät reliabiliteetti ja validiteetti (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013:189). Reliabiliteetti on yhteydessä mittarien ja tutkimusasetelmien toimivuuteen ja reliabiliteetin keskiössä on sen toistettavuus. (Kananen 2008: 79.) Määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty kyselylomake mittaa haluttua ilmiötä (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 194; Tilastokeskus).

Validiteetti puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimuksen kohteena ovat oikeat asiat eli tutkitaan sitä mitä pitääkin. Validiteetista puhuttaessa voidaan puhua myös validiteetin alalajeista, joita yksinkertaistettuna voisi olla ulkoinen ja sisäinen validiteetti. Ulkoisella validiteetilla ymmärretään tulosten yleistettävyyttä ja sisäisellä validiteetilla virheettömyyttä tulkinnassa ja käsitteissä. (Kananen 2008: 79.) Tässä opinnäytetyössä validiteetilla tarkoitetaan valitun tutkimusmenetelmän ja käytetyn kyselylomakkeen kykyä mitata koulutukseen osallistuneiden työntekijöiden kokemuksesta omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjinä.

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää, millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikuttamismahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjinä. MIELI ry oli valmistellut kyselylomakkeen alku- ja loppukyselyitä varten sekä kerännyt tähän opinnäytetyöhön liittyvän aineiston Lapsen mieli- ja Mielenterveys voimaksi koulutukseen osallistuneilta. Kyselykaavakkeissa oli keskenään jonkin verran eroavaisuuksia erityisesti vastaajien taustatekijöihin liittyen. Kyselyt on luotu vain näiden koulutusten vaikutusten tutkimista varten, eikä niillä suoraan voida mitata muiden koulutusten vaikutuksia. Tämä heikentää osaltaan opinnäytetyön reliabiliteettia. Tulosten merkittävyyttä testattiin Mann Whitneyn U-testillä ja tulokset olivat yhtä tarkasteltavaa kysymystä lukuun ottamatta tilastollisesti merkitseviä. Kohderyhmä tässä opinnäytetyössä oli kapea, joten vaikka tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä, voidaan niiden ajatella koskevan vain tätä opinnäytetyötä koskevia koulutuksia.

Opinnäytetyötä tekevän etäisyys tutkittaviin tukee tutkimusprosessin sekä tutkimustulosten objektiivisuutta (Vilkkä 2007:16). Kyselyn vastaukset on kerätty internetissä täytettävällä Webropol- kyselyllä anonyymisti ja näin ollen tutkittavia ei ole tavattu henkilökohtaisesti. Omat näkemykset ja uskomukset eivät ole vaikuttaneet opinnäytetyön prosessiin.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön kohteena olevilla Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi kouluksilla on ollut positiivisia vaikutuksia osallistujien omiin kokemuksiin omasta osaamisestaan. Johtopäätöksenä tämän opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että kouluttamalla ammattilaisia vahvistetaan heidän ammattiosaamistaan ja omaa kokemustaan omasta osaamisestaan. Kouluttamalla henkilöstöä saadaan vahvistettua työntekijöiden ammatillista itseluottamustaan.

Tulevaisuudessa voisi tutkia koulutuksen pitkäaikaisempia vaikutuksia ammatilliseen osaamiseen, ammatti-itsetuntoon sekä työssäjaksamiseen. Kun kokee osaavansa ja pystyvänsä vaikuttamaan omassa työssään lasten ja nuorten mielensterveyden edistämiseen, kohentanee se työn merkityksen kokemusta ja vaikuttanee tätä kautta työssäjaksamiseen.

Lähteet

Aalto-Setälä, Terhi – Huikko, Eeva – Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Haravuori, Henna – Marttunen, Mauri 2020: Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus 6/2020. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. PunaMusta Oy. Vantaa.

Aalto-Setälä, Terhi – Marttunen, Mauri 2007: Nuoren psyykkinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 123: 207-213.

Anttila, Niina – Huurre, Taina – Malin, Maili – Santalahti, Päivi 2016: Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Työpäpaperi 3/2016, Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.

Bell – Audrey – Gunnell – Cooper – Campbell 2019: The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental disorder in adolescents: a cohort study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 16 (1).

Clarkeburn, Henriikka – Mustajoki, Arto 2007: Tutkijan arkipäivän etiikka. Vastapaino. Tampere

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2018: Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Painotalo Plus Digital Oy. Lahti.

European Framework for Action on Mental Health and Wellbeing. Eu joint action on mental health and wellbeing. 2016. Verkkodokumentti. <https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/guides_for_applicants/h2020-SC1-BHC-22-2019-framework-for-action_en.pdf>. Luettu 1.10.2020.

Friis, Leila – Eirola, Raija – Mannonen, Marjatta 2004: Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. WSOY. Vantaa.

Fröjd – Marttunen – Kaltiala-Heino 2007: Perhe ja nuorten mielenterveyden häiriöt. Katsausartikkeli. Suomen lääkärilehti 62 (12).

Heikkilä, Tarja 2014: Tilastollinen tutkimus. Edita. Porvoo.

Isaksson, Pernilla – Marklund, Bertil – Haraldsson, Katarina 2017: Promoting mental health in Swedish preschool- teacher views. Health Promotion International 2017: 32-53. 61. KTS VUOSI!! (kuva kännykässä)

Jyväskylän yliopisto. Luokittelu. Verkkodokumentti. <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu>>. Luettu 28.1.2021.

Kananen, Jorma 2008: Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, Jorma 2011: Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän yliopisto. Juvenes print.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013: Tutkimus hoitotieteessä. Sano- maPro. Helsinki.

Karjalainen, Leila 2010: Tilastotieteen perusteet. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Lapsen mieli koulutukset varhaiskasvattajille syyskaudella 2020. Verkkodokumentti. <https://www.turku.fi/uutinen/2020-09-14_lapsen-mieli-koulutukset-varhaiskasvattajille-syyskaudella-2020>. Luettu 10.1.2021.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo 2015: Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen Mielen-terveysseura. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino oy.

Marttunen, Mauri – Karlsson, Linnea 2013: Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri – Huurre, Taina – Strandholm, Thea – Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. SIVUNUMEROT!

Metropolia ammattikorkeakoulu. Tutkimuksen eettiset periaatteet. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/periaatteet#tutkimuksen-eettiset-periaatteet>>. Luettu 28.1.2021

Mielenterveyden edistämisen koulutukset, nuorisotyö. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/v%C3%A4lineit%C3%A4-mielenterveystaitojen-edist%C3%A4miseen/mielenterveys-voimaksi-koulutus-nuorisoty%C3%B6>>. Luettu 10.1.21.

Mielenterveys voimaksi nuorisotyöhön. Verkkodokumentti. <<https://vslj.fi/mielenterveys-nuorisotyö/>>. Luettu 10.1.21.

Mäntymaa, Mirjami – Puura, Kaija – Aronen, Eeva – Carlson, Synnöve 2019: Lapsuusiän psyykinen kehitys. Teoksessa: Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1-3. painos. Duodecim. 23-34.

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. PDF- dokumentti. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf>. Luettu 20.1.2021.

Rampazzo, Lorenzo – Mocanu, Alexandra – Golestani, Nakissa Amir – Carbone, Sara. Mental Health and Schools. Joint action. Mental health and wellbeing. Verkkodokumentti. <<https://www.mentalhealthandwellbeing.eu/mental-health-and-schools/>>. Luettu 7.1.2020.

Solin, Pia – Appelqvist-Schmidlehner, Kaija – Nordling, Esa – Tamminen, Nina 2018: Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Päätösten tueksi 25/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-112-6>>. Luettu 9.9.2020.

Solantaus, Tytti – Paavonen E. Juulia 2009: Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. 2009;125(17):1839-44

Tilastokeskus. Käsitteet. verkkodokumentti. <<https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>>. Luettu 3.2.2021.

Sourander, Andre – Marttunen, Mauri 2019: Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa: Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1-3. painos. Duodecim, 116-124.

STM. Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveyspalvelut. Verkkodokumentti. <<https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>>. Luettu 10.12.2020.

Tamminen, Tuula – Karlsson, Linnea – Santalahti, Päivi 2019: Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa: Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1-3. painos. Duodecim. 428-436.

THL 2018. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. FinLapset kyselytutkimus 2018. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finlapset-lasten-nuorten-ja-perheiden-terveys-ja-hyvinvointi/finlapset-kyselytutkimus>>. Luettu 30.12.2020.

THL 2019a. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Kouluterveyskysely. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>>. Luettu 25.9.2020

THL 2019 b. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Luettu 3.10.2020.

THL 2019c. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Verkkodokumentti. < Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa>. Luettu 10.1.21.

THL 2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Verkkodokumentti <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>>. Luettu 1.11.2020.

Tietosuojalaki 1050/2018. Annettu Helsingissä 5.12.2018.

Tähtinen, Juhani – Laakkonen, Eero – Broberg, Mari 2020: Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. Turku.

Valli, Raine 2015: Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS-kustannus. Juva.

Varantola, Krista – Launis, Veikko – Helin, Markku – Spoof, Sanna Kaisa – Jäppinen, Sanna 2012: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkodokumentti. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 30.12.2020.

Vilka, Hanna 2007: Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Vorma, Helena – Rotko, Tuulia – Larivaara, Meri – Kosloff, Anu 2020: Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki

Wahlbeck, Kristian 2015: Public mental health: the time is ripe for translation of evidence into practise. *World Psychiatry*. 2015 Feb; 14(1): 36–42.

Webropol johda tiedolla. Verkkodokumentti <<https://webropol.fi>>. Luettu 10.8.2021.

WHO 2005: World Health Organization. Child and adolescent mental health policies and plans. Mental Health Policy and Service Guidance Package. Geneva. Verkkodokumentti. <https://www.who.int/mental_health/policy/services/9_child%20ado_WEB_07.pdf?ua=1>. Luettu 11.1.2020.

WHO 2018: Mental health: strengthening our response. Verkkodokumentti. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Luettu 5.12.20.

Liite 1. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukysely



Ennakkokysymykset Lapsen mieli -koulutukseen

Mihin Lapsen mieli -koulutukseen osallistut?

- 23.9.2020
- 30.9.2020
- 7.10.2020
- 20.10.2020
- 21.10.2020
- 3.11.2020
- 4.11.2020
- osallistun katsomalla tallenteen

Sukupuolesi

- mies
- nainen
- muu
- en halua sanoa

Minkä ikäinen olet?

- alle 20 -vuotias
- 20-29 -vuotias
- 30-39 -vuotias
- 40-49 -vuotias
- 50-59 -vuotias
- yli 60 -vuotias

Kuinka pitkä kokemus sinulla on alasi tehtävistä?

- 0-3 vuotta
- 4-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- 21-30 vuotta
- yli 30 vuotta

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista seuraavilla osa-alueilla:

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 erittäin paljon
Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista ja työvälineitä seuraavista mielenterveyden edistämisen teemoista:

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 erittäin paljon
Emotionaalisen turvallisuuden luominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä arki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsen suojeleminen stressiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi seuraavaa väitettä:

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 melko paljon	5 erittäin paljon
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?



Suomen Mielenterveys ry

Palaute koulutuksesta

Mihin Lapsen mieli -koulutukseen osallistuit?

- 23.9.2020
- 30.9.2020
- 7.10.2020
- 20.10.2020
- 21.10.2020
- 3.11.2020
- 4.11.2020
- katsoin koulutuksen tallenteelta

MIELI ry:n lasten ja nuorten uutiskirje tiedottaa uusista materiaaleista, koulutuksista ja ajankohtaisista asioista neljästi vuodessa. Jos haluat liittyä uutiskirjeen tilaajaksi, kirjoita mailiosoitteesi tähän. Tarkistathan mailiosoitteesi!

Sukupuolesi

- mies
- nainen
- muu
- en halua sanoa

Minkä ikäinen olet?

- alle 20 -vuotias
 20-29 -vuotias
 30-39 -vuotias
 40-49 -vuotias
 50-59 -vuotias
 yli 60 -vuotias

Kuinka pitkä kokemus sinulla on alasi tehtävistä?

- 0-3 vuotta
 4-10 vuotta
 11-20 vuotta
 21-30 vuotta
 yli 30 vuotta

Vastaa seuraaviin väittämiin

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koulutuksen sisällöt olivat tärkeitä oman työni kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus antoi työvälineitä oman työyhteisön kehittämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen sisällöt vastasivat tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus toteutettiin vuorovaikutteisesti ja osallistavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus innosti uudistamaan omaa tapaa työskennellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajat olivat ammattitaitoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä kokonaisarvosanan annat koulutukselle asteikolla 1-5?

- 1 välttävä
 2 kohtalainen
 3 tyydyttävä
 4 hyvä
 5 erinomainen

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista seuraavista asioista?

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineitä vahvistaa lapsen mielenterveyttä arjen työssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista ja työvälineitä seuraavista mielenterveyden edistämisen teemoista?

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Emotionaalisen turvallisuuden luominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä arki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi seuraavaa väitettä.

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen mielenterveyden vahvistumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mikä oli tärkein oivaltamasi asia koulutuspäivän aikana?

Miten kehittäisit koulutusta? Mitä muuta palautetta haluat antaa? Sana on vapaa!

Olet ollut osallisena MIELI ry:n toiminnassa tai palvelussa.

Miten se on vaikuttanut hyvinvointiisi?

- Hyvinvointini on heikentynyt erittäin paljon.
- Hyvinvointini on heikentynyt.
- Ei ole vaikuttanut hyvinvointiini
- Hyvinvointini on vahvistunut.
- Hyvinvointini on vahvistunut erittäin paljon

Miten se on muuttanut suhtautumistasi mielenterveyden merkitykseen?

- Koen sen paljon vähemmän merkityksellisenä.
- Koen sen vähemmän merkityksellisenä.
- Suhtautumiseni ei ole muuttunut.
- Koen sen jonkin verran merkityksellisempänä.
- Koen sen paljon merkityksellisempänä.

Miten se on vaikuttanut mielenterveysosaamiseesi?

- Luotan osaamiseeni paljon vähemmän.
- Luotan osaamiseeni vähemmän.
- Luottamukseni osaamiseeni ei ole muuttunut.
- Luotan osaamiseeni enemmän.
- Luotan osaamiseeni paljon enemmän.

Liite 2. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukysely**Turku 3.3.2020 Mielenterveys voimaksi -koulutus****Lisää yhteystietosi**

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Matkapuhelin	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>
Työpaikan osoite	<input type="text"/>
Postinumero	<input type="text"/>
Postitoimipaik- ka	<input type="text"/>
Maa	<input type="text"/>

Sukupuoli

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua sanoa

Ikä

- alle 20 -vuotias
 20-29 -vuotias
 30-49 -vuotias
 50-62 -vuotias
 yli 63-vuotias

Erityisruokavalio

Mahdollinen erityisruokavaliosi koulutuksen tarjoiluja varten.

Työkokemuksesi nuorisotyössä

- alle vuosi
 1-5 -vuotta
 6-9 -vuotta
 yli 10 vuotta

Tämänhetkinen työmuotosi

- Nuorisotyöntekijä
 Etsivä nuorisotyöntekijä
 Nuorten työpajoilla työskentelevä
 Muu, mikä?

Työsi kohderyhmä

Valitse, minkä ikäisten kanssa teet työtä. Voit valita useamman vaihtoehdon.

- alle 7-vuotias
- 7-12 -vuotiaat
- 13-18 -vuotiaat
- 19-24 -vuotiaat
- 25-29 -vuotiaat
- yli 30-vuotiaat

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista seuraavista asioista? Arvioi seuraavalla asteikolla:

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineitä vahvistaa nuoren mielenterveyttä arjen työssä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista ja työvälineitä seuraaviin mielenterveyttä edistäviin teemoihin? Arvioi seuraavalla asteikolla:

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjen hallinnan taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avun hakemisen taidot ja selviytymistaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi seuraavaa väitettä:

	Ei ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten mielenterveyden vahvistumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä odotat Mielenterveys voimaksi -koulutukselta? Mistä erityisesti toivoisit lisätietoa tai mihin tarvitsisit työvälineitä?



Palautte: Mielenterveys voimaksi -koulutus, Turku 3.3.2020

Sukupuolesi

- mies
- nainen
- muu
- en halua sanoa

Minkä ikäinen olet?

- alle 20 -vuotias
- 20-29 -vuotias
- 30-39 -vuotias
- 40-49 -vuotias
- 50-59 -vuotias
- yli 60 -vuotias

Kuinka pitkä kokemus sinulla on alasi tehtävistä?

- 0-3 vuotta
- 4-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- 21-30 vuotta
- yli 30 vuotta

Vastaa seuraaviin väittämiin

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koulutuksen sisällöt olivat tärkeitä oman työni kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus antoi työvälineitä oman työyhteisön kehittämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen sisällöt vastasivat tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus toteutettiin vuorovaikutteisesti ja osallistavasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus innosti uudistamaan omaa tapaa työskennellä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajat olivat ammattitaitoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä kokonaisarvosanan annat koulutukselle asteikolla 1-5?

1
välttävä

2
kohtalainen

3
tydyttävä

4
hyvä

5
erinomainen

Koin seuraavat koulutusosiot merkityksellisinä oman ammatillisen kehittymiseni kannalta (arvioi vain ne, joihin osallistuit)

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Mielenterveys käsitteenä ja nuoren mielenterveyden edistäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identiteetti, ihmissuhteet ja voimavarat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallisuuden tukeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma ja työyhteisön hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista seuraavista asioista. Arvioi seuraavalla asteikolla.

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Tietoa mielenterveyden vahvistamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineitä vahvistaa nuoren mielenterveyttä arjen työssä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä määrin koet, että sinulla on osaamista ja työvälineitä seuraavista mielenterveyden edistämisen teemoista

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Tunne- ja vuorovaikutustaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjen hallinnan taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoren kohtaaminen ja selviytymistaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omasta ja työyhteisön hyvinvoinnista huolehtiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi seuraavaa väitettä

	1 ei ollenkaan	2 vähän	3 jonkin verran	4 paljon	5 erittäin paljon
Päivittäisessä työssäni minulla on mahdollisuus vaikuttaa nuoren mielenterveyden vahvistumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mikä oli tärkein oivaltamasi asia koulutuspäivän aikana?

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Miten kehittäisit koulutusta? Mitä muuta palautetta haluat antaa? Sana on vapaa!

Miten koulutus on vaikuttanut hyvinvointiisi?

- Hyvinvointini on vahvistunut erittäin paljon
- Hyvinvointini on vahvistunut
- Ei ole vaikuttanut hyvinvointiini
- Hyvinvointini on heikentynyt
- Hyvinvointini on heikentynyt erittäin paljon

Miten suhtautumisesi mielenterveysasioiden merkitykseen on muuttunut?

- Koen ne paljon merkityksellisempinä
- Koen ne jonkin verran merkityksellisempinä
- Suhtautumiseni ei ole muuttunut
- Koen ne vähemmän merkityksellisenä
- Koen ne paljon vähemmän merkityksellisenä

Liite 3. Lapsen mieli- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltuina.

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Lapsen mieli alkukyselyn vastukset.

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	alkuperäisilmaisu	pelkistetty ilmaisu	luokka
	1. Roolini on hyvin tärkeä, koska olen varhaiskasvatuksen opettaja ja pystyn varhain tunnistamaan mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä.	tärkeä	merkitys
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	2. Todella suurena! Voin yrittää vaikuttaa kasvattajien tunnetaitoihin lapsen mielenterveyden edistämässä ja viedä osamista eteenpäin. Itsekin kohtaan päivittäin myös lapsia ryhmissä ja jokainen "kohtaaminen" on lapsen mielenterveyteen vaikuttamista.	suuri	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	3. Varhaiskasvattajan rooli mielenterveyden edistäjänä on todella tärkeä.	tärkeä	
	4. Minulla on iso rooli, koska vietän päivittäin paljon aikaa lasten kanssa.	iso rooli	
	5. Olemme tärkeässä asemassa lapsen mielenterveyden edistäjinä, kuulumme olennaisesti lapsen arkeen ja vietämme suuren osan heidän päivästänsä heidän kanssaan.	tärkeä	
	6. Opetan ns hyvinvointitaitoja ja roolini on iso, koska pienet ottavat mallia ja aistivat puheen lisäksi eleistä ja ilmeistä.	iso rooli	
	7. Tärkeä osa minun työtäni, erityisesti jakaa tietoa siitä lasten kanssa ruohonjuurityötä tekeville.	tärkeä	
	8. Tärkeänä	tärkeä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	9. Todella tärkeänä. Käyn päivittäin keskusteluja siitä, mitä on lapsen hyvä kohtaaminen, aikuisen toiminnan - ja turvallisen ympäristön luomisen merkitys.	todella tärkeä	

	10. Erittäin suurena, vastaan lapsen hyvinvoinnista tunteja päivässä, viitenä päivänä viikossa.	erittäin suuri
	11. tärkeänä	tärkeä
	12. Näen, että turvallisen ja selkeän arjen luominen lapselle hoitopäivän aikana on tärkeää ja edistää myös lapsen mielen-terveyttä.	tärkeä
	13. Varhaiskasvattajana olen osa lapsen päivää monta tuntia ja siksi minulla on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin tukemisessa. myös mielen hyvinvoinnin	merkittävä rooli
	14. Tällä hetkellä näen sen aika suurena, koska tuntuu, että perheet ei jaksa.	aika suuri
	15. Erittäin tärkeänä.	erittäin tärkeä
	16. Erittäin tärkeänä	erittäin tärkeä
	17. Tärkeä rooli asioiden mahdollistajana.	tärkeä rooli
	18. avainpaikalla, mahdollisuus tukea ennen koulu- maailmaa	avainpaikka
	19. Tärkeänä. Lapsi viettää kuitenkin suurimman osan päivästänsä päiväkodissa.	tärkeä
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	20. Tärkeä rooli lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Mielen-terveys tässä isossa merkityksessä.	tärkeä
	21. Tärkeänä. Turvallisuuden ja rytmien luojana. Tuki ja apu sekä lapsille että aikuisille.	tärkeä
	22. Tärkeänä, hyvä roolimalli, olla läsnä, lapsen hyvä ja arvostava kohtelu.	tärkeä
	23. Hyvin tärkeässä roolissa ovat kaikki varahenkilöstö, jokapäiväisessä arjessa.	tärkeä
	24. Olen tärkeässä asemassa, siksi haluan käydä kyseisen koulutuksen.	tärkeä
	25. Mielestäni roolini lasten mielen-terveyden edistäjänä on tärkeä. Harjoitte-	tärkeä

	lemme tunne- ja kaveritai- toja päivittäin arkipäivän askareissa.		
	26. Koen, että roolini on var- sin merkityksellinen. Voi olla, että joissain tapauk- sissa olen yksi tärkeim- mistä aikuisista lapsen elämässä.	merkitykselli- nen	
	27. Lastenhoitajan rooli on tärkeä koska, lapsi viettää arkena yli puolet hereillä- olo ajastaan päiväkodissa	tärkeä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voi- daan henkilöidä	28. Näen olevani avain ase- massa tukemaan kasva- van sukupolven mielen- terveyttä. Vanhemmuu- den tukeminen kanavoi- tuun lapsiin.	avain asema	
	29. Näen, että minulla on tär- keä rooli lasten mielen- terveyden vahvistajana ja edistäjänä; Kuulunhan lasten arkeen usean tun- nin ajan viikoittain. Miel- län itseni yhdeksi tärke- äksi lenkiksi tässä ket- jussa, yhtenä turvallisena	tärkeä	
	30. Erittäin tärkeänä, koska olemme lasten kanssa monta tuntia joka päivä, jopa 6 tuntia.	erittäin tärkeä	
	31. Melko merkittävänä, mutta rajallisena.	melko merkit- tävä, mutta ra- jallinen	
	32. Tärkeänä esimerkkinä ja kannustavana aikuisena, jolla on suuri merkitys ja vaikutus lapsen kasvuun ja mielen-terveyden kehi- tykseen, tietysti toivotta- vasti positiivisella tavalla	tärkeä	
	33. Päivittäin monta tuntia lasten kanssa vietettä- essä aikaa, koen että on suurikin vastuu ja mah- dollisuus vaikuttaa asi- aan.	suuri mahdol- lisuus vaikut- taa	
	34. Varhaiskasvatuksessa lasten hyvinvointiin myös mielen-terveyden osalta on hyvin paljonkin vaiku- tusmahdollisuuksia	paljon vaiku- tusmahdolli- suuksia	
Poistettu tietoja, joiden perus- teella vastaaja voidaan henki- löidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty il- maisu	Luokka
	1. Lapset viettävät kans- samme suuren osan päi-	vaikuttaja	Rooli/Teh- tävä

	<p>västään. Miten he kokevat aikuisen läsnäolon, osallisuuden ja yhteisöllisyyden ryhmässä. Onnistumiset, epäonnistumiset ja yleensä itsensä osassa arkea. Me aikuiset olemme vahvasti vaikuttamassa näihin asioihin ja tuntemuksiin. Mitä pidemmän ajan yhteinen aika kestää, sitä suuremmin voimme vaikuttaa.</p>		
	<p>2. Olen tärkeä ja turvallinen päiväkodin aikuinen, joka tarvittaessa lohduttaa, ottaa syliin, leikkii, asettaa rajoja.. Pysin kohteilemaan jokaista lasta hyväksyttynä, omana yksilönään ja tasavertaisesti. Kannustus, tukeminen, lapsen kuuleminen tärkeitä työvälineitä jokapäiväisessä arjessamme. Lapsen rajojen kunnioittaminen.</p>	<p>tärkeä aikuinen, lohduttaja, kuuntelija, rajojen asettaja</p>	
<p>Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä</p>	<p>3. Läsnä olevana, kuuntelevana ja myös omasta hyvinvoinnistaan huolehtivana aikuisena voin edistää lasten mielen hyvinvointia. Voin jakaa henkilökunnalle tärkeää tunteita ja kiinnittää heidän huomionsa lasten mielen terveyden hyvinvointiin ja yhdessä pohtia erilaisia menetelmiä. Arjessa tuntekuvat, erilaiset tunneohjelmat ovat käytössä mm.askeleittain, ympyräiset ja myös lapsen mieli-ohjelman teatteria esitetään ja draamaa satujen avulla, missä lapset saavat kokea ja tunnistaa erilaisia tunnetiloja. Ikinä ei ole liikaa vahvistaa lasten ja perheiden mielenhyvinvointia:)</p>	<p>läsnäolija, kuuntelija</p>	
<p>Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä</p>	<p>4. Huomaan miten paljon meillä on tekemistä varhaiskasvatuksessa lapsen mielen terveyden tukemiseksi. On tärkeätä muistaa, että varhaiskasvatuksessa on lapsia jolla on kaikki hyvin ja niitä</p>	<p>osana työtä</p>	

	<p> jotka tarvitsevat lisää tukea. On myös hyvä muistaa, että jos lapsi oppii jo pienenä kuuntelemaan itseään, arvostamaan itseään niin hänellä on paljon paremmat odotukset pärjätä jos tulee huolia matkaan.</p>		
	<p>5. Mielenterveyden muodostuksen ensiaskeleet tapahtuvat varhaiskasvatuksessa.</p>	<p>osana varhaiskasvatusta</p>	
<p>Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä</p>	<p>6. Olen lapsen lähellä koko päivän, tärkeää tiedostaa ja lisätä omaa osaamistaan auttaa lapsen mielenterveyden osa-alueissa.</p>	<p>arjessa mukana</p>	
	<p>7. Edistän lasten mielenterveyttä välillisesti, tuemalla henkilökuntaa ja vanhempia sekä suoraan toimimalla lapsiryhmissä.</p>	<p>välillisesti tuemalla henkilökuntaa</p>	
	<p>8. Pyrin huomioimaan lapsen sosiaalis-emotionaalisten taitojen harjoittelun ja mielenterveyden edistämisen joka päivä työssäni.</p>	<p>sosiaalis-emotionaalisten taitojen harjoittaja</p>	
<p>Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä</p>	<p>9. ohjata ja neuvoa työntekijöiden työtä sekä ohjata ja auttaa perheitä tuen saamisessa</p>	<p>työntekijöiden ohjaus ja neuvonta</p>	
	<p>10. Olen läsnä, kehitetään lasten sosiaaliset taidot, vahvistetaan heidän itsetuntoansa, otan huomion lasten kehitys ja itsetuntoa.</p>	<p>läsnäolija, sosiaalisten taitojen kehittäjä, itsetunnon vahvistaja</p>	
	<p>11. Olen lapsen arjessa läsnä, empaattisena ja kärsivällisenä aikuisena, jolla riittää aitoa rakkautta jaettavaksi.</p>	<p>arjessa läsnä</p>	
<p>Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä</p>	<p>12. Tukea varhaiskasvatuksessa olevien lasten vanhempia. Erityisesti jaksamiseen ja erotilanteisiin liittyvät kysymykset nousivat työssäni paljon esille, jolloin esimerkiksi tehdessäni palveluohjausta tai tarjotessani keskusteluapua, koen tukevani ja edistäväni vanhempien mielenterveyttä. Tämä vaikuttaa osaltaan</p>	<p>tuki vanhemmille</p>	

	myös lapsen kasvuolosuhteisiin ja sitä kautta hänen mielenterveyteensä.		
	13. Minulla on lempeän/empaattisen jämäkkä työote. Osaan hyväksyä lapset yksilöinä ja arvokkaina ihan omina itsenään. Koen, että omassa työssäni teen paljon sellaisia asioita, jotka edistävät/yläpitävät mielenterveyttä.	yksilöllinen hyväksyjä	
	14. Olen vierellä kulkija ja lähimmäisen rakkaus on minulle tärkeää.	vierellä kulkija	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	15. Voin vaikuttaa tiedon tuomisessa työyhteisöön ja keskustelun mahdollistamisessa talossamme. Yhteistyö vanhempien kanssa on aktiivista etenkin silloin kun perheellä on huolta lapsesta. Työyhteisön positiivisen hengen rakentajana olen avainroolissa. Jokapäiväiset kohtaamiset lasten kanssa pyrin omalta osaltani tekemään merkityksellisiksi lapselle. Henkilökunnan ammattitaidon kasvamisessa minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa. Omasta itsestä huolehtiminen vaikuttaa varmasti myös työyhteisön hyvinvointiin.	tiedon tuoja työyhteisössä, keskustelun mahdollistaja	
	16. Parhaani mukaan tuen lasta hoitopäivän aikana	tuki lapselle	
	17. Arkielämässä turvallinen aikuinen, johon voi luottaa ja jonka puoleen uskaltaa kääntyä pulmatilanteissa. Lämmin syli on avoinna jokaiselle. Aikuisille ja perheille hyvä kuuntelija.	turvallinen aikuinen lapselle	
	18. Koen että se kuuluu osana työhön.	osana työtä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	19. Näen itseni lähinnä välillisenä vaikuttajana suhteessa lapseen; olen lähinnä henkilöstön tuki ja kanssakulkija, pedagoginen tuki.	välillinen vaikuttaja, henkilöstön tuki	
	20. Voin työssäni tukea lasta hänen kehityksessään. Kannustamalla ja kehu-	läsnäolo, kuuntelu, tuki,	

	malla auttaa häntä kehittämään itsetuntoaan ja taitojaan. Kuuntelemalla ja osallistumalla hänen elämäänsä, olemalla läsnä.		
	21. Positiivisena kannustajana, pienten hyvien asioiden huomaajana ja esiin nostajana, tärkeäksi kokemisen olon tuojana, turvallisen läheisyyden antajana, oppimisen mahdollistajana, hyväksytyksi tulemisena.	kannustaja, asioiden esiintuoja, tärkeäksi kokemisen olon tuoja, turvallisen läheisyyden antaja, oppimisen mahdollistaja	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	22. Näen roolini lähinnä työyhteisön tukijana ja asioiden esille tuojana sekä keskustelun ylläpitäjänä.	työyhteisön tukija, asioiden esille tuoja, keskustelun ylläpitäjä	
	23. Olen aina läsnä ja kuuntelen lapsia herkällä korvalla. Huomioin ja kannustan lapsia lämpimästi joka päivä. Positiivinen ja iloinen luonteeni kantaa laajalle alueelle.	läsnä oleva, kuunteleva, huomioiva, kannustava	
	24. vahva esimerkin rooli ja keskustelun aloittaja.	esimerkki ja keskustelun aloittaja	
	25. Turvallinen, luotettava, empaattinen ja yksilöllisesti lapsen huomioiva aikuinen.	turvallisen ilmapiirin luoja, yksilöllisesti huomioiva	

Lapsen mieli- koulutuksen loppukyselyn vastaukset.

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Luokka
	1. tärkeänä	tärkeä	merkitys
	2. Erittäin tärkeänä.	tärkeä	
	3. Melko tärkeänä.	tärkeä	
	4. roolini on tärkeä	tärkeä	
	5. Erittäin tärkeänä	tärkeä	
	6. Tärkeänä.	tärkeä	
	7. Tärkeänä, koska pystyn käyttämään omaa työpanostani päivittäin	tärkeä	
	8. Erittäin tärkeänä.	tärkeä	
	9. Siinä mielessä tärkeänä, että lapset viettävät varhaiskasvatuksessa varsin	tärkeä	

	paljon aikaa ja me olemme niitä aikuisia, jotka luovat heille turvallisen ympäristön vanhemmista erossa olo ajaksi.	
	10. Hyvin tärkeänä. Olen eturivissä edistämässä ja ehkäisemässä.	tärkeä
	11. todella tärkeänä. Lapsi viettää varhaiskasvatuksessa useamman tunnin päässä	tärkeä
	12. Olen avain asemassa.	avainasema
	13. Mielestäni olen avainasemassa mielenterveyden edistämässä. Hyvän mielenterveyden pohja rakennetaan lapsena	tärkeä
	14. tärkeänä, olemme kodin ohella lapsen kanssa tunteja tekemisessä päivittäin.	tärkeä
	15. Mielestäni minun työssäni me olemme tärkeässä roolissa vahvistamaan lasten itsetuntoa ja turvallisuuden tunnetta.	tärkeä
	16. Erittäin tärkeänä. Mielenterveydestä puhuminen ja sen hoitaminen ja tukeminen jo varhaiskasvatuksessa ennaltaehkäisee varmasti mielenterveyden haasteita nuoruudessa ja aikuisuudessa.	tärkeä
	17. tärkeänä osana ja rakennuspalikkana lapsen oman minäkuvan edesauttajana, rohkaisevana	tärkeä
	18. Hyvin tärkeässä roolissa, koska olen joka päivä lasten arjessa mukana vaikuttamassa mielenterveyttä vahvistaviin elementteihin. Esimerkiksi turvallisena aikuisena ja turvana	tärkeä
	19. Erittäin tärkeänä	tärkeä
	20. Tärkeänä	tärkeä
	21. Tärkeänä osana lapsen mielenterveyden rakentamista	tärkeä
	22. Varhaiskasvattajan rooli on erittäin tärkeä	tärkeä
	23. Olen tärkeässä osassa, sillä varhaiskasvatuksella on suuri rooli siinä, millai-	tärkeä

	sia lapsia ja tulevaisuuden aikuisia Suomeen kasvaa.		
	24. Hyvin merkityksellinen, koska voi olla, että jossain tapauksissa olen lapselle yksi tärkeimmistä aikuisista.	merkityksellinen	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	25. Hyvin tärkeänä. Olen erittäin huolissani siitä, miten paljon varhaiskasvatuksen opettajat ovat ryhmistä pois lisääntyneen suunnitteluajan vuoksi. Se ei ole lisännyt varhaiskasvatuksen laatua, pikemminkin heikentänyt sitä. Aikuisia on liian vähän paikalla, lapsia kuitenkin yhtä iso määrä pitkin päivää. Vaikuttaa heikentävästi lasten ja myös aikuisten jaksamiseen. Tästä olisi hyvä saada aikaan keskustelua myös julkisesti!	tärkeä	
	26. Tärkeänä. Kaikilla on mielenterveys ja sitä on tärkeä tukea jo varhaisesta lapsuudesta alkaen. Tässä nousee varhaiskasvatuksen rooli tärkeäksi.	tärkeä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	27. Tärkeänä. Saan tukea äitejä ja isiä kasvatustyösäään ja antaa lapsille mahdollisimman terveen pohjan ponnista elämässä eteenpäin.	tärkeä tuki	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	28. Näen sen tällä hetkellä erittäin tärkeänä, koska perheillä tuntuu olevan haastetta jaksamisen kanssa.	tärkeä	
	29. Minulla on hyvin tärkeä rooli edistää lasten mielenterveyttä. Pystyn monella eri tavalla vaikuttamaan lasten mielen terveyteen	tärkeä	
	30. Ammatissani koen, että olen tärkeässä roolissa lapsen mielenterveyden edistäjänä; Olen tiiviisti mukana, osana lapsen arkea, jo varhaisessa vaiheessa kasvua ja kehitystä.	tärkeä	

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	31. Mielen terveyden edistäminen on osa arkipäivää. Koen että sillä on suuri merkitys.	suuri merkitys	
	32. Roolimme lasten mielen terveyden edistäjinä on kullannarvoinen, lapset ovat kanssamme suuren osan päivästä ja pysytymme vaikuttamaan monella tavalla heidän hyvään arkeen ja turvallisuuteen	kullannarvoinen	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Luokka
	1. On tärkeää havainnoida tilanteet ajoissa, varhainen puuttuminen, tunnetaitojen opettaminen ja kiusaamisen ehkäisy ovat avainsanoja omassa roolissani.	tunnetaitojen opettaja, varhainen puuttuminen, kiusaamisen ehkäisy	Rooli/Tehävä
	2. Hoidan pääasiassa pieniä alle 3-vuotiaita lapsia, joten pidän tärkeänä luoda heille turvallisen ja tasapainoisen kasvu ympäristön	turvallisen ja tasapainoisen kasvu ympäristön luominen	
	3. Arkipäivän tilanteissa pyrin ja tunnen onnistuneeni luomaan turvallisen ympäristön lapsille, joka edistää mielen terveyttä.	turvallisen ympäristön luominen	
	4. Tuen ja turvan antaminen on yksi mielen terveyden tukipilareista, joten varhaiskasvattajana koen työni hyvinkin tärkeäksi.	tuen ja turvan antaja	
	5. Lapsuudesta asti terveen itsetunnon vahvistaminen on hyvä asia	itsetunnon vahvistaminen	
	6. Huomioimalla lapset yksilöllisesti - > nähdä jos lapsi on syrjäytynyt tai muuten yksinäinen, vailla kavereita esim. Tiimissä puhua asiasta ja veon kanssa puhua asiasta.	yksilöllinen huomiointi	
	7. Aktiivisena ulkoisena tekijänä hyvän mielen terveyden vahvistajana.	mielen terveyden vahvistaja	
	8. Luonteeni edistää lasten ja ympärillä olevien ihmisten olotilaa. Olen hyvin empaattinen henkilö.	ilmapiirin luoja	
	9. Olen turvallinen, empaattinen, lämmin, läsnäoleva	läsnäolo	

	aikuinen, tilannetaju ja tuntosarvet höröllä.	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	10. Tehtäväni on ylläpitää keskustelua aiheesta ja tuoda koulutusmateriaalia ja koulutuksia työntekijöiden tietoon. Toimin esimerkkinä lasten kohtaamisessa ja asenteiden muokkaamisessa.	keskustelun ylläpitäjä, koulutusten mahdollistaja, esimerkkinä toimiminen
	11. Turvallinen, helposti lähestyttävä, positiivisesti ja yksilöllisesti huomioiva aikuinen. "Kanaemo", joka huolehtii ja välittää pesueestaan, siis lapsista ja heidän vanhemmistaan. Auttaa, opettaa, ohjeista, välittää ja sanoittaa tilanteissa, kun siihen tarvitaan "tunnetulkkia".	auttaa, opettaa, sanoittaa, välittää
	12. Mallitan työssäni koko ajan vanhemmille lasten huomioimista, vuorovaikutusta jne. ja ohjeistan. Samalla myös tuen vanhempia ja heidän mielenterveyttä mikä heijastuu suoraan lapsiin.	mallintaa
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	13. Voin tukea vanhempia heidän kasvatustyössään ja kannustaa huomioimaan lastaan. Mallintamisen kautta voin vaikuttaa vanhempien toimintaan, mikäli ovat siihen halukkaita. Tapaamiskerroilla voin nostaa omalla työskentelylläni lapsen esiin ja kiinnittää huomiota hänen erityislaatuiseen persoonaan. Kohtaamalla lapsi yksilönä ja huomioida positiivisella tavalla lapsen taidot, antamalla kehua ja positiivista läsnäoloa.	Tuen antaja, mallittaja, yksilöllinen kohtaaminen, kehu, positiivinen läsnäolo
	14. Hyvin tärkeänä ja paljon vartijana/vaalijana, perheiden tukijana, viestinviejänä, mallina, työyhteisön tukijana ja työtapojen kehittäjänä	tärkeä tuki, viestinviejä, malli perheille, työtapojen kehittäjä
	15. Näen, että varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on suuri rooli lasten mielenterveyden edistäjänä ja takaamassa lapselle yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta ja auttamassa	suuri rooli yhdenvertaisuuden ja tasa-arvoisuuden takaaja, auttaa ryhmäytyymi-

	lasta ryhmään pääsemisessä ja itsensä tärkeyden kokemisessa. Lapset tulevat erilaisista kotioloista ja ne, jotka eivät kotona saa välttämättä tukea arkirytmiin, vuorovaihtukseen ja itsensä ainutlaatuisuuden tunteeseen, pääsevät varhaiskasvatuksessa osalliseksi näistä.	sessä ja itsensä tärkeyden kokemisessa	
	16. Tärkeänä. Olen hyvä roolimalli, kuuntelen, olen aidosti läsnä. Kohtelen lapsia hyvin ja toteutan heille arvostavan kasvuympäristön. Pidän lapsista aidosti ja osaan iloita heistä.	tärkeä roolimalli, kuuntelija, läsnäolija	

Liite 4. Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alku- ja loppukyselyiden avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltuina.

Millaisena näet oman ammattiroolisi mielenterveyden edistäjänä?

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen alkukysely:

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty	Merkitys
	1. Tärkeänä, kuuntelijana	tärkeä kuuntelija	
	2. Erittäin tärkeänä.	tärkeä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	3. Hyvin tärkeänä.	Hyvin tärkeä	
	4. Tärkeänä ja keskeisenä	tärkeä ja keskeinen	
	5. Vähäisenä	pieni	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	6. Se on aika keskeinen, osana päivittäistä työtä.	keskeinen	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	7. Tällä hetkellä erittäin haastavana, koska omassa työssä tapahtuu koko ajan paljon muutoksia.	haastava	
	8. Tärkeänä ja keskeisenä	tärkeä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	9. Vahvana ja kehittyvänä.	vahva ja kehittyvä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	10. Rooli on melko olennainen. Opettelemme mm. sujuvaa arkea, jonka olennainen osa on itsestä huolehtiminen. Hyvä mielenterveys ja tasapaino arjessa kulkevat käsi kädessä.	olennainen	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	11. Näen, että roolini on toisaalta merkittäväkin, koska toiminta on vapaaehtoista ja nuoret osallistuvat toimintaan oma-aloitteisesti.	merkittävä	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	12. Ammattiroolini asian tukemisessa ja auttamisessa mielenterveyden edistäjänä on suuri.	suuri rooli	
	13. Tärkeä, kannusta aikuinen	tärkeä kannustava	
	14. Tärkeä ja kannustava, tarpeellisenä aikuisena nuoren rinnalla, jotta nuori saisi onnistumisen kokemuksia.	tärkeä kannustava tarpeellinen onnistumisen kokemusten mahdollistaja	

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Luokka
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	1. Ohjaamalla terveellisten elämäntapojen piiriin. a. Osallisuuden -ja yhteisöllisyyden kokemuksen lisääminen. b. Kuuntelijan ja turvallisen aikuisen rooli.	elämäntapaohjaus kuuntelija turvallinen aikuinen osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen lisääminen	Tehävä/rooli
	2. Nuoren elämänhallinnan tukija; keskusteluapu, voimavarojen kartoittaja	tuki elämänhallinnassa keskusteluapu voimavarojen kartoittaja	
	3. Olen mukana tuemassa nuorten tulevaisuutta ja sen suunnittelua.	tuki tulevaisuuden suunnittelussa	
	4. Meidän rooli lähinnä ennaltaehkäisevä sekä tietysti motivoida/ohjata oikeisiin palveluihin ⁶	ennaltaehkäisevä palveluihin ohjaus	
	5. Opetan ammattitaitoa ja elämänhallintaa	ammattitaidon ja elämänhallinnan opettaja	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	6. Monelle nuorelle on tärkeää saada arkeensa rakennetta ja mielekästä tekemistä työpajatoiminnan kautta, mitä auttavat työpajalla muodostettavat sosiaaliset suhteet ym. Lisäksi nuorten ohjaaminen palveluiden piiriin on tärkeä osa työtä.	arkeen rakennetta ja sosiaalisia suhteita, ohjaaminen palveluiden piiriin	
	7. Mielestäni työpajatoiminta tarjoaa nuorelle parhaimmillaan mahdollisuuden "olla ajattelematta" omia ongelmiaan sekä tuo hänelle onnistumisen kokemuksia ja näin ollen parantaa itsetuntoa ja minäkuvaa.	onnistumisen kokemusten kautta nuoren itsetunnon vahvistuminen ja minäkuvan parantuminen	
	8. Keskityn työssäni arjen hallinnan taitojen vahvistamiseen ja annan käytännön tukea päivittäisiin toimintoihin sekä esim. raha-asioiden tai opiskeluun liittyvien asioiden hoitamiseen. Tämän vuoksi koen, että edistän nuorten hyvinvointia	arjen hallinnan taitojen vahvistaminen tukea käytännön asioihin mahdollistaa onnistumisen kokemukset ja	

	käytännön onnistumisten sekä nuoren itsetunnon vahvistamisen kautta.	tätä kautta vahvistaa itsetuntoa
	9. Olen paljon tekemisissä nuorten kanssa, joilla on jonkin asteisia mielenterveysaasteita.	osa työtä
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	10. Meillä on käytössä kuntouttava arjen työote eli edistämme nuorten mielenterveyttä kaikissa käytännön asioissa. Yhä enemmän tarvitsemme työvälineitä mielenterveysongelmiin ja niiden kanssa	osa arjen työtä
	11. Arjen tukija ja mahdollisuuksien ja toiminnan mahdollistaja. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä vertaistuen tukeminen.	arjen tukija, toiminnan mahdollistaja, sosiaalisten taitojen vahvistaja sekä vertaistuen tukija
	12. Autan ihmisiä miettimään asioita omasta näkökulmastaan	auttaa oman näkökulman miettimisessä
	13. keskeinen työn lähtökohta on nuoren tarpeet ja toiveet, joiden pohjalta ammatillinen tuki muokkautuu mahdollistavana, osallistavana, verkostoituvana, joustavana	mahdollistava, osallistava, verkostoituva, joustava
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	14. Mielenterveyden kehittämistä omissa yksiköissä.	mielenterveyden kehittämistä omissa työyksiköissä
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	15. Opiskeluuni kuuluu mielenterveyden edistämisen opiskelua	opiskelijan rooli
	16. Kannustaja	kannustaja
	17. Opettajan/kouluttajan roolissa	opettaja/kouluttaja
	18. Opettajalla on merkittävä rooli koulupäivän aikana puuttua, edistää ja harjoitella yhdessä lasten ja nuorten kanssa mielenterveystaitoja. Tilanteita ja mahdollisuuksia kohtaamiseen on joka arkipäivä.	puuttua, edistää ja harjoitella mielenterveystaitoja
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	19. Nuorten tukeminen koulun käynnissä	nuoren tukeminen koulun käynnissä

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	20. Tehtävä on osaltaan kasvattaa tasapainoisia ja elämäänsä tyytyväisiä nuoria lukutaidon, sivistyksen, tiedon, kriittisyyden ja kaunokirjallisuuden ja kaunokirjallisten elämysten kautta.	kasvattaa lukutaidon, sivistyksen, tiedon, kriittisyyden ja kaunokirjallisuuden elämysten kautta
	21. Koen voivani auttaa näkemään, että ongelmista pääsee eteenpäin. Tahdon auttaa ja rohkaista ihmisiä hakemaan apua ja hakeutumaan ihmisten pariin.	auttaa näkemään ongelmista ylipääsyn mahdollisuuden, auttaa ja rohkaista avun piiriin
	22. Mielen terveyden haasteet ovat läsnä työssäni, joten teen päivittäin töitä mielen terveyden edistämiseksi.	osana arjen työtä
	23. Kohtaan työssäni useasti nuoria, joilla on erilaisia ja eriasteisia mielen terveyden haasteita.	kohtaaminen
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	24. Tänä ja ensi vuoden projektina meillä on nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen.	työskennellä nuorten syrjäytymistä vastaan
	25. Olen kiinnostunut!	olla kiinnostunut
	26. Ennaltaehkäisevänä työnä. Mielekäs harrastus ja tukea nuorelle kurssien ja ohjaamisen kautta, Olen ohjaaja, joka ohjaa uusiin harrastuksiin, ja on tukena lapselle ja nuorelle.	ennaltaehkäisevä ohjaus harrastuksiin tuki
	27. Olen koulutukseltani sairaanhoitaja ja koen osaavani ainakin perusteet ja työkokemusta minulla on alle puolivuotta. Työskentelen mielen terveys nuorten parissa arkisin ja edistän osaamistani omassa järjestössä	osana arjen työtä
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	28. Meille tulee mukaan paljon enemmän tai vähemmän erilaisista syistä mielen terveys ongelmien kanssa painivia nuoria. Olen toisinaan tilanteissa, joissa yhdistyksen nuoret aktiivit tulevat kertomaan ongelmistaan ja hakemaan tukea elämäänsä.	turvallinen aikuinen tuen antaja

	saatan hyvin olla ensimmäinen henkilö, jolle yhdistyksen nuoret puhuvat, jonka takia koen tarpeelliseksi, että minulla olisi myös riittävät valmiudet antavat tukea ja ohjata nuorta tarpeen mukaan.	
	29. Työni on hyvin laaja-alaista ja mielenterveyden edistäminen on jäänyt muiden asioiden jalkoihin. Pystyn kuitenkin vaikuttamaan lasten ja nuorten elämään, kun suunnittelemme ohjelmaa tapahtumiin ja toimin lasten ja nuorten kanssa, joten toivoisin pystyväni kehittämään tätä puolta.	suunnitella tapahtumia lasten ja nuorten kanssa yhdessä
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	30. Oma roolini on pääsääntöisesti mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevää toimintaa.	ennaltaehkäisevä
	31. Psykososiaalisena tukijana ja rinnalla kulkijana, ennaltaehkäisevänä ja välillä kannattelevana.	psykosos. tuki rinnalla kulkija" ennaltaehkäisevä, kannatteleva
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	32. Rooli mielenterveyden edistäjänä on ensisijaisesti mielenterveyspulmia ennaltaehkäisevä.	ennaltaehkäistä mielenterveyspulmia
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	33. Arjessa mukana kulkevana aikuisena roolini on edistää näiden nuorten mielenterveyttä ja tarjota heille välineitä hoitaa omaa mielenterveyttään.	-mukana kulkija arjessa -tarjota välineitä hoitaa omaa mielenterveyttään
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	34. Merkittävänä: arjenhallinta, kasvu & kehitys, hyvinvoinnin osa-alueet, yksilö- ja ryhmätuki.	-merkittävä rooli arjenhallinnassa, kasvussa ja kehityksessä, hyvinvoinnissa -tuki nuorelle, yksilö ja ryhmä
	35. Mahdollista keskustella avoimesti näistä asioista nuorten kanssa sekä tukea heitä elämässä. Opettaa hyvän mielen taitoja ja näkökulmia.	avoin keskustelu -tuki nuorelle -hyvän mielen taitojen ja näkökulmien opettaminen

Mielenterveys voimaksi- koulutuksen loppukysely

Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Luokka
	1. Tärkeänä.	tärkeä	Merkitys
	2. Näen roolini tärkeänä osana nuoren mielenterveyden edistäjänä tarjoten hänelle mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin, itsensä toteuttamisen kädentaitojen kautta ja näiden kautta tien löytymiseen itsensä hyväksymiseen.	tärkeä	
	3. Tässä vaiheessa vähäisenä, mutta	vähäisenä	
	4. Merkittävänä - promootiota ja varhaista tukea!	merkittävä	
	5. Mielestäni roolini lasten mielenterveyden edistäjänä on tärkeä.	tärkeä	
	6. Tärkeänä, voimme olla nuorelle ensimmäinen kontakti näiden asioiden äärellä, ja näillä tiedoilla ja taidoilla osaamme tehdä oikein tai ohjata oikeaan suuntaan.	tärkeä	
	7. erittäin tärkeänä	tärkeä	
	8. Tukemassa esim. nuorta/työyhteisöä osana kaikkien tukiverkkoa	tuki nuorelle	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	9. Näen sen tärkeänä. Joskus käy niin että tällaisessa ns matalankynnyksen toiminnassa ihmiset avautuvat ja kertovat avoimemmin asioita kuin esim viranomaiselle (vrt lastensuojelu). Näin ollen on tärkeää, että vapaaehtoisetkin yhdistykset osaavat auttaa ja neuvoa eteenpäin hakemaan tarvittaessa. Mielestämme voimme olla tärkeässä roolissa, kun tilannetta aletaan purkaa, sitten mahdollisesti tarvitaan ammattilaisia viemään prosessia eteenpäin.	Tärkeä	
	10. En erityisen voimakkaana, mutta toivon saavani siitä erilaisia apuja	ei erityisen voimakas	
	11. Tärkeänä/ennaltaehkäisevänä/ruohonjuurentasoista	tärkeä ja ennaltaehkäisevä	

	12. Tärkeänä. Teen lähinnä yksilötyötä arjen haasteita kokevien nuorten parissa ja tehtäväni on tsemppata ja kannustaa heitä osallistumaan asioihin ja luottamaan elämän kantokyyneen haasteista huolimatta.	tärkeä, tsemppaava ja kannustava	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Luokka
	1. Keskustelujen ohjaavana osapuolena ja kannustajana.	ohjaaja ja kannustaja	Rooli/tehtävä
	2. Nuoria kohdatessa tukevana, turvallisena aikuisena ja kasvattajana. Mahdollisuuksien avaajana sekä uusien toimintatapojen ja mallien kehittäjänä.	tuki nuorelle turvallinen aikuinen kasvattaja mahdollisuuksien avaaja uusien toimintatapojen ja mallien kehittäjä	
	3. Mielestäni oma työni tähtää siihen, että edistän ihmisten mielenterveyttä	mielenterveyden edistäjä	
	4. Olen osa nuoren tukiverkkoa, turvallinen aikuinen, joka kyselee kuulumisia ja tukee nuorta elämän haasteissa. Olen myös palveluohjaaja, mikäli nuori tarvitsee ammattiapua muista palveluista, ohjaan häntä eteenpäin	osa tukiverkkoa, turvallinen aikuinen	
	5. Työpajatoiminnalla voidaan vahvistaa useita nuoren mielenterveyttä edistäviä asioita, kuten vuorovaikutustaidot, tunnetaidot, elämäntaitokyky ym. Nuoren mielenterveyden tukemisessa on tärkeä rooli sekä yksilövalmentajalla että työvalmennuksella.	vuorovaikutustaitojen, tunnetaitojen, elämäntaitokyvyn vahvistaja	
	6. Antaa näkemystä ja työkaluja nuorilla	näkemyksen ja työkalujen antaja	
	7. Olen turvallinen aikuinen nuorien vapaa-ajalla ja esimerkiksi ohjauksellani voi olla suurikin merkitys nuoren elämään. Moni nuori haluaa tulla kuulluksi	turvallinen aikuinen, joka ohjaa ja on läsnä	

	ja nähdynksi ja jo läsnä olemalla voi vaikuttaa positiivisesti nuoren elämään.		
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	8. Mahdollisuus yksilöllisesti auttaa nuorta juuri hänelle tärkeissä asioissa.	mahdollisuus auttaa yksilöllisesti	
	9. Olen aikuinen nuorille ja aikuisille, jolta voi saada tukea kuin kuuntelijaa	tuki ja kuuntelija	
	10. Isona, koska olen aika paljon nuoren/nuorien kanssa tekemisissä ja osalle heistä olen isona osana heidän elämän sosiaalista kanssa kontaktia, jolloin olen isossa roolissa kuuntelemassa/neuvo- massa/jakamassa omia kokemuksia (viisauksiani) ja antamassa tukea hänen/heidän elämäänsä.	iso rooli kuuntelijana, neuvojana, omien kokemusten jakajana, tuen antajana	
	11. Ohjaavana. Opettajan yrittän tunnistaa opiskelijan, joka tarvitsee ammattilaisen apua ja ohjata hänet ammattilaisen tapaamiselle.	ohjaajana	
	12. Ammattiini kuuluu yleistä mielenterveyden tukemista, mutta ei syvällistä ja/tai henkilökohtaista auttamista.	yleistä mielenterveyden tukemista	
	13. Arjen keskellä voin antaa pieniä vinkkejä, joilla ihmiset voivat itse herätä ajattelemaan omaa vointiaan	pieniä vinkkejä oman voinnin pohjimiseen	
	14. Kouluttaja	kouluttaja	
	15. keskeinen kuuntelija ja ongelmanratkoja	kuuntelija ja ongelmanratkaisija	
Poistettu tietoja, joiden perusteella vastaaja voidaan henkilöidä	16. Kohtaan työssäni paljon nuoria ja koen että pysytymme antamaan paljon eväitä mielenterveyden ymmärtämiseen nuorille, jotta on hyvät valmiudet, kun täyttää 18v	antaa eväitä ymmärtää mielenterveyttä	
	17. Mielenterveysongelmia ennalta ehkäisevänä	ennaltaehkäisy	
	18. Tekemäni työ on ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä tukevaa.	ennaltaehkäisy	
	19. Olen esimerkkinä(roolimallina) lapsille/nuorille, kuuntelen, autan, kannustan, paikkaan pienet haavat ja nirhamat, halaan, autan löytämään kaverin, olen läsnä tässä ja nyt.	roolimalli ja esimerkki	

	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	
	1. En osaa sanoa vielä, niin pienesti olen työtä vasta tehnyt.	ei osaa sanoa	ei luokiteltu

Liite 5. Tutkimuslupahakemus 17.3.2021

Hyvä vastaanottaja,

olen ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija Suvi Rapinoja. Teen Metropolia Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyötä aiheesta: Lapsen mieli- koulutus, Mielensterveys voimaksi- koulutus – vaikutusten arviointi. Sain ehdotuksen opinnäytetyön aihe-ehdotuksen Riikka Nurmelta.

Haen MIELI ry:ltä lupaa käyttää opinnäytetyöni aineistona Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutuksilla koulutuksesta varhaiskasvatuksen työntekijöiltä ja nuorisotyöntekijöiltä kerättyä tietoa. Tarkoitukseni on saamani aineiston pohjalta tutkia millaisia vaikutuksia Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutuksilla on ollut työntekijöiden kokemukseen omasta osaamisestaan sekä vaikutusmahdollisuuksistaan lasten ja nuorten mielensterveyden edistäjinä. Tavoitteena on tuottaa tietoa koulutuksen vaikutuksesta yhdistyksellenne. Etsin vastauksia seuraaviin tutkimustehtäviin:

1. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omaa osaamistaan ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?
2. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omia vaikutusmahdollisuuksiaan lasten mielensterveyden edistäjinä ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?
3. Miten Lapsen mieli- ja Mielensterveys voimaksi- koulutusten alku- ja loppukyselyn tulokset eroavat toisistaan?
4. Miten varhaiskasvatuksen työntekijät sekä nuorisotyöntekijät kuvaavat omaa ammattitirooliaan mielensterveyden edistäjänä ennen koulutusta ja koulutuksen jälkeen?

Suunnittelen, toteutan ja raportoin opinnäytetyöni sekä tallennan siinä syntyneet tietoaistot tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Käsittelem opinnäytetyöni aikana saatuja tietoja luottamuksellisesti ja siten, että niillä ei aiheuteta haittaa kyselyyn vastanneille.

Teen opinnäytetyöni yhteistyössä MIELI ry:n ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa vuosina 2020-2021.

Opinnäytetyön ohjaaja: lehtori, TtT, Pirjo Koski, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tekijä: Suvi Rapinoja, YAMK- opiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön nimi: Lapsen mieli- koulutus, Mielenterveys voimaksi- koulutus- Vaikutusten arviointi