Hyvää mieltä kulttuurista nuorille -hankkeen raportti

Mental Health Art Week 2026

Mental Health Art Week (MHAW) / Hyvää mieltä kulttuurista -tapahtumaviikkoa järjestettiin toukokuussa 2026 kahdettatoista kertaa teemalla *Näen Sinut, Kuulen Sinut*. MHAW-viikko on MIELI ry:n tapahtumarikkain viikko, jonka tavoitteena on lisätä tietoa taiteen ja kulttuurin positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, edistää kulttuurihyvinvointia ja rikkoa mielenterveysteemoihin liittyvää stigmaa tarjoamalla matalan kynnyksen kulttuurielämyksiä ja rohkaisemalla ihmisiä taiteen tekemisen ääreen. Kulttuuriosallistuminen tutkitusti tekee hyvää mielenterveydelle; parantaa mielialaa, ehkäisee tai vähentää negatiivisia tunteita, lisää itsetuntemusta ja itseluottamusta, tukee mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä arjessa, vahvistaa turvallisuuden ja kuuluvuuden tunnetta, vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

MHAW-viikon tapahtumia järjestettiin toukokuussa viidessäkymmenessä paikkakunnassa ympäri Suomen yhdessä 30 MIELI-jäsenyhdistyksen ja lukuisten paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Viikon aikana järjestettyihin yli kahteensataan tapahtumaan osallistui yhteensä yli 9 000 ihmistä.

Keväällä 2026 Itä-Suomessa järjestetyt MHAW-tapahtumat suunnattiin erityisesti lapsille ja nuorille syrjinnän ehkäisemiseksi ja heidän mielen hyvinvointinsa vahvistamiseksi osana Hyvää mieltä kulttuurista nuorille -hanketta, jota tuki Aino ja Heikki Väänäsen säätiö. Tässä raportissa tarkastellaan Hyvää mieltä kulttuurista nuorille -hankkeen määrällisiä ja laadullisia tuloksia.

Hanke pähkinäkuoressa

Hyvää mieltä kulttuurista nuorille -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa nuorten mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Hankkeen aikana järjestettävissä työpajoissa hyödynnettiin taiteellisia menetelmiä, ja niiden tuotokset esitettiin laajemmalle yleisölle osana valtakunnallista Mental Health Art Week (MHAW) -tapahtumaviikkoa. Hankkeen koordinoinnista vastasi MIELI Suomen Mielenterveys ry, ja paikallisina vastuutahoina toimivat MIELI-jäsenyhdistykset ja yhteistyökumppanit Varkaudessa, Joensuussa, Lieksassa, Suonenjoella, Rautalammilla, Pieksämäellä, Mikkelissä, Kuopiossa, Iisalmessa, Sonkajärvellä, Sukevalla, Savonlinnassa ja lisäksi Janakkalassa. Hanketta toteutettiin vuoden 2026 aikana, ja suurin osa tapahtumista ajoittui toukokuulle.

Hankkeen tapahtumat ja määrälliset tulokset

Hankkeen aikana tavoitteena oli järjestää 16 nuorille suunnattua työpajaa ja tavoittaa toiminnan kautta 200 nuorta sekä järjestää yleistapahtumia, joihin odotettiin 1 000 osallistujaa. Ylitimme alkuperäisen tavoitteemme ja tarjosimme sen sijaan 37 työpajaa yli 600

nuorelle. Työpajojen lisäksi järjestettiin hankkeen puitteissa toukokuussa 2026 yhteensä 26 yleistapahtumaa MIELI ry:n Mental Health Art Weekin aikana, joihin osallistui 1 880 ihmistä, joista suurin osa oli nuoria.



Kuva: nuortentyöpaja, Savonlinnasta

Työpajat tarjosivat yläkoululaisille, lukiolaisille ja nuorille aikuisille mahdollisuuden pysähtyä omien tunteidensa, ajatustensa ja tulevaisuuden toiveidensa äärelle turvallisen aikuisen tukemina. Luovien menetelmien avulla osallistujat pääsivät käsittelemään itselleen merkityksellisiä teemoja ja ilmaisemaan kokemuksiaan monin eri tavoin. Työpajoissa syntyi muun muassa mielenmaisemia, yhteisöllisiä taideteoksia, äänimaisemia, runoja, purkutaidetta ja graffiteja. Samalla vahvistuivat itseilmaisu, osallisuus sekä yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus yhteisestä tekemisestä.

Tapahtumista viestittiin pääasiassa MIELI-jäsenyhdistysten ja yhteistyökumppaneiden omissa sosiaalisen median kanavissa. Nuoret tavoitettiin kuitenkin tehokkaimmin nuorisotilojen, oppilaitosten ja kirjastojen sisäisten viestintäkanavien kautta. Varkaudessa MHAW-viikolle laadittiin lisäksi erillinen ohjelmaesite, jota jaettiin laajasti julkisiin kohtaamispaikkoihin ja palvelupisteisiin alueen asukkaiden tavoittamiseksi.

Esimerkkejä työpajoista ja tapahtumista

Joensuussa järjestettiin mielenmaisematyöpajoja sekä liikunnallisia tapahtumia yhteistyössä nuorisotilojen ja koulujen kanssa. Liikunnallisten tapahtumien jälkeen annettiin hetki rauhoittua, jolloin voitiin piirtää tai kirjoittaa lakanoihin. Nuorten ”koristelemia” lakanoita ripustettiin torille nähtäväksi. Osa nuorista toivoi punkkonserttia, joten heitä kuunneltiin ja järjestettiin kaksi punkkonserttia, joista yksi toteutui Lieksassa.

Varkaudessa järjestettiin graffiti työpajan lisäksi useampia intermodaalisia taidetyöpajoja nuorille. **Intermodaalinen taidetoiminta** tarkoittaa eri taidemuotojen yhdistämistä ja niiden välistä joustavaa siirtymistä saman

prosessin aikana. Siinä ei keskitytä vain yhteen ilmaisuun (kuten pelkkään maalaamiseen tai musiikkiin), vaan taidelajeja vaihdetaan lennosta kokemuksen syventämiseksi. Näen sinut, kuulen sinut -teema on ollut vahvasti inspiraation lähteenä niin nuorten työskentelyssä kuin heidän Varkauden pääkirjastossa järjestämässä taidenäyttelyssä.

Lieksassa yhteistyössä Joensuun mielenterveys ry, Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry ja Lieksan Metka ry:n kanssa toteutettiin purkutaidetta rakennuksessa, jota pian ollaan purkamassa. Nuoret pääsivät ammattilaisten ohjauksessa purkamaan energiaansa ja luomaan taidetta seinille juuri niin kuin he toivoivat.

Suonenjoella ja Rautalammella seiska ja kasi -luokkalaisille järjestettiin tunnetyöpajoja, joiden keskiössä oli tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen, tunteiden hallinta. Oppilaat laminoivat tuotoksensa ja saivat näitä kotiinsa lopuksi. Loppuvuodesta 2026 vielä kaksi lisää työpajaa järjestetään koulujen pyynnöstä.

Iisalmessa järjestettiin työpajojen lisäksi toritapahtuma, joka osui valitettavasti sateiseen päivään. Säästä johtuen tapahtuma ei tavoittanut odotettua määrää osallistujaa mutta onnistuneena koettiin yhteistyökuvioiden vahvistumista hankkeen myötä; Iisalmen ja Sonkajärven nuorisovaltuustot sekä Iisalmen lasten ja nuorten kuvataidekoulun oppilaat järjestivät tapahtumaan omia toiminnallisia pisteitään.

Hankkeen myötä myös Savonlinnassa oltiin erityisen tyytyväisiä yhteistyökuvioiden laajenemisesta erityisesti nuorisoalalla; mm. Savonlinnan kesäyliopiston, musiikkiopiston ja SPR:n kanssa päätettiin jatkossakin järjestää yhteistapahtumia, joiden kanssa nyt järjestettiin lasten (7–12 v.) tiedepajaa, kevätkonsertti, käsityöpajaa ja kevättapahtumaa.





Kuva: Varkauden Hyvän mielen osoitukseen osallistuneet kantoivat mukanaan työpajoissa toteutettuja lasten vahvuuspiirustuksia, jotka toivat tapahtumaan näkyväksi lasten vahvuuksia ja luovaa ilmaisua.

Hankesuunnitelmaan sisältyi nuorten tuottamien videotallenteiden toteuttaminen, joiden tarkoituksena oli tuoda esiin nuorten kokemuksia julkisesti. Toimenpiteestä päätettiin kuitenkin luopua hankkeen resurssien puitteissa. Ratkaisua pidettiin perusteltuna, sillä osallistujat kokivat yhdessä tekemisen mielekkäämmäksi kuin arkaluonteisten teemojen käsittelemisen julkisesti. Lisäksi videoiden tuottaminen olisi edellyttänyt pitkäjänteisempää työskentelyä ja enemmän resursseja kuin hankkeessa oli käytettävissä. Resurssien kohdentamisessa priorisoitiin mahdollisimman monen nuoren osallistuminen laadukkaisiin taide- ja kulttuurisisältöihin turvallisessa ympäristössä.

Paikkakunta	Paikallinen vastuutaho	Työpajojen määrä	Työpajoihin osallistuneiden nuorten määrä	Huoli-tuolipisteiden määrä	MHAW viikon yleistapahtumien määrä	Yleistapahtumien osallistujamäärä
Varkaus	Varkauden kaupungin nuorisopalvelut	6	20	2	12	400
Mikkeli	MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo	3	12	1	3	350
Savonlinna	MIELI Savonlinnan seudun mielenterveys ry	4	20	0	5	260
Kuopio	FinFami ry	0	0	0	1	50
Joensuu	MIELI Joensuun mielenterveys ry	10	300	0	2	550
Iisalmi / Sonkajärvi / Sukela	MIELI Ylä-Savon mielenterveys ry	3	60	0	1	100
Suonenjoki / Rautalampi	MIELI Sisä-Savon mielenterveys ry	5	~75 (sis. syksyn pajat)	0	0	0
Pieksämäki	MIELI Pieksämäen mielenterveys ry	3	70	0	1 (näyttelyn avajaiset)	20
Lieksa	MIELI Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry	0	0	0	2 (Lieksa)	150
Janakkala	MIELI Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry	3	50 (+20 aikuista)	0	0	0
YHTEENSÄ	9 tahoa	37	607	3	26	1880

Hankkeen laadulliset tulokset

Hankesuunnitelmassa asetettiin viisi tavoitetta, joiden arviointi, pisteytys ja tulkinta on esitetty alla. Jokaiselta alueelliselta vastuutaholta pyydettiin hankkeen päätyttyä itsearviointilomake, ja seuraavat yhteenvedot perustuvat näihin arviointeihin. Pisteytys toteutettiin asteikolla 1–5, jossa arvosana 1 kuvaa tavoitteen toteutumista erittäin heikosti ja arvosana 5 erittäin onnistuneesti.

1) Työpajoihin osallistuneiden nuorten osallisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuvat. Yhdessä tekemisen ja luovien menetelmien avulla heidän positiivinen minäkuvansa kehittyy, ja MHAW-viikon ohjelmatuotokseen osallistumalla he rohkaistuvat ilmaisemaan itselleen tärkeitä teemoja. Tapahtumaviikko tarjoaa heille voimaannuttavan kokemuksen.
Keskiarvo: 4.4

   Erityisen merkityksellistä oli, että nuoret kokivat tulleensa nähdyiksi ja kuulluiksi. *Näen sinut, kuulen sinut* -teemaan sopivasti nuorten ideoitaan hyödynnettiin työpajojen ja muun toiminnan suunnittelussa, mikä vahvisti kokemusta osallisuudesta. Työpajojen sisältö ja toimintatavat muodostuivat nuorten näköisiksi, ja osallistujat kokivat ne mielekkäiksi. Turvallisessa ja rauhallisessa ympäristössä nuoret pääsivät keskittymään yhdessä tekemiseen sekä käsittelemään myös arkaluonteisia aiheita luottamuksellisesti ja luovien menetelmien avulla. Yhteisöllisten taideteosten ja näyttelyiden toteuttaminen herätti nuorissa ylpeyttä omasta osaamisestaan ja vahvisti heidän itseluottamustaan. Myös toiminnan järjestäjät kokivat merkitykselliseksi nähdä nuorten osallistuvan toimintaan innostuneesti ja hyvällä mielellä.



Kuva: some postaus Lieksan työpajasarjasta.

2) Huolituoli-menetelmä tulee tutuksi yhä useammalle nuorelle ja nuorten kanssa työskenteleville. Nuoret pääsevät jakamaan huoliaan, heidän olonsa kevenee ja Huolituoli-toiminta laajenee Itä-Suomessa ja Savon alueella.
Keskiarvo: 1.4

   Hankkeessa oli alun perin tarkoitus laajentaa Huolituoli-toimintaa järjestämällä 15 Huolituoli-pistettä. Tästä tavoitteesta luovuttiin hankkeen aikana, ja resursseja

kohdennettiin työpajatoiminnan vahvistamiseen. Ratkaisun taustalla oli tarve suunnata käytettävissä olevat resurssit toimintaan, joka mahdollisti laajemman määrän kasvokkaisia ja merkityksellisiä kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. Mikkelissä ja Varkaudessa järjestettiin kuitenkin hankkeen aikana kolme Huolituoli-pistettä. Toiminta herätti kiinnostusta nuorten keskuudessa, mutta vain harva nuori päätyi jakamaan huoliaan koulutettujen Huolituoli-vapaaehtoisten kanssa. Toiminnan toteuttaminen tarjosi kuitenkin arvokasta tietoa palvelun tunnettuudesta ja vastaanotosta kohderyhmässä. Lisäksi hankkeen aikana Varkauteen saatiin uusi Huolituoli-vapaaehtoinen, mikä vahvistaa toiminnan jatkuvuutta ja mahdollistaa palvelun tarjoamisen alueella myös tulevaisuudessa.

3) Hankkeen aikana luodut uudet kumppanuudet jatkuvat, ja yhteistyö MIELI jäsenyhdistysten ja nuorisoalan toimijoiden kanssa syvenee mahdollistaen syrjinnän ennaltaehkäisytyön monipuolistumisen.
Keskiarvo: 4.2

Paikalliset vastuutahot tekivät hankkeen aikana aktiivista yhteistyötä alueen järjestöjen, nuorisoalan toimijoiden ja oppilaitosten kanssa. Yhteistyö koettiin erittäin arvokkaaksi, ja sen jatkumista pidettiin tärkeänä myös hankkeen päättymisen jälkeen. Hanke tarjosi eri toimijoille mahdollisuuden verkostoitua, vahvistaa yhteistyötä sekä keskustella uusista hankeideoista.
Koulut ja nuorisotilat ottivat taidetyöpajat ja luovat menetelmät vastaan myönteisesti, ja niiden koettiin tuovan lasten ja nuorten arkeen virkistävää ja osallistavaa sisältöä. Luovat työpajat nähtiin myös toimivana tapana käsitellä hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyviä teemoja nuoria osallistavalla tavalla.
Hankkeen aikana tiivistyi myös kahden MIELI ry:n jäsenyhdistyksen, Joensuun seudun mielenterveys ry:n ja Terveyttä kulttuurista mielenterveys ry:n, välinen yhteistyö. Molemmat yhdistykset osallistuivat Lieksassa toteutettuun purkutaidetapahtumaan, mikä vahvisti alueellista yhteistyötä ja osaamisen jakamista yhdistysten välillä.



Kuva: Iisalmen MHAWtava toritapahtumasta some postauksia.

4) MHAW-viikon toteuttaminen alueella laajenee tulevina vuosina.
Keskiarvo: 4

MHAW-toimintaa on toteutettu Itä-Suomen alueella myös aiempina vuosina, mutta hankkeen myötä toimintaa pystyttiin laajentamaan sekä sisällöllisesti että alueellisesti. Rahoitus mahdollisti toteuttajien panostamisen tapahtumatarjonnan kehittämiseen ja kumppanuuksien vahvistamiseen.

Varkaudessa MHAW-viikkoa on toteutettu vuodesta 2023 lähtien, ja toiminta on laajentunut vuosi vuodelta. Kaupungin vahva osallistuminen tapahtumaviikon toteutukseen on osoittautunut merkittäväksi voimavaraksi, ja sen voidaan nähdä tarjoavan mallin myös muiden kuntien ja paikallisten toimijoiden osallistumiselle.

Vaikka MHAW tunnetaan jo hyvin joillakin paikkakunnilla, kuten Varkaudessa, tapahtumaviikko on edelleen suurelle yleisölle verrattain tuntematon monilla Itä-Suomen alueilla. Hankkeen kokemusten perusteella toiminnan tunnettuuden lisäämiselle ja näkyvyyden vahvistamiselle nähdään edelleen selkeä tarve.

5) Ymmärrys taiteen ja kulttuurin voimaannuttavista vaikutuksista mielenterveyteen laajenee, ja kulttuurihyvinvointia vahvistavat nuorten ryhmätoiminnat lisääntyvät MIELI jäsenyhdistysten kesken.
Keskiarvo: 4.4

Hanke lisäsi toimijoiden valmiuksia ja motivaatiota kehittää nuorille suunnattua toimintaa jatkossa. Nuorilta saatu myönteinen palaute taide ja kulttuuripainotteisesta työskentelystä sekä heidän aktiivinen osallistumisensa toiminnan suunnitteluun rohkaisivat toteuttajia kokeilemaan myös uusia toimintamuotoja ja sisältöjä. Esimerkiksi punk-konsertin toteuttaminen sai alkunsa nuorten kiinnostuksen kohteista, eikä se kuulunut alkuperäisiin suunnitelmiin.

Hankkeen myötä nousi esiin tarve kehittää ja laajentaa nuorille suunnattuja ennaltaehkäiseviä toimintamalleja kriisituen rinnalle myös MHAW-viikon ulkopuolelle. Tavoitteena on jatkaa työpajojen ja ryhmätoiminnan tarjoamista sekä vahvistaa nuorten mahdollisuuksia osallistua hyvinvointia ja osallisuutta tukevaan toimintaan ympäri vuoden. Toiminnan vakiinnuttaminen ja laajentaminen edellyttävät kuitenkin pitkäjänteistä rahoitusta ja riittäviä resursseja. Hankkeen aikana vahvistuneet kumppanuudet ja yhteistyöverkostot tarjoavat puolestaan hyvät edellytykset toiminnan jatkamiselle ja laajentamiselle.

Avustuksen käyttöselvitys

Hyvää mieltä kulttuurista nuorille -hankkeelle myönnettiin 8 000 euron avustus. MIELI ry jakoi avustuksen hankkeen paikallisille toteuttajille toiminnan järjestämistä varten. Avustusta käytettiin muun muassa työpajojen materiaalikustannuksiin, tapahtumien toteutuksesta aiheutuneisiin kuluihin, ohjaajien palkkioihin sekä viestintään ja markkinointiin. Lisäksi rahoituksella katettiin matkustus- ja majoituskuluja sekä muita hankkeen toteuttamisen kannalta välttämättömiä menoja.