

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö 2024

Roosa Lehtonen ja Jessica Pajuniemi-Arola

Nuoren mielenterveyden tukeminen digitaalisin menetelmin



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja

2024 | 56 sivua

Roosa Lehtonen ja Jessica Pajuniemi-Arola

Nuoren mielenterveyden tukeminen digitaalisin menetelmin

Opinnäytetyössä käsitellään nuorten mielenterveyttä, yleisimpiä mielenterveysongelmia, sekä miten vahvistaa mielenterveyttä positiivisesti. Nuorten mielenterveyden tukeminen koetaan tärkeäksi, jotta nuoret ymmärtäisivät, että mitä positiivinen mielenterveys on ja miten sitä voi vahvistaa ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Projektin tehtävänä oli tuottaa nuorille mielenterveydenlukutaitoa tukeva toiminnallinen verkkotunti wExchange-hankkeessa virtuaalisen leirin aikana. Tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyden lukutaitoa ja ohjata kehittämään positiivista mielenterveyttä. WExchange hanke on kansainvälinen Erasmus+ rahoittama hanke, johon osallistui 14–16-vuotiaita nuoria Portugalista, Kreikasta, Sloveniasta ja Suomesta.

Verkkotuntien aiheet olivat mielenterveyden lukutaito, positiivinen mielenterveys, stigmaat ja miten mielenterveyttä voi vahvistaa. Verkkotunnin menetelminä käytettiin PowerPointia, Padlet-sivustoa ja YouTube-videota aiheista. PowerPointissa käytiin läpi mielenterveyden keskeiset käsitteet, millä keinoin mielenterveyttä voi vahvistaa ja mielenterveyteen liittyviä stigmoja. Sen lisäksi katsottiin YouTube-video, jonka sisältö tuki mielenterveyden vahvistamista ja täydensi PowerPoint-esityksen aiheita. Lopuksi verkkotunneilla käsitellyistä aiheista annettiin nuorille pohdintatehtävä, joka käytiin yhdessä läpi Padlet-sivustoa käyttäen. Nuorten palaute verkkotunneista oli pääasiassa positiivista ja erityisesti lyhyt YouTube-video aiheesta oli nuorten mieleen. Nuorten palautteesta tuli ilmi, että heillä on samantyyppisiä ajatuksia mielenterveyteen liittyen ja nuoret toivat esiin samoja ongelmia ja asioita, joita ovat kokeneet ja mitkä asiat kokevat tärkeäksi ja mielenterveyttä tukevaksi.

Johtopäätöksenä oli, että eri maissa asuvien nuorten ajatusmaailma on hyvin paljon samankaltainen mielenterveyteen liittyen. Opinnäytetyön sisältöä ja verkkotunnin menetelmiä on mahdollista hyödyntää esimerkiksi yläasteikäisten nuorten peruskouluopetuksessa, jossa annetaan tietoa mielenterveyden tukemisesta positiivisin menetelmin. Nuoret saavat näin itselleen keinoja, miten edistää omaa hyvinvointiaan.

Asiasanat: mielenterveyden lukutaito, positiivinen mielenterveys, mielenterveys, nuoret, verkko-opetus

Bachelor's Thesis

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in nursing

2024| 56 pages

Roosa Lehtonen ja Jessica Pajuniemi-Arola

Supporting young people's mental health with digital methods

The thesis deals with the mental health of young people, the most common mental health problems, and how to positively strengthen mental health. Supporting the mental health of young people is considered important so that young people understand what positive mental health is and how it can be strengthened and what things affect it.

The task of the project was to produce a functional online lesson supporting mental health literacy for young people in the wExchange project during a virtual camp. The goal is to strengthen young people's mental health literacy and guide them to develop positive mental health. WExchange is in the international Erasmus+ funding project, included 14–16-year-olds from Portugal, Greece, Slovenia and Finland.

In the online classes, PowerPoint, the Padlet website and a YouTube video about the topics served as methods. In PowerPoint the key concepts of mental health were reviewed which methods can be used to strengthen mental health and briefly also the stigmas related to mental health. In addition a YouTube video was watched the content of which supported the strengthening of mental health and supplemented the topics of the PowerPoint presentation. Finally the youngsters were given a reflection task about the topics discussed in the online classes which they went through together using the Padlet website. Feedback was collected from young people as well as from the contact persons of the wExchange project, and the feedback was summarized. Key takeaways from the feedback were that youngs have similar thoughts about mental health.

The conclusion was that the world of thought of young people living in different countries is very similar in relation to mental health. The young people brought up the same problems and things they have experienced and which things they feel are important and support mental health. At the end of the thesis, conclusions and a reflection paragraph were written about the functionality of the online class and how it progressed in detail. This thesis and the methods of the online session can be used, for example, in education of middle school-aged youth. This way, young people can develop knowhow and tools on how to improve their own mental health and well-being.

Keywords: mental health literacy, positive mental health, mental health, youth, online education

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Nuorten mielenterveys ja sen tukeminen	8
2.1 Mielenterveyden lukutaito ja positiivinen mielenterveys	9
2.2 Mielenterveyden vahvistaminen	10
2.3 Nuorten mielenterveys ja siihen vaikuttavia tekijöitä	11
2.4 Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat	13
2.5 Mielenterveyteen liittyvät stigmat	15
3 Verkko-opetus	16
3.1 Verkko-opetuksen eri muodot ja hyödyt	16
3.2 Mitä on laadukas verkko-opetus	18
3.3 Verkko-opetuksen menetelmiä	19
4 Tehtävä ja tavoite	20
5 Projektin toteutus	21
5.1 Projektin suunnittelu	22
5.2 Projektin suunnitelman viimeistely	24
5.3 Projektin toteuttaminen, arviointi ja palaute	29
6 Projektin eettisyys ja luotettavuus	35
7 Johtopäätökset ja pohdinta	37
Lähteet	40

Liitteet

Liite 1. Alustava tuntisuunnitelma	46
Liite 2. Alustavan suunnitelman diat suomeksi	47

Liite 3. Lopullinen tuntisuunnitelma	49
Liite 4. Lopullinen PowerPoint esitys	51

Kuvat

Kuva 1. Ensimmäinen versio diasta ”miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä”	25
Kuva 2. Toinen versio kuvasta ”miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä” ...	26
Kuva 3. Lopullinen dia aiheesta ”Miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä” (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022).....	26
Kuva 4. Pohdinta tehtävä	28
Kuva 5. Nuorten vastaukset kohtaan ”Mental health literacy”	31
Kuva 6. Positive mental health” ajatuksia nuorilta	32
Kuva 7. Vastauksia kohtaan ”How you can strenght your positive mental health”	33
Kuva 8. Nuorten arviointi verkkotunnista kuvasymboleilla	33

1 Johdanto

Nuoruus jaetaan useimmiten kolmeen ikäjakaumaan, jotka ovat 12–14-vuotiaina varhaisnuoruus, 15–17-vuotiaina keskinuoruus ja 18–22-vuotiaina myöhäisnuoruus. Näissä ikäjakaumissa useimmiten sekä alkaa että tasaantuu mielen kuohunnat. (Aalto-Setälä ym. 2022, 5–10.) Nuori kehittyy fyysisesti noin neljän vuoden ajan, mutta psyyke tarvitsee enemmän aikaa kehittyäkseen (MLL 2023). Tässä opinnäytetyössä keskitytään varhais- ja keskinuoruuden ikään.

Mielenterveysongelmista suurin osa ilmaantuu nuoruudessa, 50 % ennen 14 ikävuotta ja jopa 75 % ennen kun 25 ikävuotta. Asenteet ja stigmat alkavat mukautuva valtakäsitykseen samoihin aikoihin. (Kirchhoff ym. 2023.)

Esimerkiksi THL:n tutkimuksista riippuen noin 25 % nuorista kärsiikin mielenterveyden ongelmista, ja näin ollen ne ovat nuorilla ja nuorilla aikuisilla yleisempiä terveysongelmia. Yleisimmät nuorten mielenterveydenhäiriöt ovat ahdistuneisuushäiriöt, erilaiset syömishäiriöt, masennus, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt ja tämän lisäksi voi olla käytöshäiriöitä. Masennus on yleisin nuorten mielenterveyshäiriöistä, ja sitä sairastaa jopa 40 %. (THL 2022.)

Koulu ja sen asettamat paineet vaikuttavat negatiivisesti nuorten mielenterveyteen, joka voi johtaa poissaoloihin koulusta. Keskittymis- ja hahmotusvaikeudet tuovat haasteita opinnoiden edistymisissä, sekä vaikuttavat arvosanoihin. Mielenterveyshäiriöihin sairastuvat nuoret ovat usein niitä, jotka eivät menesty opiskeluissa odotetulla tavalla. Sairastuminen masennukseen johtaa usein nuoren eristäytymiseen ja eriarvon tunteeseen, joka lisää yksinäisyyttä. (Katila-Heino ym. 2010.)

Opinnäytetyö tehtiin wExchange-hankkeeseen, jonka on rahoittanut Erasmus+ (projektin numero: KA220-SCH-A9C42879). Hankkeen tarkoituksena on vahvistaa nuorten mielenterveyttä ja sen lukutaitoa. Turun Ammattikorkeakoulu koordinoi eExchange-hanketta ja hanke toteutetaan aikavälillä 2022–2025. Suomesta hankkeeseen osallistuu Pielaveden yhtenäiskoulu. Hankkeen yhtenä

tavoitteena on toteuttaa materiaalia nuorten mielenterveyden lukutaidosta, joka on itse käsitteenäkin aika uusi. (Santala ym. 2022.)

Projektin tehtävänä oli tuottaa nuorille mielenterveydenlukutaitoa tukeva toiminnallinen verkkotunti wExchange-hankkeessa virtuaalisen leirin aikana.

Tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyden lukutaitoa ja ohjata kehittämään positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyössä nuorilla on tarkoitettu 14–16-vuotiaita, sillä wExchange hankkeessa mukana olleet nuoret ovat tämän ikäisiä.

2 Nuorten mielenterveys ja sen tukeminen

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta mielenterveys on yksi keskeisin osa. Mielenterveyden avulla ihminen selviytyy elämän paineista ja stressaavista tilanteista. Mielenterveyden hyvinvointiin vaikuttaa psyykkisen, fyysisen ja henkisen voinnin sekä sosiaalisten suhteiden tasapaino. (World Health Organization 2023.) Mielenterveys on tila, jossa henkilö pystyy näkemään omat kykynsä ja käyttämään niitä, tarttuu elämän mahdollisuuksiin ja kykenee kontrolloimaan tunteitaan ja ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Mieleltään terve ihminen tiedostaa ja kokee omanarvontunteensa, ja kykenee tekemään päätöksiä oman hyvinvointinsa eteen. Kun mielenterveys on tasapainossa, niin ihminen kykenee käymään läpi elämän kehityksessä tapahtuvat kriisit ja hän sopeutuu elämänmuutoksiin. Henkilö on sinnikäs ja kykenee kohtaamaan ongelmat, tiedostaa avun tarpeen ja osaa hakea sitä. (MIELI Suomen mielenterveysseura ry 2021a.)

Hyvä mielenterveys on jokaisen ihmisen perusoikeus, ja se on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Jokainen kokee yksilöllisesti mielenterveytensä ja tekee omat päätöksensä, miten tukea omaa hyvinvointiaan. Mielenterveys vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin ja hetkiin. (World Health Organization 2022.)

Nuorten mielenterveys näyttää THL:n tutkimuksen mukaan ottaneen notkahduksen huonompaan suuntaan COVID-19 pandemian alkaessa kesällä 2020. Tällöin erikoissairaanhoidossa diagnooseja tehtiin 18,5 % odotettua enemmän kuin aiempien vuosien perusteella saattoi odottaa. Tutkimuksessa on huomioitu vain erikoissairaanhoidon diagnoosit, joten lievemmillä oireilla oireilevat nuoret on hoidettu perusterveydenhuollossa, ja niitä ei ole tähän laskettu mukaan. Tutkimus osoitti selkeästi koronarajoitusten määrän olevan suoraan verrannollinen nuorten mielenterveyden diagnoosien määrään. (Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2023.)

2.1 Mielenterveyden lukutaito ja positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden lukutaito määritellään ymmärtämisenä siitä, mitä mielenterveys on, miten sitä hoidetaan ja miten sen ympärillä olevia leimoja voidaan poistaa. Mielenterveyden lukutaito on myös ymmärtämistä, miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä ja oppia ylläpitämään sitä. Määritelmään sisältyy myös tietoa mistä apua voi hakea mielenterveyden haasteisiin. (Kutcher ym. 2016a, 154–158)

Mielenterveyden lukutaito vaatii tietoa ja taitoa mielenterveyteen ja sen hyvinvointiin liittyen. Mielenterveyden taidot on jaettu kymmeneen eri ryhmään muun muassa arvoihin ja asenteisiin, tietoisuustaitoihin, tunnetaitoihin sekä itsetuntemukseen ja vahvuuksiin. Mitä enemmän tietoisuustaidot lisääntyvät, sitä helpompi on vaikuttaa arvoihin ja asenteisiin. Tunnetaidot, kuten kyky ymmärtää toisen tilannetta, vahvistavat toimimista muiden kanssa ja helpottavat ystävyyssuhteiden muodostumista. (MIELI Suomen Mielenterveysseura ry 2021b)

Australialaisen Canberra Health Literacy Hub on koostanut sivustolleen informaatiota mielenterveyden lukutaidosta lainaten useita eri lähteitä. Sen mukaan mielenterveyden lukutaitoon sisältyy ymmärrys tavoista tukea positiivista mielenterveyttä, tieto mitä mielenterveyshäiriöt ovat ja miten tunnistaa oireita. Kun tunnistaa oireita, tiedostaa tarvitsevansa apua ja osaa hakea sitä tehokkaasti. (Canberra Health Literacy Hub 2020.)

WHO:n tutkimusten mukaan mielenterveyden lukutaito on keskeisessä asemassa yksilön ja väestön mielenterveyden hyvinvoinnin tuloksissa. Mielenterveyden lukutaidolla ja ymmärryksellä voidaan vähentää väestön eriarvoisuutta, mielenterveyteen liittyviä stigmoja ja mielenterveyden lukutaito tukee oman hyvinvoinnin itsehoitomenetelmiä. Tällä hetkellä on tiedossa, että jopa 70 % mielenterveysongelmista todetaan 25 ikävuoteen mennessä, joten nuorten mielenterveyden lukutaidolla on ennaltaehkäisevä vaikutus. Nuorten mielenterveyden lukutaidon edistämiseen on tärkeä keskittyä, ja mielenterveyden lukutaidon tukeminen pitääkin pyrkiä keskittämään juuri

nuorisoon. Koulut ovat keskeisessä asemassa nuorten mielenterveyteen ja sen tukemiseen liittyen, ja sen vuoksi koulumaailmassa on pyritty panostamaan nuorten mielenterveyden hyvinvointiin erityisesti Kanadassa ja Euroopassa. EU:n yhteinen mielenterveyttä tukeva toimintamalli eli Mental health hanf well-being-toiminta on tuonut ilmi mielenterveyden tukemisen tärkeyden kouluissa. Olennaista koulujen toiminnassa on, että opiskelijoille annetaan tietoa mielenterveysongelmista ja normaalista satunnaisesta ahdistuksesta, sekä niiden eroista ja vähennetään stigmoja sekä eriarvoisuutta nuorten keskuudessa. Näin nuoret oppivat erottamaan oireet ja näin osaavat hakea oikeanlaista apua. (Kutcher ym. 2016b.)

Positiivinen mielenterveys on voimavara ja psyykeen tila, jolla voi edistää omaa mielenterveyttä ja sen avulla ihminen pystyy selviytymään elämässä tulevista haasteista ja stressitilanteista. Tämän avulla ihminen pystyy ajattelemaan selkeästi, tunnistaa oman potentiaalinsa ja näin ollen pystyy toimimaan selkeästi. Positiivista mielenterveyttä vahvistaa ja tukee myönteiset asiat kuten ihmissuhteet, fyysinen hyvinvointi, itsetunto, ongelmien ja ristiriitojen ratkaisemisen taito. Positiivinen mielenterveys toimii myös suojana sairauksia vastaan ja sen avulla voi edistää toipumista ja oppia selviytymään elämästä sairauksien kanssa. Koko ihmisen persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä mielenterveyden tila muuttuu ja muovautuu yksilölliseksi. Se voidaan tilannekohtaisesti nähdä positiivisena voimavarana ja sitä voi koko elämän ajan kehittää ja vahvistaa. Positiivista mielenterveyttä vahvistettaessa pyritään tällä ajattelutavalla siirtää negatiivisia ja kuluttavia ajatuksia pois sairauksista ja haasteista. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759-1764.)

2.2 Mielenterveyden vahvistaminen

Mielenterveyttä voi vahvistaa saamalla riittävästi lepoa, pitämällä huolta arjen rytmistä, liikkumalla mieleisellä tavalla ja syömällä terveellisesti ja hyvin, sekä ylläpitämällä ihmissuhteita. Ihmissuhteet ovat erittäin suuri mielenterveyden voimanolähde, sillä jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi ja kokea kuuluvansa joukkoon. Haastavissa tilanteissa on tärkeää saada tukea muilta,

jotta ajatukset eivät kasaannu, vaan niistä saa puhuttua. Vaikeudet ja haasteet voivat horjuttaa mielen hyvinvointia, mutta ne eivät poista sitä. Vaikeuksien läpikäyminen vahvistaa mieltä ja antaa uusia keinoja kohdata tulevat haasteet. (Mitä mielen hyvinvointi on, Terveyskylä, Mielenterveystalo.)

Toimiminen ja tekeminen päivittäin lisää arjenhallinnantunnetta, tekemisen ei tarvitse olla suurta. Arkiset pienet asiat, kuten ruoanlaitto, kodin ylläpito, harrastukset tai opiskelu ovat tekijöitä, jotka luovat arkeen rytmiiä. Mieleinen liikunta auttaa stressin ja ahdistuksen aiheuttaman kiihtyneisyyden purkamisessa. Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti myös stressin ja ahdistuksen aiheuttamiin fyysisiin oireisiin. Kyseisiä oireita on esimerkiksi pahoinvointi, väsymys ja vapina. (Mitä mielen hyvinvointi on?, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2024.)

Mielenterveyttä voidaan tukea myös käyttämällä eri värejä. Vihreän on todettu olevan rauhoittava väri ja sopivan hyvin masennuksesta kärsiville. Vihreään liitetään myös ongelmien ratkaisu, terveys, luonto ja rauha. Kasvu ja uudistuminen kuvataan yleensä vihreänä. Kun taas keltainen mielletään psykologiassa ristiriitaisena, sen merkitys voi olla hyvää tai pahaa. Keltaista pidetään maskuliinisena värinä, ja se havainnollistaa luovuutta. (Sabater 2022.)

2.3 Nuorten mielenterveys ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Tutkimusten mukaan nuorten mielenterveysongelmat ja tarve psykiatriselle sairaanhoidolle on lisääntynyt vuodesta 2010 lähtien. Reilussa kymmenessä vuodessa mielenterveysongelmien diagnosointi nuorilla on noussut jopa 50 %. Yleisin syy on ahdistuneisuushäiriö, jota sairastaa noin 15 % nuorista. Noin 12–18-vuotiaista nuorista arviolta joka viidennellä on jokin mielialahäiriö. Mitä nuorempana mielenterveyshäiriö ilmaantuu, sitä vakavampia seurauksia se voi aiheuttaa myöhemmässä iässä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuoren mielenterveyden kehittymiseen vaikuttaa suuresti nopea nuoruusajan psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kehittyminen. Nuori kokee fyysisten muutosten lisäksi ajatusmaailman muuttumista liittyen omiin vanhempiinsa,

omaan persoonaansa ja seksuaalisuuteensa. Nuoruus jaetaan yleensä kolmeen osaan: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Varhaisnuoruus, jolla tarkoitetaan 12–14-vuotiaita. Varhaisnuoruudessa tapahtuu eniten nopeita muutoksia ja on siksi kehityksen vaikein vaihe, johon liittyy usein kapinointia, tunnekuohuja, mielialavaihteluja ja ihmissuhteiden muuttuminen. Keskinuoruudella tarkoitetaan 15–17-vuotiaita, tämän ikäinen nuori kykenee jo paremmin kontrolloimaan omia tunteitaan ja hallitsemaan toimintaansa. Keskinuoruudessa aletaan vahvistaa omaa persoonallisuutta ja suunnittelemaan omaa toimintaa. Myöhäisnuoruus on 18–22 vuoden ikäisenä. Tämän ikäisen käytös, persoonallisuus ja toiminta on jo vakiintunutta. Tämän ikäinen nuori on usein kiinnostunut yhteiskunnasta enemmän kuin aikaisemmin. Nuoruusikä ja sen kehittyminen on yksilöllistä, toisilla tunnekuohut ja mielialanvaihtelut tulevat todella voimakkaina, kun taas toisilla tunnekuohut eivät näy juuri lainkaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)

Nuorten mielenterveysongelmiin liittyy koulumaailmassa keskittymisvaikeudet, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen puute sekä niiden taitojen vähäisyys. Hankaluudet ja vaikeudet koulussa, sosiaalisissa suhteissa ja menestymisessä vaikuttavat tunne-elämään ja täten myös lisäävät käytöshäiriöitä. Koulun sekä vanhempien odotukset koulumaailmassa menestymisessä ovat suuret. Nuorella, joka ei välttämättä selviydy koulumaailmasta odotusten mukaan on suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin, joka johtaa usein yksinäisyyteen ja eriarvon tunteeseen. Mielenterveydenhäiriöt heikentävät luonnollisesti oppimista ja lisäävät masennusta. Tämä usein johtaa kierteeseen, jossa vanhempien ja koulun odotukset ovat korkeat. Jos odotuksia ei saavuta, se voi johtaa masennukseen. Masennus taas vaikuttaa oppimiseen heikentävästi, jolloin itsetunto ja epäonnistumisen tunteet vahvistavat nuoren käsitystä omasta kyvyttömyydestä. Koululla onkin siis suuri merkitys nuorten mielenterveyteen ja sen kehittymiseen. (Katila-Heino ym. 2010.)

2.4 Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat

Yleisimpiä nuorten mielenterveyden ongelmia on masennus, ahdistuneisuushäiriö, päihdehäiriöt ja käytöshäiriöt (Luoma 2022). Kyseisiä mielenterveyden ongelmia avataan tässä kappaleessa.

Masennusta esiintyy jopa kaksinkertaisesti enemmän tytöillä kuin pojilla. Nuorten masennuksen hoidossa erikoissairaanhoidon rooli korostuu suuremmin kuin aikuisten hoidossa. Tärkeä apu on yksilöllinen hoitosuhde, joka jatkuu pidempään. Masennusjakson hoidossa seurataan myös nuoren toimintakykyä opiskeluun ja sosiaalisten kontaktien ylläpitoon. Nuorten masennuksen oireiden havaitsemiseen on kiinnitetty kouluterveydenhuollossa enemmän huomiota mielenterveysongelmien lisääntyä. Tärkeää terveydenhuollossa on tuoda tietoa nuorille ja heidän perheilleen masennuksesta ja sen oirekuvasta. (Depressio: Käypä hoitosuositus, 2024.)

Nuorilla masennus oireilee pääasiassa samantyyppisesti kuin aikuisella. Tyypillisiä oireita ovat mielialan lasku, mielenkiinnon menettäminen asioihin sekä väsymys. Useimmiten 12–16-vuotiaiden nuorten masennus ilmenee myös käytöshäiriöinä ja nuori voi kääntyä sisäänpäin. Tärkeiden asioiden tekeminen, kuten ystävien näkeminen tai harrastuksissa käyminen voivat tuntua ylitsepääsemättömän vaikeilta. Tämän vuoksi nuori saattaa irtaantua näistä. Nuorilla masennukseen liittyy usein myös ruokahalun vähentyminen ja masennukseen saattaa liittyä kehollisia fyysisiä oireita, kuten vatsakipua. Masennuksen myötä nuori voi kokea itsetunto-ongelmia, jotka saattavat pitkittyneen masennuksen myötä voimistua. Myös päihteidenkäytön lisääntyminen masentuneella nuorella on yleistä. (Luoma 2022.)

Nuorilla päihdekokeilut alkavat jo keskimäärin 12–13-vuotiaina ja muutaman kokeiluvuoden jälkeen päihteiden käytöstä johtuvat häiriöt alkavat ilmetä. Päihdehäiriöt ovat yleensä pitkäkestoisia ja niistä on vaikea päästä myöhemmässä elämänvaiheessa irti. Lähes aina päihdehäiriön taustasy on jokin mielenterveyden häiriöistä ja nuorilla se on usein masennus- tai ahdistuneisuushäiriö. Nuorella päihdekokeilut alkavat miedoista päihteistä,

kuten alkoholista tai tupakasta. Ajan ja kokeilujen myötä tämä voi johtaa vahvempien päihteiden, kuten huumausaineiden käyttöön. Mitä nuorempana säännöllisen päihteidenkäytön aloittaa, sitä suuremmat todennäköisyydet ovat sille, että ongelmat jatkuvat vielä aikuisuuteen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Käytöshäiriöiden taustalla on lähes aina jokin mielenterveydenhäiriö. Käytöshäiriöt ovat noin viisi kertaa yleisempää pojilla kuin tytöillä, usein käytöshäiriöt alkavat jo varhaislapsuudessa ja niihin tulisi puuttua ajoissa. Häiriö ilmenee tietynlaisten normien ja rajojen toistuvalla rikkomisella toistuvasti, esimerkiksi rikkomalla tavaroita, väkivaltaisuuksella tai rikollisella toiminnalla. Käytöshäiriöt voivat olla paikkasidonnaisia ja kohdistua esimerkiksi kotona perheenjäseniin ja koulussa opettajiin ja muihin oppilaisiin. Käytöshäiriöt voivat johtaa päihteidenkäyttöön ja muihin ongelmiin, jos nuori ei saa käytöshäiriöihin apua ajoissa, jolloin toimintamalli voi jatkua aikuisuuteen asti. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Vakavaa mielenterveyshäiriötä sairastavalla nuorella voi olla itsemurhaan tai itsensä satuttamiseen liittyviä ajatuksia. Itsetuhoisena käytöksenä pidetään kaikkea sellaista, jolla on tahallinen tarkoitus satuttaa itseään. Tällaista käytöstä on esimerkiksi viiltely, itsemurhayritykset sekä alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö. Näiden ongelmien lisääntymisen vuoksi myös psykiatrisen erikoissairaanhoidon tarve on lisääntynyt, sillä jopa 10–15 %:lla nuorista on toistuvia itsetuhoisia ajatuksia. Huolestuttavaa on myös se, että jopa 5 % nuorista on yrittänyt itsemurhaa. Nuorilla tytöillä itsemurhayritykset ovat yleisempiä kuin pojilla. Kuitenkin väkivaltaisempien tekotapojen vuoksi poikien itsemurhakuolleisuus on yleisempää. (Karlsson ym. 2022.) THL:n tilastoraporteissa kävi ilmi, että vuosittain noin 6000 nuorta joutuu mielenterveysongelmien vuoksi osastojaksolle, joista 15 % on 13–17-vuotiaita nuoria. Yleisin kuolinsyy 15–19-vuotiailla nuorilla on itsemurha. (THL 2022.) Suomalaisten nuorten itsetuhoisuus on yhtä yleistä kuin muissa Euroopan maissa, vaikka väkiluku on pienempi. Itsetuhoisuuden ja masentuneisuuden suurimpia riskitekijöitä on kiusaamisen kohteeksi joutuminen, muut mielenterveyden häiriöt ja päihteiden käyttö, yksinäisyys sekä kotiolot. Perheen

huono taloudellinen tilanne ja vanhempien käytösmallit lisäävät itsetuhoisuuden riskiä. (Haravuori ym. 2022.)

2.5 Mielenterveyteen liittyvät stigmat

Stigma käsite tarkoittaa kielteistä mielikuvaa, joka aiheutuu henkilön taustan, sairauden, olemuksen tai toiminnan vuoksi. Ennakkoluulot näkyvät usein syrjintänä, epäasiallisena kohteluna, syyllistämisenä ja epäoikeudenmukaisuutena. Tällaisen toiminnan kohteeksi joutuminen vaikuttaa voimakkaasti henkilön itsensä, mutta myös hänen läheistensä elämään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024.)

Mielenterveysongelmiin ja –sairauksiin usein liitetään tietynlainen heikkouden, huonommuuden ja syyllisyyden leima. Henkilön kokema leimautuminen on usein näkyvissä vuorovaikutuksellisissa sosiaalisissa tilanteissa, joka näkyy henkilön omana kokemuksena, häpeänä sekä leimautumisen ja syrjinnän pelkona. Henkilön omasta persoonallisuudesta voi olla vaikea erottaa mielenterveysongelmista johtuva käytös, kokemukset ja tunne-elämän taidot. Tämän vuoksi mielenterveysongelmat on helpommin leimattavissa toisin kuin somaattiset sairaudet, jotka ovat erotettavissa fyysisten oireiden ja taudinkuvan vuoksi. Pitkäaikaiseen mielenterveyssairauteen sairastunut henkilö voi joutua leimautumisen kohteeksi yhteiskunnan yleisen ajatusmaailman vuoksi, jossa stigman luo ajatus siitä, että henkilö voi halutessaan parantua sairaudesta. (Kaltiala-Heino ym 2010.)

3 Verkko-opetus

Verkko-opetus on internetin välityksellä tapahtuvaa opiskelua digitaalisissa oppimisalustoissa, joka voi olla ajasta ja paikasta riippumatonta, omaan tahtiin tapahtuvaa tai opettajajohtoista verkon mahdollisuuksien hyväksikäyttävää oppimista. Verkko-opetus on joustava tapa opettaa ilman rajoituksia olinpaikan ja ajan suhteen. Verkko-opetus mahdollistaa opiskelun omaan tahtiin ja omaan aikatauluun sopivasti. Verkko-opetuksessa valtaosa materiaaleista on saatavilla suoraan linkkien takaa, eikä tarvita niin paljoa fyysisiä kirjoja. Verkko-opetus on tullut jäädäkseen, joten sen kehittämiseen on panostettu lähivuosina runsaasti. (Kotakorpi 2021.)

3.1 Verkko-opetuksen eri muodot ja hyödyt

Verkko-oppiminen on nimensä mukaisesti verkossa tapahtuvaa opetusta. Verkko-oppimisessa on monia eri variaatioita, riippuen siitä, millaiseen lopputulokseen verkko-opetuksella tähdätään. (Kotakorpi 2021.) Verkko-oppiminen ja –opettaminen on lisääntynyt teknologian kehittymisen myötä, ja on nykypäivänä jo kovin helposti toteutettavissa.

Verkko-opetus voidaan jakaa synkroniseen opetukseen ja asynkroniseen opetukseen. Synkroninen verkko-opetus ei ole sidottu paikkaan, mutta aikaan sidottu se on. Tuntia ohjaa opettaja tai joku muu henkilö, mutta kaikki opetus toteutuu verkossa. Asynkroninen opetus taas ei ole sidottu paikkaan eikä aikaan, vaan on itsenäisesti ohjautuvaa opetusta. Opetustavat eivät sulje toisiaan pois, vaan ne voivat limittyä verkossa tapahtuvassa opetuksessa tarpeen vaatiessa. (Kotakorpi 2021.)

Verkko-opetuksen menetelmiä ovat muun muassa sulautuva oppiminen, käänteinen oppiminen ja mikro-oppiminen. Sulautuva oppiminen (blended learning) voi olla luokkahuoneessa tapahtuvaa opetusta, jossa hyödynnetään verkon oppimisalustoja, tai se voi olla verkon välityksellä tapahtuvaa opettajajohtoista opiskelua. Käänteinen oppiminen (flipped learning) toteutetaan

niin, että opiskelijat perehtyvät aiheeseen ennen lähiopetusta. Tällöin oppimisen vastuu on enemmän opiskelijalla ja myös opetusvastuuta voidaan siirtää oppilaille. Mikro-oppiminen, (mikro learning) on opittavan asian pieniin osiin purkamista. Opinto-osiot voidaan purkaa niin pieniin osiin, että ne voidaan helpoiten omaksua. Tämä nopeuttaa myös kurssien suorittamista, koska pieniä osioita voidaan opetella niissä hetkissä, joissa aikaa on vain vähän keskittyä opiskeluun. (Kotakorpi 2021.)

Verkko-opetuksella on monia hyötyjä. Joustavuus on suuri vahvuus verkko-opinnoissa. Verkko-opinnot mahdollistavat joustavan opetuksen, ja sen että materiaali on koko ajan saatavilla oppimisalustoilla. Opetuksen skaalattavuus on myös helppoa, ja mahdollistaa koulutukset yhtä helpolla 10 kuin 100 henkilölle. Saavutettavuus lisää oppimisen iloa. Oppimateriaalien ollessa saatavilla puhelimesta, ei kirjojen kantaminen mukana ole niin oleellista. (Laapio 2019.)

Verkko-opetus on myös tehokasta, niin opettamisen, oppimisen kuin kustannustenkin näkökulmasta. Verkko-opetusta ja oppimista voi myös mitata helposti erilaisia mittareita apuna käyttäen. Verkko-opetus lähtee kuitenkin aina liikkeelle koulutuksen tarpeesta, ja se täytyy suunnitella verkkoon. Varsinaista lähiopetusta, joka on suunniteltu niin että kaikki ovat läsnä samassa paikassa, ei välttämättä pysty toteuttamaan verkossa, mutta pienellä vaivalla sekin onnistuu. (Laapio 2019.)

Keväällä 2020 maailmaa mullisti COVID-19-pandemia, joka ajoi koulut etäopetukseen. Syksyllä 2020 Nuorisotutkimusseura on tehnyt puhelinhaastatteluja, joissa selvitettiin 12-25-vuotiaiden nuorten (n=1001) kokemuksia ensimmäisestä puolesta vuodesta etäopetuksen alaisena Tutkimus osoitti, että etäopetus ei sovi kaikille ja kolmasosa oli kokenut etäopetuksen negatiivisesti. Se miksi näin iso osa koki etäopetuksen negatiivisena, ei selviä kunnolla tutkimuksesta, mutta esiin nousi muun muassa se, että opettaja ei ole jatkuvasti saatavilla, tehtävät koetaan kuormittavaksi, sekä olo yksinäiseksi. (Lehtinen ym. 2021.)

3.2 Mitä on laadukas verkko-opetus

Verkko-opetusta ohjaavat laatukriteerit, joiden toteutuminen johtaa laadukkaasti toteutettuun kokonaisuuteen. Laatukriteerit kulkevat koko verkko-opetus prosessin ajan mukana, niin suunnittelussa kuin toteutuksessa, jossa ne ovat nähtävissä molemmissa vaiheissa hieman erilaisin menetelmin. (Varonen & Hohenthal 2015.)

Verkko-opetuksen laatukriteereihin kuuluu monta osa-aluetta, jotka tulee huomioida verkko-opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Verkko-opetuksen kohderyhmä täytyy ottaa huomioon. Se mikä toimii nuorille, ei välttämättä toimi samanlaisena ikääntyneemmälle väestölle. Myös kohderyhmän suuruus on otettava huomioon. Oppimistavoitteet ja -prosessi ja tehtävät määritellään jo suunnitteluvaiheessa. Jokainen tehtävä on suunniteltu tavoitteita ajatellen. Kurssin sisältö pohjaa aina faktatietoon, ja tehtävät tukevat sisällön oppimista. Käytettävä aineisto on luotettavaa ja ajantasaista, sekä työvälineet ja tehtävät ovat verkkoalustalla saatavissa. (Varonen & Hohenthal 2015.)

Laadukas verkko-opetus pitää sisällään myös laadukkaat oppimateriaalit. Näihin Opetushallitus on koonnut materiaalin, joka nostaa esiin muun muassa tietokäsityksen oppimateriaalien takana. Laadukkaassa verkkomateriaalissa otetaan huomioon tiedon historiaa ja tiedon muuttumista ajan saatossa. Huomioidaan myös lähteet, niiden tulosten yhteneväisyys ja eroavaisuus sekä tarkastellaan sitä kriittisesti. (Ilomäki 2012.)

Laadukkaaseen verkko-opetukseen kuuluu vuorovaikutus sekä opettaja ja opiskelijan että myös opiskelijoiden välillä. Palaute ja ohjaus ovat suuressa roolissa verkko-opetuksessa, ja sen oikea-aikainen saaminen onkin varsin tärkeää oppimisen kannalta. Tähän kuuluu mukaan myös arviointi ja palaute, puolin ja toisin. (Varonen & Hohenthal 2015.)

3.3 Verkko-opetuksen menetelmiä

Verkko-opetuksessa voi käyttää paljon tuttuja lähiopetuksen menetelmiä. Digitaalisena oppimismateriaalina voi käyttää itsetuotettua PowerPoint- tai Word-tiedostoa. Kaikki opetus ei ole suositeltavaa olla luento- tai videoluentomaista, vaan aktivoiva opetus ja vuorovaikutus on tärkeä osa verkko-oppimista. Etäopetuksen lomaan lisätyt lyhyet tehtävät nostavat motivaatiota ja saavat aikaan enemmän yhteisöllisyyttä. Kun opetusmateriaali on aktiivista, voi verkossa käydä sujuvasti vuoropuhelua oppilaiden ja opettajan välillä. Tällaiseen opetukseen sopivat esimerkiksi Padlet, Menimeter ja Presemo. (Kantanen ym. 2024.)

Luentomuotoinen opetus on yksisuuntaista, mutta Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan se on silti opetusmenetelmänä pidetty tapa oppia. Näin luento on mahdollista saada vuorovaikutukselliseksi, joten se nähdään motivoivana opetusmenetelmänä. (Lehtonen ym. 2009.) Videoiden käyttö opetuksessa on tutkitusti mahdollistanut käsitteiden ja asioiden oppimista (Shek 2023).

4 Tehtävä ja tavoite

Projektin tehtävänä oli tuottaa nuorille mielenterveydenlukutaitoa tukeva toiminnallinen verkkotunti wExchange-hankkeessa virtuaalisen leirin aikana. Tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyden lukutaitoa ja ohjata kehittämään positiivista mielenterveyttä.

5 Projektin toteutus

Mielenterveyden lukutaito on ymmärrys siitä, mitä mielenterveys on, miten sitä voi vahvistaa ja miten sen ympärillä olevia leimoja voi poistaa. Myös mielenterveyden vahvistaminen positiivisesti, arjen haasteista selviytyminen ja tieto siitä, miten ja mistä saa apua kuuluvat hyvään mielenterveyden lukutaitoon. Mielenterveyden lukutaito vaatii mielenterveyteen liittyvää tietoa ja taitoa, mitä enemmän tieto lisääntyy sitä helpommin, pystyy vaikuttamaan asenteisiin ja omaan mielenterveyteen. Tunnetaitoja, asenteita, tietoa ja itsetuntemusta voi vahvistaa ja niiden vahvistuessa pystyy vaikuttamaan arvoihin ja asenteisiin. (MIELI Suomen Mielenterveysseura ry 2021b.) Nuorella mielenterveyden lukutaidon vahvistaminen on tärkeää, jotta vanhempana arjen haasteista selviytyminen ja vastoinikäymisten hyväksyminen olisi helpompaa. Tieto siitä, mistä ja miten apua haasteisiin kannattaa hakea voi pienentää kynnystä hakeutua avun piiriin. Tiedon, taidon ja itsetuntemuksen vahvistuessa nuori pystyy vaikuttamaan omiin asenteisiin ja arvoihin.

Opinnäytetyö tehdään wExchange-hankkeeseen, jonka tavoite on mielenterveydenterveystaidon tukeminen. Hanke on toteutettu yhteistyössä nuorten kanssa. Hankkeessa on tarkoitus kehittää vertaistukimenetelmiä ja -toimintaa nuorille, kehittää virtuaalisia menetelmiä koululle ja edistää näin henkistä hyvinvointia. Yhtenä toimintana kohti tavoitetta on verkkotunti, jossa käydään läpi mielenterveyden lukutaitoa toiminnallisuuden ja tiedonannon kautta. Syksyllä 2023 toteutettiin ensimmäinen wExchangen järjestämä virtuaalileiri ja näiden kokemusten pohjalta on rakennettu toinen virtuaalileiri keväälle 2024. Virtuaalileiri on syksyllä ollut viiden päivän mittainen, ja se on tuonut paljon varmuutta nuorille englanniksi puhumiseen ja kommunikoimiseen muiden opiskelijoiden kanssa. Hankkeessa kehitetään tapoja oppia mielenterveydenlukutaitoa yhdessä nuorten kanssa. Virtuaalileirin aikana on ollut useita erilaisia opetusmenetelmiä, joissa nuoret ovat itse olleet aktiivisessa roolissa. (Santala & Toivanen 2023.) Tämä opinnäytetyö tehtiin osana tätä hanketta.

5.1 Projektin suunnittelu

Projektin tekemistä ohjaa projektikirjallisuus. Projektisuunnitelma tehdään projektin alkaessa, ja projektia voi ohjata tarvelähtöisyys, tavoitteellisuus tai osallistavuus. Tarvelähtöisyydessä on olemassa tarve tälle projektille, ja tarve tulee projektin ulkopuolelta. Tavoitteellisuus taas määrittyy tavoitteisiin ja mittareihin, joilla seurataan tulosta sen sijaan että keskitytään sisältöä määritteleviin toimenpiteisiin. (Silferberg 2024.) Tätä opinnäytetyötä ohjasi tarvelähtöisyys. Nuorten mielenterveyden edistäminen on nähty tarpeelliseksi ja siihen on tämäkin hanke, johon opinnäytetyö on tehty, keskittynyt ja saanut rahoituksen.

Projekti pitää aina sisällään projektisuunnitelman. Hyvä ja toimiva projektisuunnitelma pitää sisällään tietyt pääkohdat, jotka ovat: realistiset tavoitteet, selkeä aikataulu, johtamismalli ja organisaatio sekä ennalta määritetyt resurssit. (Silfberg 2024.) Virtasen (2000, 89–90) mukaan suunnitelmassa on kolme nyrkkisääntöä: hyvin tehty suunnitelma ja sen muuttuvuus projektin edetessä, sekä projektin suunnitteluun osallistuvat ihmiset osallistuvat myös itse projektiin. Hyvän projektisuunnitelman mukaisesti opinnäytetyötä tehdessä oli selkeä aikataulu, ja tavoitteet olivat realistiset. Työ tehtiin yhdessä, ja toisen kirjoittamaa tekstiä luettiin ja muokattiin yhtenäiseksi. Työskennellessä oltiin säännönmukaisesti yhteydessä hankkeen yhteyshenkilöihin ja saatiin palautetta, jonka mukaan työ muokkaantui.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe aloitettiin marraskuussa 2023. Suunnitelma viimeisteltiin ja saatiin valmiiksi tammikuun 2024 aikana. Tammikuussa tehtiin opinnäytetyösopimus, jonka allekirjoittivat hankkeen yhteyshenkilöt, opettaja sekä opinnäytetyön tekijät.

Tietoa haettiin niin kotimaisista kuin kansainvälisistä lähteistä. Haku aloitettiin marraskuussa 2023 ja sitä jatkettiin koko opinnäytetyön ajan aina huhtikuuhun 2024 saakka. Tietokantoina käytettiin Mediciä ja Cinahlia, hakusanat olivat

käytössä niin englannin kuin suomen kielellä. Hakusanoina on olleet muun muassa *mielenterveys, mielenterveyden lukutaito, mielenterveyden sairaudet, mielenterveyden stigma, nuoret ja nuori (mental health, mental health literacy, mental disorder, psychiatric illness, mental illness, mental health stigma, youth, young people, young adults, teenager, teens)* ja hausta pois suljettuna sanat: *alkoholi, juominen, alkoholin kulutus, itsemurha (alcohol, drinking, alcohol consumption, suicide)*.

Hakua toteutettiin myös avoimena hakuna verkosta. Hakusanoina oli verkko-opetus, laadukas verkko-opetus, nuorten verkko-opetus, virtuaaliopetus, nuorten mielenterveys, nuorten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät, koulumaailma ja mielenterveys, nuorten masennus, mielenterveyden lukutaito ja positiivinen mielenterveys sekä siihen vaikuttavat tekijät. Hakua suoritettiin vain kielillä suomi ja englanti, jotta ilman kääntöpalveluitakin molempien ymmärrys riitti lukemaan tekstiä.

Verkko-opetuksen sujuvuudessa on tärkeää, että opintojakso on selkeä, sekä ohjaajan ja opiskelijan välillä on toimiva vuorovaikutus. Kaikki täytyy olla suunniteltu ja valmiina, kun verkkotunti aloitetaan. (del Mar Márquez 2021.)

Verkko-opetus mahdollistaa tämän hankkeen toteutumisen useamman maan välillä ilman matkusteluja, reaaliaikaisena. Toimivassa verkko-opetuksessa opiskelijoita kannustetaan osallistumaan toimintaan, verkko-opetus sisältää muutakin kuin teoretietoa, jotta osallistujien mielenkiinto pysyy yllä (Tampereen yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu 2018). Verkkotunnin aikana osiot pidetään lyhyinä, ja nuoret osallistetaan opetukseen mahdollisimman paljon koko tunnin ajan. Tuntisuunnitelmassa pyrittiin ottamaan huomioon nuorten keskittymiskyky, ja osiot oli pidetty lyhyinä, joka osiossa nuorilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluun ja kysyä.

Projektin tehtävänä oli tuottaa nuorille mielenterveydenlukutaitoa tukeva toiminnallinen verkkotunti wExchange-hankkeessa virtuaalisen leirin aikana. Verkkotunnin alustavana suunnitelmana oli, että puhutaan positiivisesta mielenterveydestä ja mielenterveyden lukutaidon vahvistamisesta.

Menetelmänä suunniteltiin käytettävän luentomaisesti PowerPoint diaesitystä

aiheesta mielenterveyden lukutaito. Sen lisäksi oli tarkoitus käyttää Padlet-sivustoa, johon nuoret voisivat laittaa sanoja ja ajatuksia positiiviseen mielenterveyteen liittyen. Padletin jälkeen suunniteltiin käytävän läpi nuorten Padlettiin sanat positiiviseen mielenterveyteen liittyen. Tämän jälkeen verkkotunnin sisältönä oli tietoesitys, joka toteutettiin PowerPoint esityksenä. Verkkotunnin lopputunnista suunniteltiin katsottavan yhdessä YouTube-video positiivisesta mielenterveydestä (https://www.youtube.com/watch?v=Agy_nn54xC8) Tunnin lopussa oli vapaata keskustelua. Alustava tuntisuunnitelma on liitteessä 1.

5.2 Projektin suunnitelman viimeistely

Opinnäytetyötä ohjasi tarvelähtöisyys, joka Silberberg (2024) nosti yhdeksi projektityötä ohjaavaksi suuntaukseksi. Tällöin projektin tarve on tullut ulkoa päin, ja tulosta seurataan mittarein ja tavoittein, eikä niin sisältöä määrittävin toimenpitein. Opinnäytetyöhön nostettiin esiin myös osallistuvuus, koska kohderyhmänä ovat nuoret, niin verkkotunnin rakennetta suunniteltiin selkeästi nuorille sopiviksi. Verkkotunnin luento-osuudet pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyinä ja ytimekkäinä, jotta kohderyhmän mielenkiinto pysyisi yllä. Verkkotuntiin oli tarkoitus osallistettuihin nuoria, jotta saatiin mielenkiinto pysymään yllä koko verkkotunnin ajan.

Projektsuunnitelman yhtenä nyrkkisääntönä on muuttuvuus. Yksikään projektsuunnitelma ei ole valmis, kun se kirjoitetaan ensimmäistä kertaa, vaan suunnitelman tehtävänä on kulkea koko projektin ajan ja muokkaantua matkalla tarpeen ja ideoiden muuttuessa (Virtanen 2000, 89–90). Tässäkin projektissa alustava suunnitelma muokkaantui monilta osin erilaiseksi työn edetessä. Alustava tuntisuunnitelma muokkaantui aikataulujen tarkentuessa ja ideoiden kehittyessä projektin myötä. Kuitenkin koko projektin ajan ydinajatus pysyi täysin samana ja koko ajan nostettiin esille kysymystä, tukeeko uusi idea aiheetta, joka oli nuorten mielenterveyden tukeminen.

Helmikuun alussa käytiin wExchange-hankkeen vetäjien kanssa hanketta läpi ja suunniteltiin verkkotunnin sisältöä kuten Powerpoint esitystä nuorille. Helmikuun aikana tehtiin verkkotunnin alustava materiaali (Liite 2.) Materiaali sisälsi kuusi diaa, jotka tehtiin ensin suomeksi. Diojen aihe oli mielenterveyden tukeminen ja positiivinen mielenterveys. Diat sisälsivät keskeisiä käsitteitä, ja sitä miten mielenterveyttä voidaan tukea arjessa. Materiaali lähetettiin helmikuun lopulla hankkeen yhteyshenkilöille sekä opettajalle arvioitavaksi. Palautteen myötä käännettiin alustava materiaali suomen kielestä englanniksi, sekä alettiin miettiä diojen väritystä sekä kuvitusta. Tässä kohtaa päädyttiin valitsemaan diojen pohjaväriksi vihreä, sen edustaman uusiutumisen ja rauhoittavan vaikutuksen vuoksi. Vihreää suositellaan käytettäväksi masentuneisuuteen (Sabater 2022), joten väri koettiin aiheeseen juuri sopivaksi. Diat muokkaantuivat hankkeen työntekijöiden ohjeiden ja toiveiden mukaisesti värikkäimmiksi, sisällöltään selkeämmiksi sekä helposti ymmärrettäviksi. Kuvat 1, 2 ja 3 kuvaavat yhden dian kehityskaarta muokkausprosessin aikana.

Miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä

- Pitämällä ihmissuhteita yllä, viettämällä aikaa ystävien ja perheen kanssa
- Syömällä hyvin ja terveellisesti
- Nukkumalla hyvät yöunet
- Liikkumalla säännöllisesti ja harrastamalla itselle mieluista harrastusta
- Hyvä itsetunto, ymmärtää että riität juuri sellaisena kuin olet

Kuva 1. Ensimmäinen versio diasta ”miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä”

how to strengthen positive mental health

-  maintaining relationships, spending time with friends
-  by eating well and healthily
-  getting a good night's sleep
-  by moving regularly and doing hobbies you like
-  good self-esteem, and the understanding that you are enough just the way you are

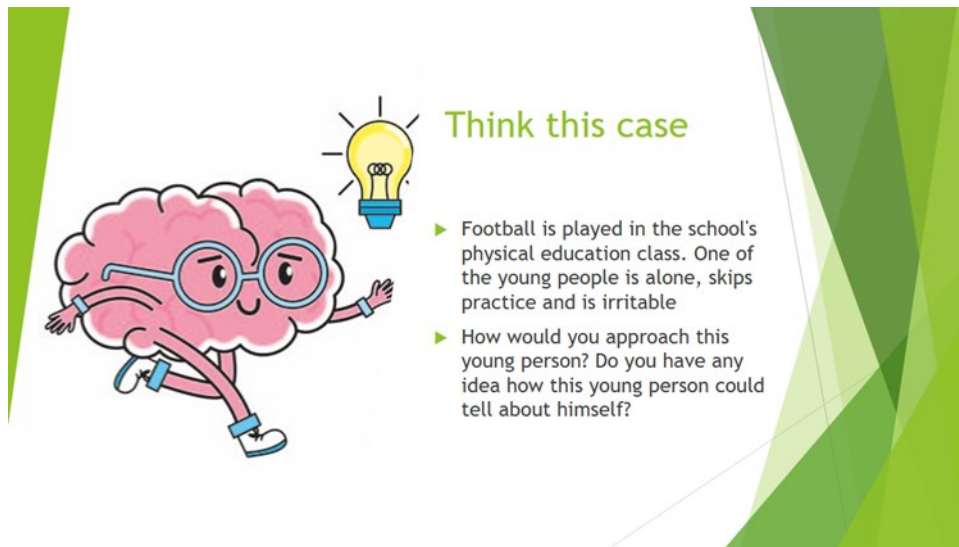
Kuva 2. Toinen versio kuvasta ”miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä”



Kuva 3. Lopullinen dia aiheesta ”Miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä” (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022).

Maaliskuun aikana tehtiin verkkotunnin PowerPoint-esitys (Liite 4.) valmiiksi ja siitä pidettiin Teams-palaveri hankkeen vetäjien kanssa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli tarkoitus pitää yhtenäinen 45 minuutin verkkotunti, mutta kun tuotettu materiaali kävi hankkeen palaverissa arvioitavana, tuli hankkeen taholta erilainen ehdotus. Ehdotus oli, että voisiko työn jakaa kahteen osaan ja muokata suunnitelman rakennetta. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että PowerPoint esitys siirtyisi aamupäivään, ja saisi pidemmän esitysajan sekä muutaman dian lisää. Video siirtyisi aamupäivän loppu puolelle ja Padlet vastaavasti iltapäivään, jolloin vapaata keskustelua pystyttäisiin mahdollistamaan enemmän nuorille. Tämä päädyttiin toteuttamaan toivotulla tavalla ja verkkotunnin runko muokattiin käänteiseen järjestykseen.

Aluksi esittäydytään ja kerrotaan, ettei tuntia nauhoiteta tekijöiden taholta. Tunti aloitetaan avaamalla valmiiksi tehty PowerPoint-esitys, jonka muutama dia käydään hieman luentomaisesti läpi. Verkkotunnin mielekkyyttä yritetään pitää yllä käymällä vuorovaikutuksellista keskustelua nuorten kanssa. Verkkotunnin loppu puolella esitetään YouTube video aiheesta ”lasten ja nuorten emotionaalisen hyvinvoinnin tukeminen” (Introduction to Tools for Supporting Emotional Well-being in Children and Youth). Video löytyy YouTubesta (https://www.youtube.com/watch?v=Agy_nn54xC8) ja soveltuu käytettäväksi tässä opinnäytetyössä, sillä video on julkinen. Videon jälkeen annetaan nuorille pohdintatehtävä mielenterveyden tukemisesta. Dioihin lisätään case-tehtävä, jonka ajatus on, että nuoret saavat pohtia alkutunnin tietojen perusteella, miten suhtautuisivat dian case tehtävään (kuva 4).



Kuva 4. Pohdinta tehtävä

Case tehtävä jätetään nuorille pohdittavaksi tauon ajaksi ja tauon jälkeen avataan Padlet, jonne nuoret saavat vastata pohdintadian kysymykseen. Padletista löytyy myös muita otsikoita, jonne nuoret saavat kommentoida ajatuksiaan jo aiemmin käsitellyistä aiheista. Vastauksista käydään vapaata keskustelua tunnin päätteeksi ja pohditaan, onko samoista maista tullut samoja vastauksia vai onko alueellisia eroja. Vastauksista jutellaan avoimen keskustelun kautta ja nostetaan dioissa esiintyneitä asioita esiin, sekä kerrotaan myös, miten niitä voi käytäntöön liittää.

Jokaista hanketta on pystyttävä arvioimaan, ja tätä varten jokaisen hankkeen onkin toteutettava seuranta- tai arviointijärjestelmä, jotta hankkeen suunnittelua ja toteuttamista voidaan seurata. Toisissa hankkeissa arviointia edellyttää rahoittava taho. (Silfberg 2024.) Tämän takia nostettiin esiin kaksi tapaa arvioida työtä nuorten taholta, emoji ja sanallinen arviointi. Verkkotunti päättyi arviointiin, joka toteutetaan kahtena eri menetelmänä. Ensimmäisenä kysytään, mitä mieltä nuoret olivat verkkotunnista, ja nuoret saavat vastata tähän emojiä painamalla. Käytössä on viisi emojiä, jotka ovat "🥰-emoji", "😊-emoji", "😐-emoji" ja "😞-emoji". Tämän jälkeen on vielä avoin kysymys, johon toivotaan

sanallista vastausta kaikilta oppilailta ja myös opettajilta. Palaute ja arviointi kerätään kaikilta anonyymisti. Lopullinen tuntisuunnitelma on liitteessä 3.

5.3 Projektin toteuttaminen, arviointi ja palaute

Verkkotunti pidettiin suunnitellusti huhtikuun puolessa välissä ja siihen osallistui noin 20 nuorta neljästä eri maasta, yhteensä verkkotunnille osallistui siis 80 nuorta. Tunti alkoi aamulla kello 10, alussa osalla luokista oli teknisiä ongelmia äänen kuuluvuuden ja tunnille liittymisen kanssa. Aluksi wExchange yhteyshenkilö piti esittelyn ja kertoi verkkotunnin sisällöstä. Sen jälkeen verkkotunnin pitäjät esittelivät itsensä ja esittelyssä käytiin myös nopeasti läpi eri maiden esittely. Kokonaisuudessaan esittelyosuuteen meni aikaa noin 25 minuuttia. Esittelyn jälkeen verkkotunnin ohjelma aloitettiin PowerPointilla. Diat käytiin läpi kohta kohdalta ja samalla niiden sisältöä avattiin vapaasti keskustellen. Diojen läpikäyminen oli jaettu tasan molempien verkkotunnin pitäjien kesken ja vetäjät täydensivät toistensa puhetta tarvittaessa. Verkkotunnin aikana kyseltiin nuorilta kysymyksiä, joihin he saivat vastata pienryhmissä opettajan avustuksella. Vastaukset laitettiin Zoom-sovelluksen viestikenttään, osa oppilaista avasi mikrofonin ja sanoi vastaukset ääneen.

Haasteen toi verkkotunnin aikana käytetty virtuaaliyhteys Zoom-sovellus. Zoomissa vain host-oikeuden omaava pystyi jakamaan näyttöä ja kesti jonkin aikaa, ennen kun hostin oikeudet saatiin ja kyettiin jakamaan PowerPoint esitystä. Tämä oikeus kattoi koko päivän, ja helpotti myöhemmin päivän aikana jakamista ja jaettavan sisällön vaihtamista moneen otteeseen. Teknistä hankaluutta oli myös PowerPointtiin upotetussa videolinkin toimivuudessa, ja se jouduttiinkin avaamaan hakemalla video erikseen YouTubesta. Tähän kului aikaa jonkin verran suunniteltua enemmän.

Verkkotunnin kuluessa oli jonkun verran ongelmia äänen kuulumisen kanssa, sillä joidenkin osallistujien ääni kiersi tai kaikui. Stigma-dian kohdassa annettiin nuorille noin 5 minuuttia aikaa kirjoittaa viestikenttään ajatuksia, mitä stigma-sana herättää heissä ja miten se näkyy arjessa. Viestikenttään tuli nuorilta

paljon kommentteja ja hyviä ajatuksia, nuoret olivat selvästi pohtineet aihetta yhdessä. Valtaosalla oli hyvä käsitys siitä, mitä stigma sana tarkoittaa ja nuoret laittoivat esimerkkejä, miten se näkyy arjessa ja keskeiseksi sanaksi nousi kiusaaminen ja syrjintä.

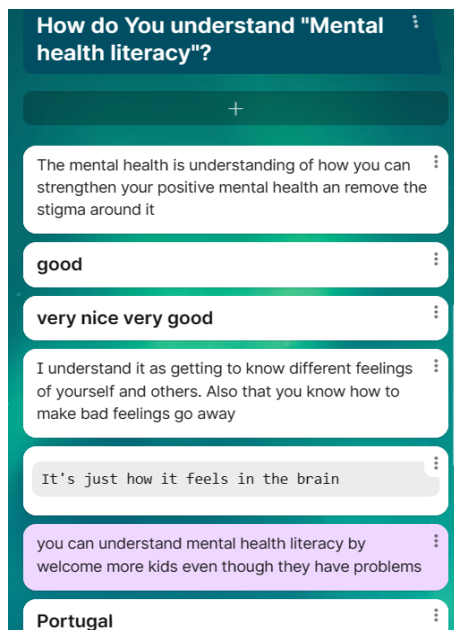
Eesityksen aikana kysyttiin nuorilta, että onko heillä joku henkilö keneltä saavat apua vaikeina hetkinä ja jotakuta kenelle voivat puhua. Suurin osa nuorista nosti esille ystävät, mutta osa mainitsi myös perheenjäsenet. Portugalilaiset ja kreikkalaiset nuoret toivat esille myös ammattiauttajat, ja kertoivat että heidän kotimaassaan on käytössä ”helpline” joka tarkoittaa auttavaa puhelinta. Suomalaiset nuoret toivat esille sekaisin-chatin, jonne voi laittaa viestiä mielenterveysongelmiin liittyen ja josta saa keskusteluapua ammattiauttajilta.

Ennen lounastaukoa esitettiin nuorille vielä YouTube-video, jossa käytiin tunnin aiheisiin liittyviä asioita läpi animaation avulla. Nuoret laittoivat viestikenttään kommentteja videosta ja suurimman osan mielestä video oli hyvä, sitä oli mukava katsoa ja aiheet olivat hyviä. Osa nuorista uskalsi tässäkin kohtaa avata mikrofonin ja ottivat kantaa videon aiheisiin ja kertoivat viettävänsä aikaa ystäviensä kanssa, joka tukee heidän mielenterveyttään. Video koettiin myös sopivan mittaiseksi, se kesti noin viisi minuuttia. Ensimmäinen osuus oli loppumassa ja ennen lounastaukoa annettiin nuorille vielä pohdintatehtävä ja kerrottiin, että lounastauon jälkeen luvassa on vielä pohdintatehtävän läpi käynti ja Padlet, jossa on muutama kysymys päivän aiheista.

Tauon jälkeen jaettiin Zoom-chatissa Padlettiin vievä linkki. Padlet avattiin näytölle, jossa näkyi pohdintatehtävä ja päivän aiheisiin liittyvät kysymykset. Nuoret laittoivat paljon kommentteja jokaiseen kysymykseen ja muutamasta maasta tuli useampiakin kommentteja. Vastaukset käytiin läpi yleisesti läpi ja nostettiin esille yleisimmät vastaukset. Monelta maalta tuli samankaltaisia kommentteja ja ajatusmaailma vaikutti olevan monella samankaltainen.

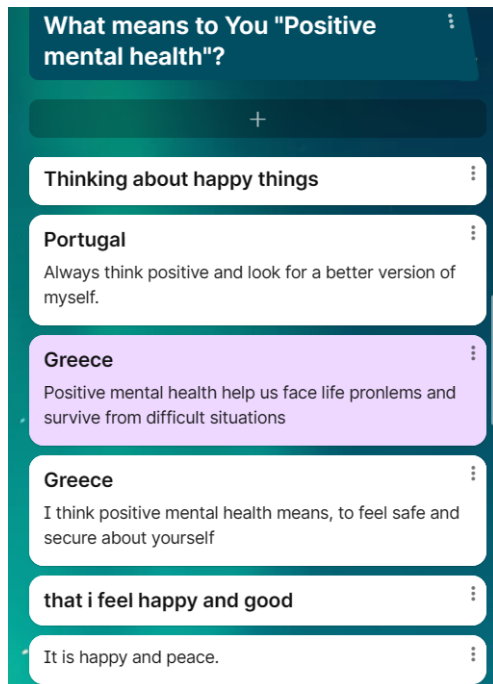
Mental health literacy-kohta oli haastava nuorille ja siihen tuli vähiten kommentteja, mutta saadut kommentit olivat hyvää pohdintaa. Tähän kohtaan moni nuorista oli maininnut empatiakyvyn ja erilaiset tunteet. Kommenttien

perusteella nuoret olivat selvästi ymmärtäneet päivän aiheet ja olivat keskittyneet tuntiin, joka on nähtävissä kuvassa 5.



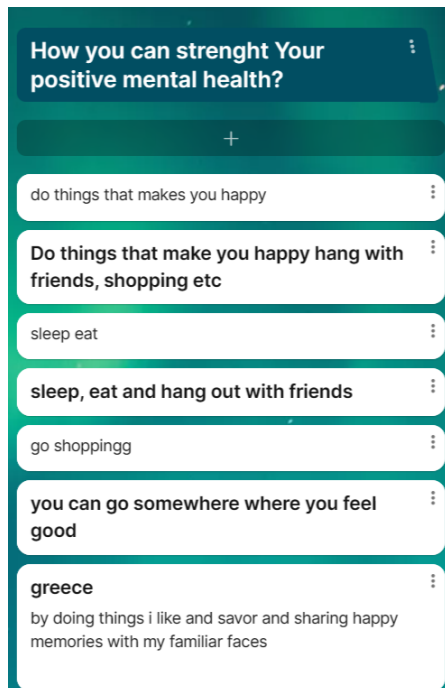
Kuva 5. Nuorten vastaukset kohtaan "Mental health literacy"

Yksi kysymyksistä oli, miten nuoret mieltävät positiivisen mielenterveyden, suurin osa nuorista nosti tässä kohtaa esille positiivisuuden, hyvän mielen ja hyvän olon sekä onnellisuuden. (Kuva 6.)



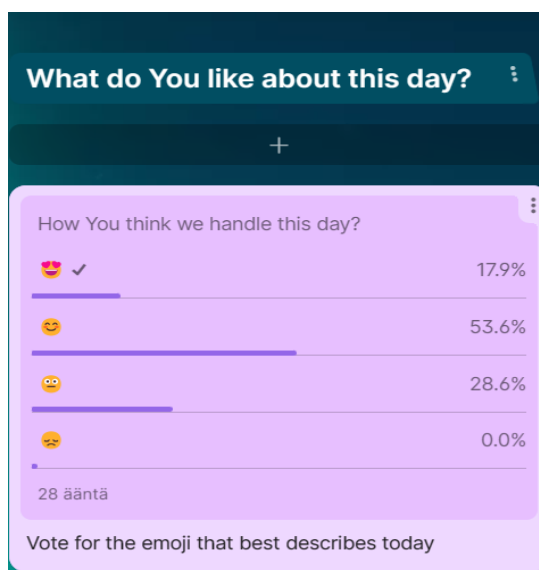
Kuva 6. Positive mental health” ajatuksia nuorilta

Seuraava kysymys oli, miten positiivista mielenterveyttä voi vahvistaa, tähän nuoret olivat laittaneet keinoja, jotka itse kokivat hyväksi. Kommentteihin tuli nukkuminen, urheilu kuten kuntosalilla käynti, osa nuorista kokee sosiaalisen median kuten tiktok-sovelluksen tuovan hyvää mieltä, muutama nuorista laittoi kommenttikenttään myös shoppailun ja ystävien kanssa ajanvieton. Tässäkin kohtaa ystävät nousivat tärkeään rooliin. (Kuva 8.)



Kuva 7. Vastauksia kohtaan “How you can strenght your positive mental health”

Viimeisenä oli kysely, jossa kysyttiin, mitä mieltä nuoret olivat tunnista. Suurin osa piti tuntia hyvänä (53,6%) tai loistavana (17,9%), muutaman kommentin mukaan tunti oli muuten hyvä, mutta Padlet koettiin tylsäksi. Pääasiassa äänestyksen tulokset olivat positiivisia. Monen nuoren mielestä verkkotunti oli mielenkiintoinen ja parempi normaaliin koulupäivään verrattuna. (Kuva 8.)



Kuva 8. Nuorten arviointi verkkotunnista kuvasymboleilla

Verkkotunnin ensimmäinen osuus kesti noin 1,5 tuntia, ja siihen kuului kuitenkin teknisiä ongelmia. Toinen osuus, joka käytiin lounaan jälkeen kesti suunnitellusti 45 minuuttia. Nuoret toivoivat yhteiskuvaa verkkotuntiin osallistujien kanssa, kuvaan osallistuivat halukkaat ja loput pitivät kamerat pois päältä. Valokuva oli tarkoitus julkaista wExchange-hankkeen Instagram tilillä. Opettajat ja oppilaat kommentoivat vielä lopuksi, että mitä mieltä olivat tunnista. Verkkotunnin pitäjät pitivät vielä lopussa puheenvuoron ja kiittivät nuoria, koska nämä olivat todella aktiivisia tunnilla. Viimeiseksi wExchange-hankkeen yhteyshenkilö lopetti tunnin puheenvuorollaan

Opinnäytetyö valmistui kokonaisuudessaan toukokuussa 2024.

6 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Kun työssä käytetään muiden tuottamaa tekstiä suoraan lainauksin tai lähdetietona oman työn tukena, niin merkataan lähdeviitteet ja lähteet oikein, sekä erotettiin ne omasta tekstistä eettisyyden takaamiseksi. Työtä tehdessä otetaan huomioon myös hyvät tieteelliset menettelytavat, jotka liitetään kahdeksan eri toiminnan alueeseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Tässä työssä lähdeviitteet merkittiin selkeästi ja tekstiviitteet löytyvät oikeista kohdista.

Aineistoa hakiessa varmistetaan, onko aiheesta tuoreempaa tietoa ja vaatiiko tieto päivitystä. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää aineistot, joissa ei ole merkitty päivämäärää. (Aalto-yliopisto 2023.) Työssä pyrittiin käyttämään tuoreita lähteitä, ja jätetty vanhentuneiksi todetut julkaisut käyttämättä. Virtuaalituntia ajatellen eettisyys toteutettiin niin, että kaikki nuoret suostuvat siihen, että kamera on päällä. Tämä varmistettiin vielä luokkien opettajilta. Virtuaalituntia ei nauhoitettu, eikä nuorten kuvia tai nimiä julkaistu opinnäytetyössä. Virtuaalileirin palaute tuli nuorilta anonyymisti, eikä missään kohtaa käsitelty heidän henkilötietojaan. Palaute annettiin niin emojiina kuin mahdollisesti sanallisesti. Näin nuorten palaute saatiin kahdella eri tavalla, jolloin pystyttiin olemaan varmempia, että todellinen mielipide tuli julki.

Eettisyys on otettu huomioon siten, että työssä ei ole lupa käyttää tekstejä, jotka ovat suojattuja tekijänoikeuksilla. Tekijänoikeudella suojattuja tekstejä voi käyttää ainoastaan, jos siihen on tekijältä virallinen lupa. Eettisyyttä huomioidaan kirjoittajien merkitsemisellä työssä lähdeviitteisiin. (Turku AMK 2023.) Tämä tarkoittaa opinnäytetyössä sitä, että tekstiin merkattiin selkeästi, mitkä tekstit ovat lainattuja ja mitkä ovat opinnäytetyöntekijöiden omaa tekstiä. Työssä käytettiin myös julkista videota, joka oli löydettävissä ja käytettävissä YouTuben julkiselta kanavalta.

Opinnäytetyön tekijät perehtyivät aiheeseen huolellisesti jo suunnitelmavaiheessa. Opinnäytetyön tekemiseen ei tarvittu tutkimuslupia, koska kyseessä on hankkeeseen tehtävä projektimuotoinen opinnäytetyö, mutta

opinnäytetyön tekijät, wExchange-hankkeen yhteyshenkilöt ja opinnäytetyön kurssia ohjaava opettaja allekirjoittivat tarvittavan opinnäytetyösopimuksen. Toimeksiantajan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön edetessä. Keskusteluissa käytiin läpi toimeksiantajan toiveita opinnäytetyöhön, toiveiden konkreettisuus lisää luotettavuutta opinnäytetyössä. Hankkeessa ja opinnäytetyössä ei käytetty osallistuneiden nuorten nimiä, jotta he pysyivät anonyymina. Opinnäytetyön ja hankkeen työskentely oli avointa ja sen aikana käytiin jatkuvaa avointa keskustelua hankkeen suuntaan, jotta opinnäytetyö on hankkeen arvoille sopiva.

Tietolähteiden luotettavuus ja niiden käyttäminen on iso osa opinnäytetyön luotettavuutta. Mikäli tieto on objektiivista ja tutkittua, vahvistaa se tiedon luotettavuutta. Myös se miten tietolähteitä on valittu, kertoo aiheeseen paneutumisesta sekä siitä onko aiheesta pyritty saamaan mahdollisimman tarkka tieto. (Turku AMK 2022; Aalto-yliopisto 2023). Tiedot valittiin sen mukaan, ettei niissä ole perustana kirjailijan oma mielipide vaan tieteelliset faktat. Aineiston ollessa internetissä tulee siinä olla lähdeluettelo, jotta varmistetaan sen luotettavuus. Tietoa haettiin mahdollisimman tuoreista materiaaleista, sillä tuore tieto on luotettavampaa. Opinnäytetyössä luotettaviksi lähteiksi luokiteltiin ne lähteet, joiden sisältämät tiedot ja toimitavat ovat käytettävissä terveydenhuollossa. Näitä lähteitä ovat esimerkiksi Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tiedot, Käypä-hoitosuositukset, Word Health Organization (WHO), sekä Lääkärilehti sivuilta. Näin ollen tietoa saatiin kerättyä useammasta luotettavasta lähteestä ja molemmat opinnäytetyön tekijät tarkastivat tietojen luotettavuuden yhdessä.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Projektin tehtävänä oli tuottaa nuorille mielenterveydenlukutaitoa tukeva toiminnallinen verkkotunti wExchange-hankkeessa virtuaalisen leirin aikana. Tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyden lukutaitoa ja ohjata kehittämään positiivista mielenterveyttä.

Mielenterveyden hyvinvointi on kokonaisuus, johon vaikuttaa psyykkinen, fyysinen ja henkinen tasapaino, sekä sosiaaliset suhteet ja niiden ylläpito (World Health Organization 2023). Korona-aikana nuorten mielenterveys on ollut heikkenemään päin, ja koronarajoitukset olivatkin selkeästi verrannollisia mielenterveyden diagnoosien määrään nostavasi (Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2023). Tämän takia mielenterveyden positiiviseen vahvistamiseen tarvitaan nuorille työkaluja, ja oppia miten mielenterveyden lukutaitoa kehitetään.

Mielenterveydenlukutaidosta löytyi vain suoraan vain vähän tietoa, mutta tietoa löytyi erikseen siihen liittyvistä asioista, kuten tunnetaidot, positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden vahvistaminen. Verkkotunnin suunnittelussa haasteeksi osoittautuikin juuri tiedon haastava saanti ja löydetyn tiedon käyttäminen nuoriin liittyen. Kansainvälisestikin tietoa löytyi vähän ja enemmän tietoa löytyi fyysisen terveyden lukutaitoon liittyen. Verkkotunnin suunnittelusta löytyi tietoa hyvin, ja sen käyttö oli helppoa.

Verkkotuntia suunniteltiin hankkeen koordinaattorien toiveen mukaisesti, ja säännöllisesti pyydettiin palautetta verkkotunnin suunnitelmasta ja sen sisällöstä. Erityisesti pyrittiin pitämään sisältö mielekkäänä kohderyhmälle, jotka olivat yläkouluikäisiä nuoria. Varonen ja Hohenthal (2015) ovat kirjoittaneet oppimistilanteen sisältämän vuorovaikutuksen tärkeydestä, ja tästä syystä nuoria osallistettiin koko verkkotunnin ajan keskustelemaan keskenään ja olemaan vuorovaikutuksessa esittävään tahoon. Tässä onnistuttiin hyvin koko verkkotunnin ajan, ja nuoret olivat aktiivisia vastaamaan ja pohtimaan asioita. Myös hankkeen koordinaattori otti kantaa ja esitti kysymyksiä ja pohdintoja niin nuorille kuin työn esittäjille verkkotunnin aikana. Verkkotunti tuotettiin nuorille ja

mielenkiintoa pyrittiin pitämällä yllä värillisin ja kuvitetuin PowerPoint dioin. PowerPointiin valikoitui väriksi vihreä, sen rauhoittavuuden vuoksi, sekä siksi että vihreä väri mielletään suotuisaksi ongelmanratkaisutilanteissa (Sabater 2022).

Aihetta miettiessä oletettiin, että eri maista nousisi erilaisia asioita esiin kulttuurillisten erojen vuoksi. Kuitenkin verkkotunnin aikana huomattiin, että nuoret ajattelivat asioista hyvin samalla tavalla maantieteellisestä sijainnista huolimatta. Samat ajatukset ja samanlainen suhtautuminen huokui selkeästi koko verkkotunnin ajan.

Palaute verkkotunnista saatiin niin nuorilta kuin hankkeen koordinaattorilta. Nuoret arvioivat tunnin sanallisesti ja kuvasymboleja käyttäen ja kokonaisvaltaisesti palaute oli hyvä. Hankkeen taholta palaute saatiin heti verkkotunnin jälkeen suullisesti ja vielä kirjallisesti myöhemmin päivän aikana. Tällöin esiin nousi positiivisena nuorten osallistumisen huomioiminen, tekijöiden terveyden edistämisen asiantuntijuus ja tavoitteiden täyttymisessä onnistuminen. Enemmän olisi toivottu käytävän läpi nuorten vastauksia viimeiseen Padlet osioon, joka käytiin läpi vain yleisenä keskusteluna. Tämä toteutuksen osa jäi myös tekijöiden mielestä hieman ontumaan, ja toteutus olisikin pitänyt toteuttaa enemmän aiheosioittain ja vastauksia enemmän esiin nostaen.

Työn tekijöiden mielestä kokonaisuus oli onnistunut, huomioon oli hyvin otettu verkko-opetukseen Kantanen ym. (2024) suosittelemia verkko-opetustapoja, kuten Padlet, tukemaan teoriaosuuden luentomaisuutta. Verkko-opetusta ajatellen oli otettu käyttöön Kotakorven (2021) esiin nostama mikro-oppiminen ja teoria osuus oli jaettu eri otsikoiden alle, ja samat otsikot toistuivat verkkotunnin eri osuuksissa. Näin saatiin haluttu teoria mahdollisimman ymmärrettävään ja helposti omaksuttavaan muotoon.

Kun mietittiin PowerPoint diojen jatkokäyttöä, nousi esiin muutamakin ajatus. Niitä voisi olla mahdollista käyttää myös myöhemmin nuorille muun muassa terveystiedon tunneilla. Kyseiset tunnit keskittyvät eniten fyysiseen terveyteen, ja pieni osa mielenterveyden hyvinvointia voisi olla sinne hyvä lisä.

Diat ovat tiiviisti kirjoitettuja, nuorille suunnattuja ja asiasisällöltään helposti ymmärrettäviä. Tuntimateriaalia, eli PowerPoint dioja voisi käyttää myös jo nuoremmille lapsille, ei ehkä suoraan sellaisessa muodossa, mutta esimerkit ovat helposti luotavissa myös alakoulu maailmaan, jossa olisi tarpeellista jo käsitellä mielenterveyden lukutaitoa ja mielenterveyteen liittyviä asioita tarkemmin. PowerPoint materiaali voisi toimia myös kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin erityisopettajan ja psyykkisen sairaanhoitajan diapohjana lapille ja nuorille, joiden mielenterveys tarvitsisi positiivista tukemista ja niille, jotka erityisesti tarvitsisivat tunnetaitojen käsittelyyn työkaluja. PowerPoint materiaali soveltuu näin ollen niille, jotka tulkitsevat muiden tunteita liikaa, ja unohtavat omat tunteensa niin tehdessä.

Lähteet

Aalto-Setälä, M. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä. Duodecim. Viitattu 21.2.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo96233#s3>

Aalto-Setälä, T.; Huikko, E.; Kiviruusu, O. & Linnaranta, O. 2020. Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito, vuodelta 2020. THL. Viitattu 3.12.2023. <https://www.julkari.fi/handle/10024/144513>

Aalto-yliopisto. 2023. Tiedonhankinnan opas: Tiedon luotettavuus. Aaltoyliopiston oppimiskeskus. Viitattu 21.2.2024.

<https://libguides.aalto.fi/c.php?g=410658&p=2798410>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 31.3.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Appelqvist-Schmidlechner, K.; Nordling, E.; Solin, P.; Tamminen, N. & Tuisku, K. 2016 Mitä on positiivinen mielenterveys ja miten sitä mitataan. Suomen lääkärilehti 71/24 1759-1764. 2016. Viitattu 29.1.2024.

<https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/mit%C3%A4-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sit%C3%A4-mitataan>

Canberra health literacy hub 2020. Mental Health Literacy. Viitattu 31.1.2024.

<https://cbrhl.org.au/what-is-health-literacy/mental-health-literacy>

del Mar Márquez, M. 2021. Verkko-opetuksen laatu ammattikorkeakoulussa. Kasvatustieteenlaitos, Jyväskylän yliopisto. ProGradu -tutkielma. Viitattu 6.12.2023.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/76009/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202105273256.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Depressio. Käypä hoito –suositus 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 3.3.2024.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s18>

Haravuori, H.; Kiviruusu, O.; Lindgren, M.; Therman, S.; Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M 2022. Nuorten itsetuhoisuuden esiintyvyys - Kouluterveyskyselyn 2021 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 49/2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145433/URN_ISBN_978-952-343-966-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ilomäki, L. 2012. Laatua E-oppimateriaaleihin. Opetushallitus. Viitattu 3.3.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatus_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Kaltiala-Heino, R.; Ranta, K. & Fjörd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2010/126/17:2033-9. Viitattu 30.11.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Kaltiala-Heino R.; Poutanen O, & Välimäki M. Sairausten häpeällinen leima. Lääketieteellinen asiakirja Duodecim 2001; 117/6: 563-570. Viitattu 23.3.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo92138>

Kantanen, K.; Kasanen, H.; Korhonen, S.; Paajanen, V & Siitonen, P. 2022 Digiopettajan starttipaketti. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 16.2.2024. <https://sway.cloud.microsoft/67iC51eHV9xBemOY?ref=Link>

Karlsson, L; Pelkonen, M & Marttunen, M. 2007. Nuorten itsetuhoikäytymisen tunnistaminen ja arviointi : Tietoa nuorten kanssa työskenteleville. Julkari. Viitattu 30.3.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78212/2007b08.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kirchhoff, S.; Fretian, A.; Okan, O. & Bauer, U. 2023. Evaluating the effect of an adapted mental health literacy intervention on mental health related stigma among secondary students in Germany: results of a pre-post evaluation study. BMC Public Health 1959/2023. Viitattu 3.12.2023.

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16825-y>

Kotakorpi, A. 2021. E-learning: Mitä on verkko-oppiminen ja miten toteutetaan hyvä verkkokoulutus? Viitattu 4.1.2024. <https://www.mediamasteri.com/blog/e-learning-verkko-oppiminenhttps://www.mediamasteri.com/blog/e-learning-verkko-oppiminen>

Kutcher, S.; Wei, Y. & Coniglio, C. 2016. Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. The Canadian Journal of Psychiatry 61/3 154-158, Viitattu 30.11.2023. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0706743715616609>

Kutcher, S.; Wei, Y.; Costa, S.; Gusmão, R.; Norbert, S. & Andre, S. 2016. Enhancing mental health literacy in young people. Viitattu 8.3.2024 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-016-0867-9>

Laapio, I. 2019. Verkkokoulutuksen hyödy: 6 syytä oppia ja kouluttaa verkossa. Viitattu 31.1.2024. <https://www.mediamasteri.com/blog/verkkokoulutuksen-hy%C3%B6dyt>

Lehtinen, J.; Haikkola, L. & Kauppinen, E. 2021. ”Etäkoulu oli mukavaa, ja sai enemmän vapaa-aikaa, yksinäisyys oli huono puoli” - Nuorten kokemukset etäopetuksesta korona-ajan alussa. Viitattu 3.3.2024. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma69>

Lehtonen, S.; Linden, A.; Ojala, P.; Polvi, A., Sallinen, V. & Viranta, S. 2009. Luentojen vuorovaikutteisuus motivoi opiskelijoita ja luennoitsijoita. Duodecim. Viitattu 22.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98380#s3>

Luoma, I. 2022. Lasten ja nuorten masennus ja mielenhäiriöt. Lääkärinkirja Duodecim 17.10.2022. Viitattu 21.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383#s2>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2021a. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 29.1.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2021b. Koululaisen mielenterveystaidot.

Viitattu 30.11.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/>

MIELI Suomen mielenterveys ry 2022. Mielenterveyskäsi juliste neuvolaan ja varhaiskasvatukseen. Viitattu 9.1.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste-neuvolaan-ja-varhaiskasvatukseen/>

MIELI Suomen mielenterveysseura ry 2023. Nuorten psykiatristen diagnoosien määrä lisääntyi lähes viidenneksellä koronapandemian ensimmäisen aallon jälkeen. Viitattu 18.3.2024. <https://mieli.fi/tutkittua-tietoa/nuorten-psykiatristen-diagnoosien-maara-lisaantyi-lahes-viidenneksella-koronapandemian-ensimmaisen-aallon-jalkeen/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Mielenterveysbarometri: Sairaus leimaa vahvemmin kuin ennen. Viitattu 6.12.2023. <https://www.mtkl.fi/tiedotteet/mielenterveysbarometri-2021-sairaus-leimaa-vahvemmin-kuin-ennen/>

Mitä mielen hyvinvointi on Terveyskylä, Mielenterveystalo. Viitattu 30.1.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/mita-mielen-hyvinvointi>

MLL 2023. 12–15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Viitattu 3.12.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>

Sabater, V. 2022. Värien psykologiaa: Mitä värit tarkoittavat ja mitä ne voi tehdä. Viitattu 30.3.2024. <https://mielenihmeet.fi/varien-psykologiaa-mita-varit-tarkoittavat-ja-mita-ne-voivat-tehda/>

Santala, E.; Asplund, A. & Korhonen, J. 2022. Yläkouluikäiset mukaan edistämään mielenterveyden lukutaitoa. Viitattu 4.1.2024. <https://talk.turkuamk.fi/hyve/ylakouluikaiset-mukaan-edistamaan-mielenterveyden-lukutaitoa/>

Turun AMK:n opinnäytetyö | Roosa Lehtonen ja Jessica Pajuniemi-Arola

Santala, E. & Toivanen, M. 2023. Nuorten mielenterveyden lukutaitoa kehittämässä. Viitattu 3.1.2024. <https://www.pielavesi-keitele.fi/paikalliset/6366432>

Shek, D & Xiang, L. 2023. Video teaching materials for leadership education: Subjective outcome evaluation based on University. Students in Hong Kong. International Journal of Child Health & Human Development 16/1/2023: 73-87. Viitattu 22.2.2024. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=62332548-cff7-4620-8595-18dbb3e01d4e%40redis>

Tampereen yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu 2018. Viisi vinkkiä verkko-opetukseen. Viitattu 6.12.2023 <https://sites.tuni.fi/vinkkipankki/oman-tyoskentelyn-tueksi/viisi-vinkkia-verkko-opetukseen/>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2024. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 15.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

The National Academies. 2021. Introduction to Tools for Supporting Emotional Wellbeing in Children and Youth. YouTube. Viitattu 20.2.2024. https://www.youtube.com/watch?v=Agy_nn54xC8

Turku AMK. 2022. Turun AMK:n oma lähdemerkintäohje. Vaatii käyttäjätunnuksen. <https://tuas365.sharepoint.com/sites/Messi-Opiskelija/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%C3%A4ytety%C3%B6%2FL%C3%A4hdemerkint%C3%A4ohjeet%5FTurkuAMK%2Epdf&parent=%2Fsites%2FMessi%2DOpiskelija%2FShared%20Documents%2FOpinn%C3%A4ytety%C3%B6>

Turun ammattikorkeakoulu 2023. Johdatus tiedonhankintaan -opas: Tiedon eettinen käyttö. Viitattu 12.1.2024. <https://libguides.turkuamk.fi/tiedonhankinnanopas/tiedoneettinenkaytto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 14.3.2024.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Varonen, M & Hohenthal, T. 2021. Verkkototeutuksen laatukriteerit. Viitattu 1.2.2024. <https://aoe.fi/#/materiaali/120>

Virtanen, P. 2000. Projektityö. WSOY. Viitattu 26.3.2024

wExchange 2023. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.12.2023.

<https://wexchange.turkuamk.fi/finnish/>

Word Health Organization 2022. Mental health. Viitattu 31.1.2024

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Liite 1. Alustava tuntisuunnitelma

Tavoite	Sisältö	Menetelmä	Aikataulu	Lähde
Mielenterveyden lukutaidon vahvistaminen ja Positiivisen mielenterveyden lisääminen	Valmiita laatikoita, joissa on otsikoita. Otsikkoina toimivat: positiivinen mielenterveys, mielenterveyden lukutaito ja miten lisätä positiivista mielenterveyttä. Nuoret ryhmissä tuottavat jokaiseen laatikkoon tekstiä sen ajatuksen mukaan, että mitä heillä on kyseisestä aiheesta.	Padlet/Käsitekartta. Miro sovellus	15 minuuttia	Kantanen. ym. 2024.
	Esitetään nuorille lyhyt PowerPoint esitys aiheista positiivinen mielenterveys, mielenterveyden lukutaito ja miten positiivista mielenterveyttä vahvistetaan. Tätä on tarkoitus peilata nuorten kirjoittamiin vastauksiin ja herätellä nuoria ajattelemaan asiaa mahdollisesti eri näkökulmasta,	Power point	10 minuuttia	Lehtonen ym. 2009.
	Esitetään nuorille video, jonka tarkoituksena on herätellä huomaamaan, että positiivisen mielenterveyden vahvistaminen voi olla kiinni pienistä asioista ja omista valinnoista.	Video	5 minuuttia	The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2021. https://www.youtube.com/watch?v=Agy_nn54xC8 (Shek. 2023)
	Nuorille mahdollistetaan keskustelu pienryhmissä, kun he tekevät kirjallista osuutta Padlettiin ja kaikkien kesken vapaa keskustelu on koko osion päätteeksi	Vapaa keskustelu	Jäljelle jäänyt aika 5 minuuttia	
	Nuoret saavat arvioida emojiä painamalla äänestyksessä, että mitä mieltä he olivat tunnin sisällöstä ja toteutuksesta.	Arviointi	5 minuuttia	

Liite 2. Alustavan suunnitelman diat suomeksi

Mielenterveyden lukutaito käsitteitä

- Tunnetaidot: Kyky ymmärtää toisen tilannetta
- Tietoisuustaidot: Tiedostaa omat tunnetilat, aistimukset, tuntemukset kehossa. Opitaan olemaan läsnä.
- Itsetuntemus: kyky havaita itseä koskevia asioita ja tunnistaa omat tunteet

Mielenterveyden lukutaito

- Ymmärrystä siitä mitä mielenterveys on, miten sitä hoidetaan ja miten sen ympärillä olevia leimoja voidaan poistaa
- Ymmärrystä siitä miten positiivista mielenterveyttä voidaan tukea ja vahvistaa.
- Vaatii tietoa mielenterveydestä ja sen hyvinvoinnista
- Mielenterveyden lukutaitoon sisältyy myös tieto siitä mistä ja miten mielenterveyden ongelmiin voi hakea apua.
- Mielenterveyden lukutaito pitää sisällään tunnetaitoja, tietoisuustaitoja sekä itsetuntemusta.
- Leimojen rikkominen ja vanhojen käsitysten hajottaminen mielenterveyden ympäriltä on helpompaa, kun edellä mainitut taidot lisääntyvät

Positiivinen mielenterveys

- Voimavara, jolla pystyy selviytymään elämän haasteista
- Pystyy ajattelemaan ja toimimaan selkeästi
- Jokainen pystyy itse vaikuttamaan omaan mielenterveyteensä
- Positiivisella mielenterveydellä pystyy vaikuttamaan sairauksiin ja niistä selviytymiseen
- Mielenterveydentila on yksilöllinen ja tulee jokaisen kehityksen myötä
- Positiivinen mielenterveys voimavara, joka kehittyy ja vahvistuu koko elämän ajan

Miten vahvistaa positiivista mielenterveyttä

- Pitämällä ihmissuhteita yllä, viettämällä aikaa ystävien ja perheen kanssa
- Syömällä hyvin ja terveellisesti
- Nukkumalla hyvät yöunet
- Liikkumalla säännöllisesti ja harrastamalla itselle mieluista harrastusta
- Hyvä itsetunto, ymmärtää että riität juuri sellaisena kuin olet

Liite 3. Lopullinen tuntisuunnitelma

Tavoite	Sisältö	Menetelmä	Aikataulu	Lähde
Mielenterveyden lukutaidon vahvistaminen ja Positiivisen mielenterveyden lisääminen	Esitetään nuorille lyhyt PowerPoint esitys aiheista positiivinen mielenterveys, mielenterveyden lukutaito ja miten positiivista mielenterveyttä vahvistetaan. On tarkoitus herätellä nuoria ajattelemaan asiaa mahdollisesti eri näkökulmasta, ja kysellä miten he ajattelevat näiden aiheiden näkyvän elämässään	PowerPoint	15–20 minuuttia	Lehtonen ym. 2009.
	Esitetään nuorille video, jonka tarkoituksena on herätellä huomaamaan, että positiivisen mielenterveyden vahvistaminen voi olla kiinni pienistä asioista ja omista valinnoista.	Video	5minuuttia	The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2021. https://www.youtube.com/watch?v=Agy_nn54xC8 Shek ym. 2023
	Osallistetaan nuoria aamun aiheen pohjalta case-tehtävällä, jota he saavat pohtia yhdessä, ja miettiä miten he suhtautuisivat asioihin, tai toimisivat kyseisessä tilanteessa.	case tehtävä	10 minuuttia	
	Valmiita laatikoita, joissa on otsikko. Otsikkoina toimivat: Case-tehtävän vastaus, positiivinen mielenterveys,	padlet	25 minuuttia	Kantanen. ym. 2024.

	mielenterveyden lukutaito ja miten lisätä positiivista mielenterveyttä. Nuoret ryhmissä tuottavat jokaiseen laatikkoon tekstiä sen ajatuksen mukaan mikä heillä on kyseisestä aiheesta.			
	Nuoret saavat arvioida emoja painamalla mitä mieltä he olivat tunnin sisällöstä ja toteutuksesta. Samassa yhteydessä on avoin laatikko, johon toivotaan kirjallisia arvioita, ainakin opettajilta ja hanketta työstäviltä ammatti henkilöiltä.	arviointi	10 minuuttia	
	Nuorille mahdollistetaan keskustelu pienryhmissä, kun he tekevät kirjallista osuutta Padlettiin ja kaikkien kesken vapaa keskustelu on koko osion päätteeksi	vapaa keskustelu	15 minuuttia	

Liite. 4 Lopullinen PowerPoint esitys



Concepts of mental health literacy



Emotional skills: The ability to understand the situation and feelings of others



Awareness skills: Become aware of your own emotional states, sensations in the body and mind. Awareness skills are learning how to be present.

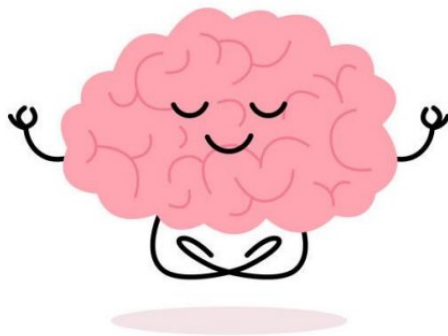


Self-knowledge: The ability to notice things about yourself and recognize your own feelings



STOP STIGMA

Mental Health Literacy



An Understanding of what mental health is, how to treat it and how to remove the prejudices around it.

You understand and know how to strengthen positive mental health

You have information about mental health and well-being

You know where and how to get help for mental health problems

Old thought patterns about mental health and problems are easier to dismantle when information increases

Positive mental health



- ▶ You cope with everyday challenges
- ▶ You can think and act clearly
- ▶ Everyone can influence their own mental health
- ▶ With positive mental health, you can influence illnesses and survive them
- ▶ Your mental health is individual and develops throughout your life
- ▶ Positive thinking is an asset and you can constantly strengthen it
- ▶ Remember think positive! :)

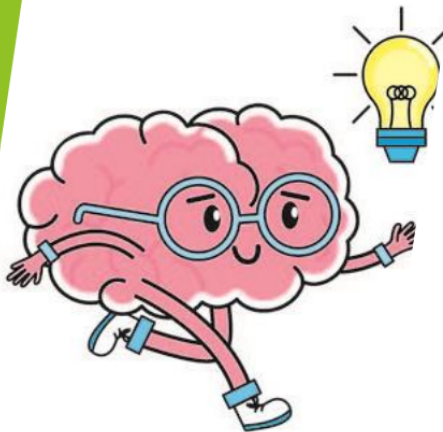


How to
confirm positive
mental health

Who help you,
when you need
it?



- ▶ If positivity doesn't help, who can I get support from?
- ▶ You can seek help from trusted persons, teachers, friends, professionals, your own parents and family



Think this case

- Football is played in the school's physical education class. One of the young people is alone, skips practice and is irritable
- How would you approach this young person? Do you have any idea how this young person could tell about himself?

HAPPINESS IS



...celebrating
small successes.

Video

- Tools for supporting emotions video
- https://youtu.be/Agy_nn54xC8?si=2-S9ODi2D7TPeJGa

Lähteet

- ▶ [Mieli.fi](#)
- ▶ [Mitä mielen hyvinvointi on Mielenterveystalo.fi](#)
- ▶ [Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL.fi](#)

