

## Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

### Toimintamallin kuvaus

<b>I Toimintamallin perustiedot</b>	<b>Kuvaukset</b>
<b>Nimi</b>	Gutsy Go
<b>Yhteyshenkilöt</b>	Gutsy Go ry hello@gutsygo.fi
<b>Internet-sivut</b>	<a href="http://www.gutsygo.fi">www.gutsygo.fi</a>
<b>Toimintamallin käyttö ja levinneisyys</b>	<p>Toimintamalli on ollut käytössä vuodesta 2017 alkaen. Toimintamallin avulla on saavutettu 5 000 osallistettua yläkoululaista nuorta ja 500 valmentajakoulutuksen saanutta opettajaa ja nuorten kanssa toimivaa ammattilaista.</p> <p>Toteutetaan pääsääntöisesti kouluissa. Toimintaa koordinoi yleishyödyllinen yhdistys Gutsy Go.</p>
<b>II Toimintamallin kuvaus</b>	<p>Median, pedagogian ja rauhantyön yhdistävä yhteisömenetelmä valmentaa kokonaiset nuorten ikäluokat kehittämään yhdessä rauhaa ja luottamusta vahvistavia ratkaisuja omien yhteisöjensä hyväksi osana tavallista peruskoulua.</p> <p>Toimintaviikkojen aikana nuoret toteuttavat 10 hengen tiimeissä myönteistä vuorovaikutusta lisääviä ratkaisuja omien paikkakuntiansa ihmisten tarpeisiin ja yhteisöjen haasteisiin.</p> <p>Nuorten projekteista kuvatut videot julkaistaan paikallisissa ensi-illoissa ja sosiaalisessa mediassa inspiraatioksi koko maalle. Nuoret saavat välittömän, näkyvän ja konkreettisen kokemuksen omista vahvuuksistaan, osallisuudesta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta.</p> <p>Nuorten ryhmiä ohjaavat paikalliset Gutsy Go -valmentajakoulutuksen saaneet opettajat ja nuorisotyön ammattilaiset. Nuorten videoituiden ratkaisut ovat median kautta tavoittaneet 1,5 miljoonaa suomalaista.</p>
<b>Tausta</b>	<p>Gutsy Go on suomalaisten media-ammattilaisten ja pedagogien yhdessä nuorten kanssa kehittämä yhteisömenetelmä. 2017 menetelmä voitti Suomen suurimman ideakilpailun, Vuosisadan rakentajat, jossa etsittiin uusia ratkaisuja nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.</p> <p>Gutsy Gon idea pohjautuu tutkimuksista tuttuun havaintoon: Toimiessaan muiden hyväksi ihmisen oma hyvinvointi vahvistuu.</p>

<b>Tarve</b>	<p>Gutsy Go on kehitetty vastaamaan yhteen aikamme polttavimmista kysymyksistä: Kuinka vahvistaa nuorten yhteiskunnallista osallisuutta ehkäistä polarisaatiota. Sen lähtökohtana eivät ole nuorten pahoinvoinnista kertovat tilastot, vaan nuorten vahvuudet ja toisenlaiset luvut. Niiden mukaan 84% nuorista pitää elämäntehtävänäään muuttaa maailmaa paremmaksi (Eurooppalainen milleniaalitutkimus) ja 80% haluaisi auttaa muita, mutta ei löydä siihen keinoa (Väestöliiton kysely 2020). Gutsy Go vastaa tähän tarpeeseen ja tarjoaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa yhdessä toisten kanssa osana peruskoulua.</p>
<b>Tavoite</b>	<p>Tavoitteena on nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistaminen ja polarisaation ehkäisy. Toimiessaan yhdessä muiden hyväksi nuoret saavat välittömän, näkyvän ja konkreettisen kokemuksen omista vahvuuksistaan, osallisuudesta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta, sekä niistä taidoista – ratkaisukeskeisyys, resilienssi, tiimityötaidot – jotka ovat keskiössä aikamme suurten haasteiden ratkaisemisessa. Toiminta uudistaa nuoria koskevaa ongelmakeskeistä narratiivia ja tekee rauhan näkyväksi.</p>
<b>Kohderyhmä</b>	<p>Yläkoululaiset 7.-9. -luokkalaiset nuoret. Toimintaan osallistetaan kerralla koko koulun, alueen tai naapuruston ikäluokka.</p>
<b>Menetelmä</b>	<p>1. Valmentajakoulutus</p> <p>Gutsy Go starttaa kolmipäiväisellä valmentajakoulutuksella, joka antaa paikallisille opettajille ja nuorisotyön ammattilaisille valmiudet tukea ja ohjata nuorten tiimejä Gutsy Go -toiminnan aikana.</p> <p>2. Toimintaviikko</p> <p>Toimintaviikko toteutetaan kohdealueen yläkoulun yhden ikäluokan osallistavana interventiona. Toimintaviikon aikana nuoret noin 10 hengen tiimeissä kehittävät ratkaisuja havaitsemiinsa ongelmiin ja toteuttavat ne. Viikon aikana nuoret osallistuvat toimintaan joka päivä noin 6h.</p> <p>3. Näkyväksi</p> <p>Nuorten toteuttamat ratkaisut kuvataan. Videot julkaistaan ensi-illoissa ja sosiaalisessa mediassa. Tuloksena on rauhantekojen pankki, jonka avulla nuorten teot ovat jatkettavissa läpi kouluvuoden ja hyödynnettävissä opetuksessa ympäri maailmaa.</p> <p>Toimintaviikon jälkeen ammattilaiset voivat soveltaa menetelmää:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Omatoimisina toimintaviikkoina</li> <li>– Valinnaisaineena</li> <li>– Kerhotoimintana</li> <li>– Aineopetuksessa</li> </ul>

<b>Tulokset ja vaikutukset</b>	<p>Gutsy Gon tutkimuskumppani Duodecim on vuosina 2019–2022 toteuttanut Gutsy Go -menetelmän määrällistä vaikuttavuustutkimusta sekä fokusryhmähaastatteluita. Syksyllä 2021 toteutetun vaikuttavuustutkimuksen alustava päälöydös on sosiaalisen kompetenssin, erityisesti yhteistyötaitojen vahvistuminen Gutsy Go:hun osallistuneilla nuorilla. Vastaavaa muutosta ei tapahtunut verrokeilla. Syksyn 2020 vaikuttavuustutkimuksessa Gutsy Go:hon osallistuneiden nuorten osallisuuden kokemus vahvistui seurannassa, toisin kuin verrokeilla. Lisäksi syksyllä 2020 toteutetuissa fokusryhmähaastatteluissa nousi esille, että nuoret kokivat erityisesti koulukiusaamisen keskeisenä hyvinvointia ja yhteisöllistä rauhaa laskevana ilmiönä. Gutsy Go -viikon myötä nuoret raportoivat oivaltaneensa mm. näkökulmanottokykyä, ennakkoluulottomuutta sekä rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä.</p> <p>Osallisuuden kokemus ja yhteistyötaidot omassa ikäryhmässä ovat tärkeitä nuoruusiän keskeisimpien kehitystehtävien, kuten itsenäistymisen ja ikätovereihin kiinnittymisen kannalta. Prososiaalisten taitojen vahvistaminen on olennaista myös koulukiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja kasvurauhaa tukevan koulukulttuurin rakentamisessa. Duodecimin tutkimustuloksia Gutsy Gon vaikuttavuudesta julkaistaan vuoden 2023 aikana.</p> <p><a href="https://gutsygo.fi/nuorten-positiivista-mielenterveytta-vahvimmin-selittava-tekija-on-itsetunto-se-ei-synny-tyhjiossa/">https://gutsygo.fi/nuorten-positiivista-mielenterveytta-vahvimmin-selittava-tekija-on-itsetunto-se-ei-synny-tyhjiossa/</a></p> <p><a href="#">”Nuorisotutkimusseuran haastatteluissa selvisi, että nuoret saivat keskimäärin seitsemän uutta kontaktia Gutsy Go -viikon aikana. 81% vastaajista kokivat olevansa arvostettuja ja jopa 88% koki vaikuttaneensa positiivisesti lähiympäristöönsä Gutsy-teollaan.”</a></p>
<b>Vaikuttavuus</b>	<p>Gutsy Go tuo yksilömenetelmien rinnalle yhteisömenetelmän, jonka tavoitteena on tarjota kokonaisille yläkoululaisten ikäluokille merkityksellinen, konkreettinen kokemus yhteisöön kuulumisesta, yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta ja osallisuudesta osana tavallista peruskoulua. Menetelmä nostaa esiin nuorten potentiaalin; heidän taitonsa ja kykynsä aktiivisina yhteiskunnallisina toimijoina.</p> <p>Toiminta vahvistaa nuorten ymmärrystä omista vaikutusmahdollisuuksista. Nuoret oppivat tunnistamaan omia ja toisten vahvuuksia ja hyödyntämään niitä yhteisöjensä ja ihmisten hyvinvoinnin kehittämisessä. Tiimien keskinäinen yhteistyö, erilaisten ratkaisujen kehittäminen ja toteuttaminen sekä uusien ihmisten kohtaaminen koulun ulkopuolella kehittävät tunne- ja vuorovaikutustaitoja käytännössä.</p> <p>Osana menetelmää nuoria ohjataan refleктоimaan omaa toimintaa, kokemuksia sekä omia ja muiden tunteita ja toimintansa vaikutuksia muihin ihmisiin ja ympäristöön. Menetelmään sisältyvissä koko ikäluokan kokoon kutsuvissa hetkissä kuuluvuuden tunne, yhteinen omistajuus, motivaatio ja yhteisöllisyys vahvistuvat.</p> <p>Gutsy Go -menetelmässä konkreettinen kokemus onnistumisesta ja toiminnan merkityksellisyydestä sekä välitön palaute valmentajalta, muilta nuorilta ja projektien toteutuksen aikana kohdatuilta ihmisiltä auttaa nuoria rakentamaan myönteistä identiteettiä ihmisinä, oppijoina ja yhteisön jäseninä.</p>

<b>Kustannukset</b> a) palveluntuottajalle, b) käyttäjälle/koululle	a) Koulutusten ja toimintaviikkojen kustannukset palveluntuottajalle (Gutsy Go yhdistykselle) vaihtelevat 3 000-50 000 euron välillä riippuen toiminnan toteutustavasta ja kokoluokasta. Esim. onko kyseessä ammattilaisille suunnattu lyhytkoulutus (veso) vai Gutsy Go ry:n pedagogien ja media- ja tapahtuma-alan ammattilaisten täydellä tuella toteutettu sadoille nuorille suunnattu toimintaviikko.  b) Toiminta on nuorille maksuton. Gutsy Gon videosisällöt ja -materiaalit ovat ilmaiseksi kaikkien koulujen käytettävissä. Koulutukset ja toimintaviikot maksavat tilaajalle (esim. koulut, opetus- ja nuorisotoimet/muut nuorten kanssa toimivat tahot) toteutuksen muodosta riippuen 2 000 eurosta ylöspäin. Ison kokoluokan toimintaviikkoja rahoitetaan usein hankerahoituksella tai muulla avustuksella.
<b>Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet</b>	Gutsy Go ry:n toimintaa rahoittavat suuret suomalaiset säätiöt, kunnat ja yritykset osana yhteiskuntavastuutaan. Lisäksi toimintaa on rahoitettu erillisellä hankerahoituksella, mm. OKM:n erityisavustuksella sekä Erasmus+ -rahoituksella.
<b>Seuranta ja itsearviointi</b>	Gutsy Gon vaikuttavuutta tutkii Lääkäriseura Duodecim. Alustavien tulosten mukaan Gutsy Go -interventioon osallistuneiden nuorten osallisuuden kokemus ja sosiaalinen kompetenssi kasvoivat tilastollisesti merkitsevästi (Ks. Duodecimin tutkimuksen tulokset yllä). Nuorisotutkimusseuran tekemä kyselytutkimus (2017-2018) puolestaan osoitti menetelmän vahvistaneen nuorten kokemusta mahdollisuudestaan vaikuttaa myönteisesti omassa yhteisössään ja kokemustaan arvostetuksi tulemisesta.  Tutkimusten lisäksi Gutsy Go ry on itse seurannut toiminnan vaikuttavuutta ja kehitystarpeita nuorille suunnatuilla kyselyillä ja haastatteluilla. Palautteessa on korostunut nuorten rohkeuden ja itseluottamuksen kokemuksen kasvu, sekä uusi ymmärrys omista vahvuuksista. Samalla nuoret ovat kertoneet näkevänsä vertaisiaan uudessa myönteisemmässä valossa. Moni on saanut toiminnan aikana uusia ystäviä. Erityisen vahvaksi on koettu projektien aikana saatu välitön myönteinen palaute sekä opettajavalmentajilta, autetuilta kaupunkilaisilta että oman tiimin nuorilta.  Gutsy Go seuraa kyselyillä opettajien kokemusta koulutuksesta säännöllisesti ja kehittää toimintaa sen mukaan. Valmennuskoulutukset ovat saaneet hyvin myönteisen vastaanoton. Valtaosa osallistujista on kokenut Gutsy Go -toiminnan lisänneen heidän taitojaan toimia nuorten kanssa ja toiminnan lisänneen työssä jaksamista.
<b>Koulutus</b>	Kolmipäiväinen valmentajakoulutus tarjoaa valmiudet ohjata nuorten tiimejä toimintaviikon aikana. Se tarjoaa opettajille ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille työkaluja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• osallistaa nuoria ja vahvistaa heidän itsetuntemustaan ja motivaatiota</li> <li>• ohjata nuoria ongelmanratkaisutaitojen kehittämisessä</li> <li>• hyödyntää toiminnallisia projekteja oppimistavoitteiden saavuttamisen edistämiseksi</li> <li>• rakentaa yhteisöllisyyttä toiminnan kautta</li> <li>• hyödyntää videodokumentaatiota opetuksen välineenä</li> <li>• ohjata nuoria keskustelu- ja neuvottelutaitojen kehittämisessä</li> </ul> Kolmipäiväisten valmentajakoulutusten lisäksi Gutsy Go tarjoaa lyhytkoulutuksia ja -

	<p>valmennuksia, jotka soveltuvat mm. Vesoiksi. Valmennukset vahvistavat erityisesti henkilöstön yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ongelmanratkaisukykyä. Lisäksi osallistujat saavat heti käyttöönsä GG-työkaluja omaan työhönsä sovellettavaksi.</p>
<p><b>Juurruttaminen ja jatkuvuus</b></p>	<p>Gutsy Go -toiminnan juurrutettavuutta ja jatkuvuutta on kehitetty kolmivuotisessa Gutsy Go Hubissa, jossa menetelmää on kehitetty niin, että sen tavoitteet voivat toteutua toimintaviikkojen jälkeen koulun arjessa läpi lukuvuoden.</p> <p>Ammattilaisille suunnattujen 3h-3pv koulutusten pohjalta menetelmää on mahdollista soveltaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omatoimisina toimintaviikkoina (Mok)</li> <li>- Teemapäivinä</li> <li>- Työpajatoimintana</li> <li>- Kerhotoimintana</li> <li>- Valinnaisaineena</li> <li>- Oppituntisisältöinä</li> <li>- Luokanopettajan tuntisisältönä</li> </ul> <p>Gutsy Go yhdistyksen toiminta on pysyvää.</p>
<p><b>Käyttöönoton edellytykset</b></p>	<p>Gutsy Gon toteuttaminen kouluissa ja nuorisotyössä edellyttää koulutusta menetelmän hyödyntämiseen sekä paikallisten opettajien ja/tai nuorisotyön ammattilaisten työaikaa. Koulutus sisältää ohjeet ja työkalut menetelmän toteuttamiseen. Toimintamallin toteutusta varten tulee olla yhteydessä yhdistykseen.</p>
<p><b>Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät</b></p>	<p>Gutsy Go on suunnattu ensisijassa yläkoululaisille, mutta se on sovellettavissa myös muilla luokka-asteilla, 5. luokalta toiselle asteelle. Lisäksi se sovellettavissa eri ikäisten ihmisten ja ihmisryhmien osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen moninaisissa yhteisöissä ja/tai työpaikoilla, joissa toimitaan ryhmissä.</p>
<p><b>Sanallinen arvio</b> erikoissuunnittelija Saara Rapeli &amp; tutkimuspäällikkö Kaija Appelqvist-Schmidlechner, THL</p>	<p>Toimintamalli on selkeästi vaikuttava ja mielenterveyttä edistävä. Toimintamallista ja sen vaikuttavuudesta on kertynyt ja kertymässä kiitettävä määrä tutkimustietoa, mikä edesauttaa mallin levittämistä ja juurtumista. Mallin käyttö lisää osallisuutta ja vahvistaa useita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Toimintamalli tuo myös yhteisöllisyyttä kouluihin sekä alueelle.</p> <p>Haasteena toimintamallin käyttöönotossa voi olla, että se vaatii toimintamallin käyttöönottavilta kouluilta verrattain paljon, liittyen niin henkilö- kuin taloudellisiin ja aikaresursseihin.</p> <p>Hyödyt toimintamallin käyttöönottamisesta ovat kuitenkin niin suuret, että toimintamalli kannattaa ottaa käyttöön.</p>

**Tietolähteet:**

[Kiusaamista ehkäisevien sekä hyvinvointia ja työrauhaa parantavien menetelmien arviointi](#)

[www.gutsygo.fi](http://www.gutsygo.fi)