

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt -Lupaava käytäntö

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Nuori mieli urheilussa
Yhteyshenkilöt:	MIELI ry Katri Lilja, katri.lilja@mieli.fi , asiantuntija, Nuori mieli urheilussa -hanke Satu Turhala, satu.turhala@mieli.fi , päällikkö, Lapset ja nuoret -osasto
Internet-sivut:	www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	Valmentajat voivat vapaasti käyttää toimintamallia valmentaessaan 10–15-vuotiaita nuoria urheilijoita. Sisällöt ovat sovellettavissa eri ikäryhmille, sekä eri toimintaympäristöihin, kuten harrastustoimintaan tai nuorisotoimintaan. Tietoisuutta toimintamallista levitetään mm. valmentajakoulutuksien kautta, joita järjestävät urheilun lajiliitot, liikunnan aluejärjestöt ja urheiluopistot. Toimintamallit ovat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kehittämät.
Toimintamallin vaihe	Nuori mieli urheilussa - <u>verkkokurssit valmentajille</u> julkaistiin 16.5.2022.
Näyttö:	Toimintatavat, jotka opastetaan lasten ja nuorten valmentajille – perustuvat PERMA-teoriaan, jonka vaikuttavuudesta on tutkimusnäyttöä. Toimintamallin hyvinvoinnin ulottuvuudet noudattavat otsikkotasolla Martin Seligmanin PERMA-teorian osa-alueita eli P=positive emotions (myönteisyys), E=Engagement (läsnäolo ja uppoutuminen), R=relationships (ihmissuhteet ja vuorovaikutus), M=meaning (merkityksellisyys) ja A=accomplishment (aikaansaaminen), täydennettynä turvallisen toimintaympäristön ulottuvuudella. Tekijät ovat tietoisia, että yksittäisten ulottuvuuksien osalta löytyy vahvempaa tutkimuksellista pohjaa kuin Seligmanin PERMA-teorian tai viitekehyksen osalta kokonaisuutena. Etenkin syventävällä verkkokurssilla PERMA+turvallinen

	<p>toimintaympäristö -ulottuvuuksien lisäksi on varmistettu, että sisällöt ovat yhteensopivia ja kattavat mahdollisimman laajalti myös muut keskeiset hyvinvointi- ja motivaatioteoriat kuten Richard Ryanin ja Edward Decin itsemääräämisteorian, Corey Keyesin mielenterveyden jatkumon, Carol Ryffin psykologisen hyvinvoinnin mallin sekä Warwick-Edinburgh mielenterveys- ja hyvinvointiasteikon.</p>
<p>II Toimintamallin kuvaus</p>	<p>Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja käyttäen valmentaja voi edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä.</p> <p>Nuori mieli urheilussa -verkkokursseilta valmentaja saa konkreettisia työkaluja valmennukseen. Valmentaja voi edistää nuorten urheilijoiden mielen hyvinvointia pienilläkin teoilla. Sisällöt on suunnattu ensisijaisesti 10–15-vuotiaiden toimintaan ja niitä voi soveltaa eri ikäryhmille.</p> <p>Verkkokurssit ovat maksuttomia. Kurssit voi suorittaa omaan tahtiin ja suorittajan ei tarvitse kirjautua mihinkään palveluun.</p> <p>Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille, noin 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kannustus Hyvän harjoituksen tunnusmerkkien toteuttamiseen harjoitustoiminnassa. - Kannustus valmentajan oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. - Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat luontevaksi osaksi harjoitustapahtumaa. <p>Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi, n 3 tuntia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mielen hyvinvointia lisäävät toimintatavat – Hyvän harjoituksen tunnusmerkit, valmentajan keskustelunavaukset, nuorten pohdintatehtävät - Mielen hyvinvointia lisäävien toimintatapojen liittäminen kausisuunnitelmaan ja osaksi valmennusarkea. <p>Myös: Verkkomateriaali urheilevan nuoren vanhemmille</p>
<p>Tausta</p>	<p>Sisällöt on ryhmitelty PERMA-hyvinvointiteoriasta johdettuun malliin.</p> <p>Toimintatavat on kehitetty teorian pohjalta soveltuvaksi juuri valittuun toimintaympäristöön: Nuorten, noin 10–15-vuotiaiden, urheilijoiden valmentajien käyttöön urheilun valmennustilanteissa.</p> <p>Syventävällä verkkokurssilla esille nostetut yksittäiset hyvinvointitaidot sekä niihin linkittyvät valmentajan keskustelunavaukset ja nuorten pohdintatehtävät perustuvat</p>

	<p>vakiintuneisiin taustateorioihin tai -malleihin, kuten tunnetaidot (Yale ja Marc Brackettin RULER-malli), itsepuhe (University of Michigan ja Ethan Cross) tai vahvuustaidot (VIA Character Strengths -malli).</p>
Tarve	<p>Tarve mielenterveyden edistämiseksi urheiluympäristöissä on tullut ilmi julkisuuden kautta, sekä urheilun sisältä. Tähän tarpeeseen MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -toimintamalli pyrkii vastaamaan.</p> <p>Nuori mieli urheilussa -toimintamallilla viedään mielenterveyden edistämisen osaamista lasten harrastusympäristöihin, eli urheiluseurojen valmentajille.</p>
Tavoite	<p>Toimintamallin avulla voidaan luoda harrastusympäristöstä mielen hyvinvointia tukeva osa lasten ja nuorten arkeen.</p> <p>Valmentaja osaa valmentajaa toimintatavoilla, jotka tukevat mielen hyvinvointia. Valmentaja ottaa Nuori mieli urheilussa toimintatavat osaksi valmennuksen kausisuunnitelmaa.</p> <p>Lapset ja nuoret saavat valmennusta, joka tukee heidän mielen hyvinvointiaan. Parhaimmillaan lapset ja nuoret oppivat urheiluharrastuksessaan hyvinvointitaitoja, jotka edistävät heidän mielen hyvinvointitaitojaan myös urheilun ulkopuolella.</p> <p>Seurat kouluttavat valmentajiaan ja ottavat Nuori mieli urheilussa -toimintatavat osaksi kausitavoitteitaan. Seurassa on yhteinen tavoite tukea nuorten urheilijoiden mielen hyvinvointia. Parhaimmillaan tavoitteet tehdään yhdessä.</p> <p>Valmentajakoulutuksia järjestävät tahot (lajiliitot, urheiluopistot, liikunnan aluejärjestöt) sisällyttävät Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit ja niiden sisällöt osaksi valmentajakoulutuksiaan.</p> <p>Urheilevien lasten ja nuorten vanhemmat osaavat tukea lapsia ja nuoria harrastuksessa mielen hyvinvointia edistävällä tavalla.</p>
Kohderyhmä	<p>10–15-vuotiaiden valmentajat urheiluseuroissa ja muissa toimintaympäristöissä. Lopulliset terveystyönsä saajat ovat nuoret urheilun harrastajat.</p> <p>Myös muiden ikäryhmien valmentajat voivat soveltaen ottaa toimintatavat käyttöön.</p>
Menetelmä	<p>Vaihtoehtoisia tapoja ottaa Nuori mieli urheilussa -sisällöt haltuun:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valmentaja käy verkkokurssin itsenäisesti. Valmentaja soveltaa oppimiaan asioita valmentaessaan lapsia ja nuoria.

	<p>2. Syventävä verkkokurssi opastaa kurssiaiheiden sisällyttämiseen kausiohjelmaan, eli valmennuksen suunnittelun aikataulutukseen ja teemoitukseen.</p> <p>3. Seura ottaa Nuori mieli urheilussa -sisällöt kehittämisteemaksi seurassa. Seura kouluttaa valmentajia esim. yhden ulottuvuuden kerrallaan, ja koulutuksen työpajassa valmentajat sopivat miten haluavat, että toimintatavat näkyvät valmennuksessa.</p>
Tulokset ja vaikutukset	<p>Verkkokurssin suorittajat täyttävät verkkokurssin päätteeksi palautelomakkeen, joka sisältää MIELI ry:n tuloksellisuusindikaattorit.</p> <p>Vastausten asteikko: 1 huomattavasti vähemmän 2 vähemmän 3 ei lainkaan 4 enemmän 5 paljon enemmän</p> <p>Kysymyksiä vastausten keskiarvot 5-portaisella asteikolla:</p> <p>Miten Nuori mieli urheilussa -sisällöt ovat muuttaneet suhtautumistasi mielenterveyden merkitykseen? Vastausten keskiarvo 4,06. Miten sisällöt ovat vaikuttaneet mielenterveysosaamiseesi? Vastausten keskiarvo 4,06.</p> <p>Verkkokurssien todistuksia on tällä hetkellä tilattu noin 3500, joista noin 400 on syventävän verkkokurssin todistuksia. Ruotsinkielisten todistuspyyntöjen osuus on tällä hetkellä n. 10%.</p>
Vaikuttavuus	<p>Hankkeen sisällöt – eli toimintatavat, jotka opastetaan lasten ja nuorten valmentajille – perustuvat PERMA-teoriaan, jonka vaikuttavuudesta on tutkimusnäyttöä.</p> <p>Pitkän aikavälin muutoksia lasten ja nuorten mielenterveyteen ei tämän hetken tietojen mukaan ole mahdollista todentaa.</p> <p>Verkkokursseilla ja niistä tiedottamalla vaikutetaan urheiluseurojen ja urheiluyhteisön toimintakulttuuriin ja asenteisiin, jotta mielenterveyttä tukeva valmennustoiminta koetaan tärkeänä ja nuorten harrastusympäristöt tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia.</p>
Käyttöönoton edellytykset	<p>Sisällöt ovat kaikille avoimia, yhteydenottoa ei tarvita. Käyttöönottoa varten on hyvä varata aikaa sekä sitoutua toimintamallin toteuttamiseen.</p>

	<p>Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille on noin 30 min mittainen.</p> <p>Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssin on noin 3 tunnin mittainen.</p> <p>Jokainen valmentaja, seura, valmentajakouluttaja tai urheiluoppilaitos voi hyödyntää sisältöjä haluamallaan tavalla.</p> <p>Kun sisältöjä käytetään muiden valmentajakoulutusten yhteydessä, tulee mainita lähde: MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisällöt ja toimintatavat.</p> <p>Hankkeen työntekijöiltä voi tiedustella vinkkejä ja materiaaleja esim. seuran sisäisiin koulutuksiin.</p> <p>Rajoite: Koska hankkeen sisällöt on toteutettu OKM:n ja STEA:n hankerahoituksella ei toinen taho voi toteuttaa maksullista Nuori mieli urheilussa -koulutusta esim. valmentajille.</p>
Kustannukset	<p>Sisällöt ovat saatavilla maksutta.</p> <p>Sisältöjen käyttäminen ei aiheuta kustannuksia, mutta siihen on hyvä varata ajallista resurssia.</p> <p>Jokainen valmentaja, seura, valmentajakouluttaja tai urheiluoppilaitos voi hyödyntää sisältöjä haluamallaan tavalla.</p> <p>Rajoite: Koska hankkeen sisällöt on toteutettu OKM:n ja STEA:n hankerahoituksella ei toinen taho voi toteuttaa maksullista Nuori mieli urheilussa -koulutusta esim. valmentajille.</p>
Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet	<p>Rahoittajat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - STEA ja OKM vuosina 2020–2022 - OKM vuonna 2023 - Jatkohankkeen rahoitusta on haettu OKM:ltä kaudelle 2024–2025
Seuranta ja itsearviointi	<p>Seurantatavat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - todistuspyyntöjen lukumäärä - palautteet kurssin käyneiltä valmentajilta - sivukäynnit = MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sivut - yhteistyötahoilta ja lajiliitoilta kerätyt tiedot, miten eri organisaatiot ovat sisällyttäneet Nuori mieli urheilussa -verkkokurssin esim. koulutuksiinsa - Nuori mieli urheilussa -sisältöjen nostot eri viestintävälineissä / artikkeleissa jne.
Koulutus	<p>Verkkokurssit ovat kaikkien saatavilla. Lisäksi on koulutusten järjestäjille työstetty Miro-taulu, jossa on ehdotuksia ja ideoita, miten voisi hyödyntää Nuori mieli urheilussa -sisältöjä valmentajakoulutuksissa. Miro-taulu.</p>

Juurruttaminen ja jatkuvuus	<p>Sisältöjä ja niiden käyttöönoton kannustamista on tehty moninaisin viestinnällisin keinoin ja eri toimijoiden viestintävälineitä hyödyntäen.</p> <p>Nuori mieli urheilussa -toimintamallin viestintää edistävät Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Urheiluopistot sekä useat lajiliitot. Huippu-urheilun instituutti KIHU on käynnistänyt hankkeen, jonka tavoitteena on viedä Nuori mieli urheilussa sisältöjä valmennusarkeen keskisuomalaisissa urheiluseuroissa. MIELI ry:n paikalliset jäsenyhdistykset vievät myös tietoisuutta eteenpäin omissa toimintaympäristöissään.</p> <p>Verkkokurssit jäävät kaikkien saataville, vaikka hanke päättyisi.</p>
Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät	<p>Verkkokurssit ja pääsisällöt on julkaistu myös ruotsiksi ja englanniksi MIELI ry:n sivuilla.</p> <p>Verkkokurssit on pyritty tekemään saavutettaviksi. Lyhyemmän verkkokurssin saavutettavuusarvioinnista tuli hyvä arviointi.</p> <p>Sisältöjä ja toimintatapoja voi soveltaa eri ikäryhmille ja eri toimintaympäristöihin, mm. muuhun harrastustoimintaan.</p>
Kommentit Erikoissuunnittelija Saara Rapeli ja suunnittelija Elli Lukkarinen, THL	<p>Toimintamalli on helposti saavutettava ja käyttöönotettava kaikille nuorten liikunnan parissa työskenteleville. Kurssi huomioi mielen hyvinvoinnin vahvistamisen laaja-alaisuuden: sisältöjä on yksilötasolla mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien tukemiseen, ryhmässä toimimisen edistämiseen sekä turvallisen ympäristön luomiseen. Palautteiden mukaan osallistujat ovat kokeneet kurssin vahvistaneen mielenterveysosaamista.</p> <p>Seuratoimijoiden olisi hyvä huolehtia siitä, miten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja kurssilta opitut teemat liitetään osaksi seuran toimintaa. Käyttöönottoa on hyvä myös seurata toiminnassa.</p>

Lähteet:
 Mieli ry