



KOSKE

Keski-Suomen sosiaalialan  
osaamiskeskus

# POSITIIVISTA MIELENTERVEYTTÄ JA KAVERUUTTA

Meijän Mieli -hankkeen (2020–2024)  
loppuraportti

Merja Angle  
Katja Remes

Raportteja 58

Julkaisija

**Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus**

**Raportteja 58**

**Osoite**

Matarankatu 6  
40100 Jyväskylä

[koskeverkko.fi](http://koskeverkko.fi)

ISBN 978-952-5477-61-0  
ISSN 1459-479X (verkkajulkaisu)

Jyväskylä 2024

# TIIVISTELMÄ

<b>Tekijä</b>	Merja Angle & Katja Remes
<b>Raportin nimi</b>	Positiivista mielenterveyttä ja kaveruutta. Meijän Mieli -hankkeen (2020–2024) loppuraportti
<b>Kustantaja</b>	Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
<b>Vuosi</b>	2024
<b>Sivumäärä</b>	42
<b>Julkaisusarja</b>	Raportteja 58

Meijän Mieli -hanke (2020–2024) koordinoi ja kehitti vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa 15–35-vuotiaille mielenterveystoipujille Keski-Suomen alueella ja järjesti mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa. Hankkeen suunnitteluvaiheessa Keski-Suomen mielenterveysindeksi oli maan 4. korkein. Toiminta-aikaan osuivat myös koronapandemia ja Ukrainan sota, jotka lisäsivät entisestään nuorten kokemaa pahoinvointia, ja vaikuttivat hankkeen toimintatapoihin.

Keski-Suomessa on laaja vapaaehtoistoiminnan kenttä, mutta kaveritoimintaa erityisesti mielenterveystoipujille ei ollut tarjolla. Tähän tarpeeseen vastattiin kouluttamalla ja koordinoimalla vapaaehtoisia kasvokkain sekä etäyhteyksien kautta tapahtuvaan kaveritoimintaan (Meijän Kaveri- ja Meijän Digikaveri). Koulutetut vapaaehtoiset kohtasivat yhteensä 411 nuorta. Lisäksi nuorille tarjottiin mahdollisuuksia tavata muita samanikäisiä toipujia mielen hyvinvoinnin teemojen äärellä ryhmätoiminnan avulla. Ryhmätoiminnassa kokeiltiin ja kehitettiin rohkeasti erilaisia konsepteja sekä työvälaineitä. Tavoitteena oli myös nuorten aikuisten mielenterveystoipujien aseman vahvistaminen toipumisorientaatioajattelun edistämisellä ja positiivisen mielenterveyden kulttuurin rakentamisella, ja tässä hankkeen aktiivisella ja monipuolisella viestinnällä oli suuri merkitys.

Yhteiskehittäminen oli tärkeää mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanke verkostoitui aktiivisesti maakunnan mielenterveys- ja muiden järjestöjen sekä 4. sektorin kanssa, ja aktivoi toimijoita yhteistyöhön. Kehittämiseen osallistettiin mukaan ammattilaisten lisäksi toipujia, vapaaehtoisia, kokemusasiantuntijoita ja opiskelijoita ideoimaan ja toteuttamaan uutta toimintaa.

Hanke osoitti, että tarvitaan nuorten tarpeita vastaavaa matalan kynnyksen toimintaa, jossa heidän olisi mahdollista solmia sosiaalisia suhteita ja saada tukea. Lisäksi vapaaehtoisuuteen perustuvalla kaveritoiminnalla on tarvetta, mutta se vaatii resursseja, koordinaatiota, aktiivista verkostoitumista ja markkinointia, jotta olemassa oleva vapaaehtoisuuden ja vertaisuuden kapasiteetti saataisiin hyödynnettyä. Vapaaehtoisten tekemä työ ammattilaisten rinnalla on merkityksellistä ja mahdollistaa tuen, jota ammattilainen ei pysty tarjoamaan, mutta vapaaehtoiset tarvitsevat myös itse tukea eri muodoissa jaksakseen tehtävässään.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>MIKSI TÄMÄ HANKE?</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>MISTÄ LÄHDIMME LIIKKEELLE?</b>	<b>7</b>
	2.1 Toiminnan sopeuttaminen uudenaikaiseen toimintaympäristöön	7
	2.2 Yhteistyöverkostojen kutominen	8
	2.3 Työkalujen valitseminen toimintojen toteuttamiseen	10
<b>3</b>	<b>VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>	<b>12</b>
	3.1 Livekaveruus - Meijän Kaveri	13
	3.2 Digikaveruus - Meijän Digikaveri	17
	3.3 Mentaalista meininkiä -vapaaehtoistoiminta	20
	3.4 Vapaaehtoisten tukeminen	23
<b>4</b>	<b>MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVA AVOIN RYHMÄTOIMINTA</b>	<b>25</b>
	4.1 The World of Recovery -pelitoiminta	26
	4.2 MielenTaidot-tuokiot etänä	27
<b>5</b>	<b>VIESTINTÄ</b>	<b>29</b>
	5.1 Viestintää eri kanavissa	29
	5.2 Monipuolista viestintää mielen hyvinvoinnin edistämiseksi	30
	5.3 Viestinnän arviointia	32
<b>6</b>	<b>YHTEISKEHITTÄMINEN</b>	<b>34</b>
	6.1 Yhteistyöstä voimaa -työpajat keskisuomalaisille mielenterveys- ja päihdejärjestöille	34
	6.2 Yhteiskehittäminen Äänekoskella	34
	6.3 Yhteiskehittäminen Keuruulla	35
	6.4 Tapahtumayhteistyö	36
<b>7</b>	<b>KOKEILUT</b>	<b>38</b>
<b>8</b>	<b>LOPUKSI</b>	<b>40</b>
	<b>LÄHTEET</b>	<b>43</b>

# 1 MIKSI TÄMÄ HANKE?

*”Heikko asiakaslähtöisyys, puuttuva sektoreiden välinen yhteistyö ja olemassa olevien resurssien, kuten kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen, hyödyntämättä jättäminen ovat nykyjärjestelmän kipupisteitä.”*

*(Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut -raportti 79/2017, s.12)*

Meijän Mieli- hanketta rakennettiin 1,5 vuoden ajan työpajoissa, jossa oli osallisena Keski-Suomen eri mielenterveysjärjestöjen, seurakunnan, kokemusasiantuntijoiden, sairaanhoitopiirin, oppilaitosten sekä Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen väkeä. Alkusysäyksen hankkeen suunnittelulle antoi paikallisten mielenterveysjärjestöjen ja seurakuntien nostamat huolet mielenterveystoipujien ahdingosta sekä niiden havainnot siitä, että useilta puuttuu ns. lähituki arjesta. Lähituella tarkoitetaan matalan kynnyksen apua, jossa mielenterveystoipujat saavat seuraa ja juttukaverin lievittämään yksinäisyyttä sekä helpottamaan arkea. Moni mielenterveyden pulmista kärsivä jää yksin uskaltamatta hakea arjen apua, vertaistukea tai hoitoa. Riski syrjäytymiselle sekä tilanteen vaikeutumiselle on suuri, jos ahdinkoon ei ole tarjolla tarvittavaa ja helposti saatavaa tukea. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen perustuvan tuen kehittämisen ja tarjoamisen merkitys on suuri, mutta sen ohella ei ole syytä unohtaa yksilön kokemusta ja asian merkitystä hänen hyvinvoinnilleen. Pitkät perinteet omaavaa, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ystävöimintää on Keski-Suomessa ollut tarjolla, mutta erityisesti mielenterveystoipujien tukihenkilöistä on ollut pulaa jo pidemmän aikaa. Hokkasen (2023)<sup>1</sup> tekemästä selvitystyöstä käy ilmi, että myös valtakunnan tasolla vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa on järjestetty hyvin vähänlaisesti mielenterveystoipujille ja usein toiminta on keskittynyt isoimpiin kaupunkeihin. Keski-Suomen alueella tarvittiin koordinaatiota sekä uudenlaisia avauksia toiminnan elvyttämiseksi.

Hankkeen suunnitteluvaiheessa olivat tiedossa kasvussa olevat nuorten yksinäisyyden kokemukset sekä mielenterveyden haasteet. Tämän ohella hankkeen toiminta-aikana (2020–2024) maailmaa koettelivat erilaiset kriisit, jotka lisäsivät nuorten ja nuorten aikuisten pahoinvointia. Ne heikensivät erityisesti haavoittuvassa tilanteessa olevien henkilöiden tilannetta entisestään. Hankkeen suunnitteluvaiheessa Keski-Suomen mielenterveysindeksi oli maan neljänneksi korkein. Keskisuomalaisen artikkelissa (28.12.2022) todettiin, että korona-aika on lisännyt nuorten ahdistuneisuutta, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä Keski-Suomessa. Nuorten hyvä elämä -tutkimuksen loppuraportissa (2022) enemmistö (82 %) nuorista aikuisista arvioi, että korona-aika on lisännyt psyykkistä pahoinvointia heidän ikäryhmässään. Jopa yli puolet (53 %) 20–29-vuotiaista kantoi huolta henkisestä hyvinvoinnistaan ja valtaosa vastaajista (77 %) piti mielenterveysongelmia nuorten pahoinvoinnin syynä. Keski-Suomen kriisikeskus Mobilen tilastoinnin (1.1.–31.7.22) mukaan mielenterveyssyihin liittyvät yhteydenotot lisääntyivät noin 38 % verrattuna samaan ajanjaksoon vuonna 2021. Hankkeen toiminta-aikana koronapandemian ja Ukrainan sodan heijastuessa nuorten mielen hyvinvointiin oli yhä tärkeämpää kehittää nuorten tarpeita

---

<sup>1</sup> Hokkanen, Pinja 2023. Mielenterveystoipujille järjestettävä kaveritoiminta: [https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2024-06/KoskeHarjoitteluraportteja11\\_Hokkanen.pdf](https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2024-06/KoskeHarjoitteluraportteja11_Hokkanen.pdf)

vastaavaa matalan kynnyksen toimintaa, jossa nuorten ja nuorten aikuisten olisi mahdollista solmia sosiaalisia suhteita sekä saada tukea.

Näihin yksinäisyyden ja mielen hyvinvoinnin haasteisiin vastattiin Meijän Kaveri- toiminnalla. Hankkeen aikana koulutetut Meijän Kaveri -vapaaehtoiset kohtasivat yhteensä 411 nuorta live- ja digikaveritoiminnassa. Toiminnasta saadut kokemukset osoittivat sen, että vapaaehtoisten tekemä työ nuorten yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemisessä ja mielen hyvinvoinnin tukemisessa ammattilaisten rinnalla on merkityksellistä. Yleisessä keskustelussa nostetaan usein esille näkökulma, että vapaaehtoistoiminnalla ei saa korvata ammattilaisten tekemää työtä. Hankkeessa saatujen kokemusten pohjalta asiaa voi ajatella myös toisinpäin: ammattilainen ei korvaa vapaaehtoista. Vapaaehtoinen ei syrjäytä tai korvaa ammattilaista, vaan on täydentävässä palveluvalikkona erityyppisellä tuella. Ammattilaisen rinnalla toipuja saattaa kokea olevansa vain passiivinen avunsaaja, kun taas vapaaehtoisen ja toipujan välinen suhde on tasavertaisempi. Kokemusten vaihto puolin ja toisin edistää vapaaehtoisen ja toipujan yhdenvertaisuutta, mitä ammattilaisen ja toipujan välisessä suhteessa harvoin tapahtuu. Parhaimmillaan tasavertainen toimijuus voi madaltaa kynnystä ottaa puheeksi aratkin puheenaiheet, joista ei ammattilaisen kanssa välttämättä uskalleta puhua. Vertaiselta vapaaehtoiselta toipuja saa myös toivoa omaan toipumiseensa, kun kuulee jonkun toisen kokemuksista.

Hankkeessa saadut kokemukset osoittavat, että kaveritoiminnalle on tarvetta, mutta sen ylläpitäminen ilman resursseja ei ole mahdollista. Vapaaehtoisten toimintaan mukaan saaminen vaatii aktiivista verkostoitumista yhteistyötahoihin ja toiminnan aktiivista markkinointia. Kaveritoiminta, jossa vapaaehtoinen antaa kohdennetusti omaa aikaansa ja tukea yhdelle ihmiselle, koetaan usein erittäin merkityksellisenä, mutta toisaalta se on haastava vapaaehtoistoiminnan muoto. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjältä on löydyttävä tarpeeksi resursseja tuen tarjoamiseen vapaaehtoisille, jotta he jaksaisivat toimia tehtävässään. Kaveritoiminnan lisäksi muita toimintoja olivat ryhmät nuorille, tapahtumat ja koulutukset verkostolle sekä kohderyhmälle ja mielen hyvinvoinnin edistäminen viestinnän avulla. Kaikessa toiminnassa korostui verkostoitumisen merkitys niin paikallisesti kuin valtakunnallisella tasolla.

## 2 MISTÄ LÄHDIMME LIIKKEELLE?

Elokuussa 2020 hankkeen käynnistivät hankekoordinaattori (kuntouksen ohjaaja YAMK) sekä hanketyöntekijä (sosionomi AMK), jotka aloittivat verkostoitumisen, toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen hankesuunnitelman mukaisesti. Työskentelyn tueksi koottiin laaja-alainen, oman alansa asiantuntijoista koostuva kymmenen hengen ohjausryhmä, joka kokoontui ensimmäisen kerran joulukuussa 2020.

### 2.1 Toiminnan sopeuttaminen uudenlaiseen toimintaympäristöön

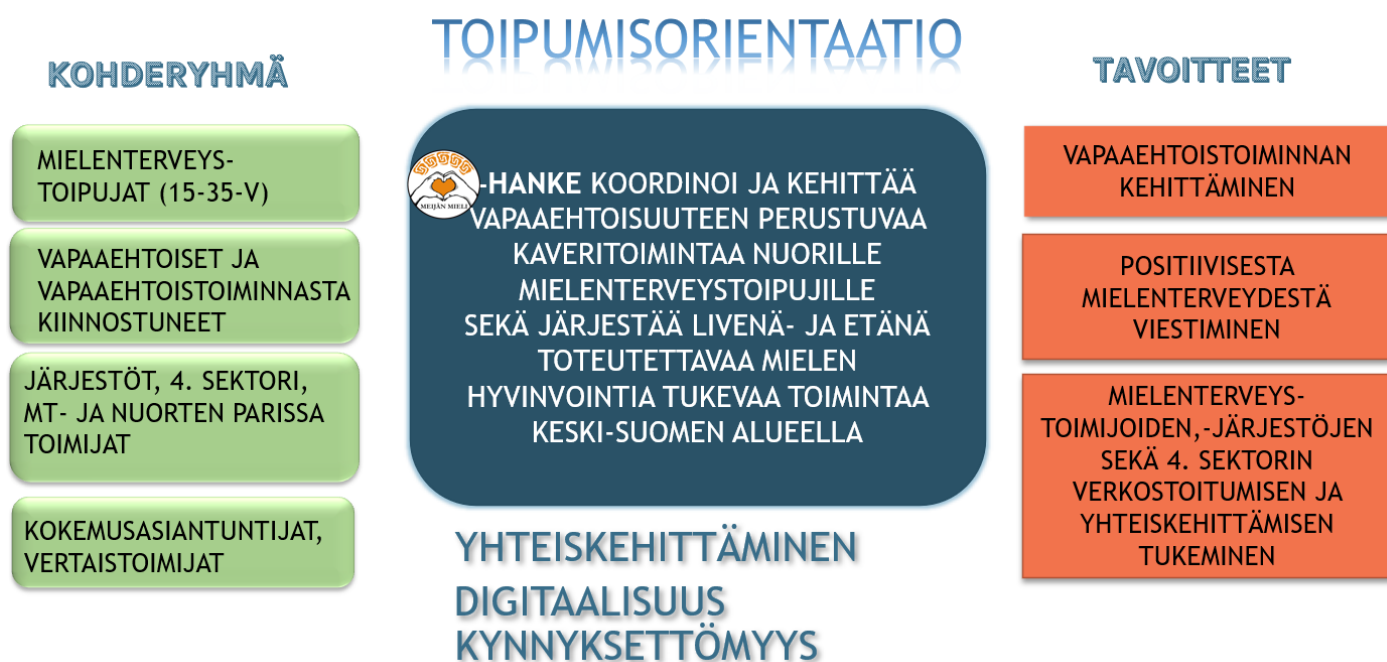
Hanke aloitti toimintansa keskellä poikkeuksellista pandemia-aikaa, joka osaltaan vaikutti käynnistämiseen ja lopulta koko hankkeen toteuttamiseen. Jo hankkeen hakuvaiheessa haavoituvassa tilanteessa olevien nuorten tavoittaminen ja ihmisten aktivoiminen pitkäkestoiseen vapaaehtoistoimintaan oli todettu haasteelliseksi, joten pandemia-aika ja sen jälkivaikutukset tekivät nuorten tavoittamisesta sekä vapaaehtoisten aktivoimisesta entistäkin haastavampaa.

Heti alkuvaiheessa jouduttiin luopumaan alkuperäisistä suunnitelmista järjestää osallisuuskahviloita, joissa ihmisiä kokoontuisi yhteen tapaamaan toisiaan ja viettämään aikaa yhdessä. Ainostaan yksi Meijän Mieli -kahvila pystyttiin toteuttamaan yhteistyössä Länkipohjan Sympis ry:n kanssa ja osallistujia illassa oli seitsemän. Hankkeen, jonka lähtöajatus oli lisätä kohtaamisia ja järjestää tämänkaltaisia osallisuuskahviloita ympäri maakuntaa, oli sisällöllisesti oltava jotain muuta. Toisaalta tilanne haastoi myös miettimään uudenlaisia avauksia toiminnan käynnistämiseksi ja positiivisella tavalla ”pakotti” elämään hetkessä. Hanketta suunniteltaessa digitaalisuus oli ollut yksi toiminnan kivijaloista, mutta ajan hengen mukaisesti se nousi yhdeksi keskeisimmäksi teemaksi. Osa hankkeen toiminnoista, koulutuksista, kokeiluista ja myös verkostotyöstä toteutettiin täysin etäyhteyksin, mutta rajoitusten poistuessa myös live-toiminnot ja -kohtaamiset mahdollistuivat.

Tämän lisäksi talous asetti omat raaminsa hankkeelle. Alkuperäisistä suunnitelmista poiketen hankkeeseen pystyttiin palkkaamaan kaksi työntekijää kolmen sijasta. Toimintaa ja varsinkin hankkeen viestinnällistä osuutta jouduttiin suunnittelemaan uudelleen sekä sopeuttamaan työntekijöiden määrän mukaiseksi. Sen sijaan, että hankkeessa olisi työskennellyt viestinnän ammattilainen, viestintää toteutettiin muun toiminnan ohella sekä osaamiskeskuksen viestintähenkilöstön avulla. Erityisesti alkuvaiheessa viestintään liittyvät työtehtävät veivät suurimman osan työntekijöiden työajasta. Siihen oli tärkeä panostaa, koska hankkeessa viestintä oli vaikuttamisen ja verkostoitumisen väline sekä ylipäätään olemassaolon ehto. Jos kohderyhmää eikä verkostoa tavoiteta, ei ole myöskään toimintaa.

Käynnistämävaiheen tärkeimpiä tehtäviä olivat työntekijöiden perehtyminen hankesuunnitelmaan ja sen sopeuttaminen muuttuneeseen tilanteeseen, hankkeen visuaalisen ilmeen ja viestinnän suunnittelu, verkostoituminen sekä toiminnan suunnittelu ja siihen tähtäävät toimenpiteet. Vapaaehtoistoiminta saatiin täydellä teholla käyntiin vuoden 2021 alusta, kun

ensimmäisten vapaaehtoisten kaverien kouluttaminen alkoi. Vapaaehtoistoiminnan sekä mielen hyvinvointia tukevan toiminnan kehittämisen lisäksi muita tärkeitä osa-alueita olivat viestintä sekä yhteiskehittäminen, mikä selviää kuvasta 1.



Kuva 1. Meijän Mieli -hankkeen osa-alueet.

## 2.2 Yhteistyöverkostojen kutominen

Yhteistyöverkoston rakentaminen ja toimintaympäristöön tutustuminen olivat alkuvaiheen keskeisiä tehtäviä. Hankesuunnitelmaan nimettynä yksi tärkeistä yhteistyötahoista oli mielenterveysjärjestöt, joita lähdettiin alkuvaiheessa ensisijaisesti kontaktoimaan. Järjestöjä lähestyttiin tutustumiskäynneillä sekä kyselyllä, joka toteutettiin yhteistyössä Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hankkeen kanssa (ks. kyselyn tuloksista lisää [luvussa 6.1.](#)). Vastauksissa nousi esille, että ellei ole meneillään nuoriin kohdistuvaa hanketta tai työmuotoja, nuorten aikuisten tavoittaminen järjestötoimintaan on haasteellista. Tämä vahvisti käsitystä siitä, että järjestöjen kautta hankkeessa ei tavoitettaisi isoa joukkoa nuoria, vaan yhteistyön tulisi painottua yhteisiin ideointeihin sekä kokeiluihin, joilla saataisiin nuoria aktivoitumaan ja osallistumaan järjestöjen toimintaan. Yhdeksi haasteeksi järjestöjen kanssa tehtävässä yhteistyössä osoittautui myös se, että moni niistä toimii hyvin pitkälti vapaaehtoisten tai muutaman palkatun työntekijän varassa. Vähäisten resurssien vuoksi yhteistyökuvioiden syntyminen ei ole itsestään selvä asia.

Myös muiden toimijoiden kanssa viritettävään yhteistyöhön vaikuttivat poikkeusajasta johtuvat lisäpainheet sekä tilanteen tuoma epävarmuus. Jokainen toimija joutui miettimään toimintonsa uudelleenjärjestämistä (esim. asiakkaiden tavoittamista), eikä niillä näin ollen välttämättä ollut resursseja lähteä mukaan uudenlaiseen yhteistyöhön. Havaittiin myös se, että etäyhteyksien kautta yhteistyötä oli vaikeampaa saada käynnistymään verrattuna kasvokkaiseen kohtaamiseen. Hankkeen ensimmäisen syksyn aikana etäverkostotapaamisia oli 26 ja verkostoa



rakennettiin viiteen eri kuntaan: Petäjävesi, Äänekoski, Jämsän Länkipohja, Joutsa sekä Laukaa. Petäjävedellä tapaaminen oli mielenterveysjärjestön edustajien kanssa ja muilla paikkakunnilla tapaamisissa oli paikalla järjestöjen edustajia sekä kuntien työntekijöitä. Koronarajoitteiden väljennettyä päästiin jalkautumaan livetapahtumiin sekä -palavereihin, minkä jälkeen yhteistyön käynnistäminen sujui helpommin. Kaiken kaikkiaan yhteistyöverkoston rakentaminen oli aktiivista hankkeen toiminta-aikana. Osa yhteistyökuvioista säilyi koko toiminnan ajan ja osa oli mukana vain tietyn ajanjakson verran.

Alkukankeuden jälkeen hankkeessa syntyi hyviä ja hedelmällisiä yhteistyökuvioita sekä valtakunnallisella tasolla että paikallisten toimijoiden kanssa. Valtakunnallisista yhteistyötahoista hankkeen toiminnan kannalta merkittävimpiä olivat yhteistyö SOS-Lapsikylä ry:n, Lilinkotisäätiön, Nuorten Palvelu ry:n, ASPA-säätiön Omat avaimet 4you -toiminnan, SPR:n, Lahden Diakoniasalaitoksen sekä Kansalaisareenan hallinnoiman JEP-hankkeen kanssa. Yhteistyön tuloksena syntyi mm. yhteisiä webinaareja, viestintämateriaalia, koulutuksia ja ryhmätoimintaa sekä uudenlaisia menetelmiä kokeiltavaksi Keski-Suomen alueelle. Paikallisella tasolla hankkeen työntekijät verkostoituivat mm. Jyväskylän muihin vapaaehtoistoimijoihin (Keski-Suomen kohtaamispaikat -verkosto, Hyvinvointihankkeiden verkosto, Valikko-verkosto, Ystävätoiminnan verkosto) sekä maakunnan mielenterveysjärjestöihin (mm. Kriisikeskus Mobile, Suvimäen Klubitalo, Länkipohjan Sympis, FinFami Keski-Suomi ry, Petäjäveden Mieli ry, Ääneseudun Ilona ry, Mielen Tie ry) sekä nuorten parissa toimiviin.

Yhteistyötahoina myös kokemusasiantuntijoiden rooli oli merkittävä. Hankkeen toimintojen suunnitteluvaiheessa koulutetut kokemusasiantuntijat kertoivat kokemuksiaan kentältä, antoivat ideoita toimintaan ja toimivat hankkeen sanansaattajina psykiatrisille osastoille. Myös aiemmin sosiaalialan osaamiskeskuksessa toimineen Palvelupolut kuntoon PAKU -hankkeen kokoama kokemustoimijoista koostunut ryhmä jatkoi hetken Meijän Mieli -hankkeen kehittämistyössä. Kokemusasiantuntijoiden ryhmässä ideoitii Viitasaari-Pihtipudas-alueelle matalan kynnyksen toimintaa nuorille, ja lopputuloksena syntyi digikaverikoulutus Viitasaarelle. Koulutuksen suunnitteluvaiheessa ideointiryhmä laajennettiin koskemaan myös alueen ammattilaisia. Ideoinnissa ja kehittämistyössä mukanaolon lisäksi kokemusasiantuntijat kävivät vapaaehtoisuuksissa kertomassa toipumiskokemuksistaan.

Myös oppilaitosyhteistyö oli tärkeä osa hanketta. Yhden luontevan linkin oppilaitokseen muodosti oppilaitosten edustajien mukanaolo hankkeen ohjausryhmässä. Toiseen asteen sekä korkeakoulujen opiskelijoille esiteltiin hankkeen toimintaa ja heille toteutettiin muutamia opetus-tuntikokonaisuuksia. Opiskelijat osallistuivat aktiivisesti hankkeen toimintaan esimerkiksi toteuttamalla mielen hyvinvointiin liittyviä some-kampanjoita (kuva 2), tuottamalla viestintämateriaalia, kehittämällä toimintaa, olemalla mukana tapahtumien toteuttamisessa ja kouluttamalla vapaaehtoisiksi. Lisäksi useat sote-alan opiskelijat suorittivat opintoihinsa liittyviä harjoittelujaksojaan hankkeessa.



Monilla mielenterveyspalveluilla on monta eri kanavaa ottaa yhteyttä, jotta se olisi mahdollisimman helppoa sekä esteetöntä. Näitä ovat esimerkiksi puhelinsoitot, chatit, anonyymit keskustelupalstat, paikanpäällä käyminen, sosiaalinen media ja whatsapp.

**Kuva 2. Esimerkki SeAMK:n opiskelijoiden toteuttamasta mielen hyvinvoinnin somekampanjasta syksyllä 2020. Tekijät: Laura Mahlamäki, Meri Lehtovaara, Eveliina Siltala, Henna Alkio & Eveliina Karhu.**

## 2.3 Työkalujen valitseminen toimintojen toteuttamiseen

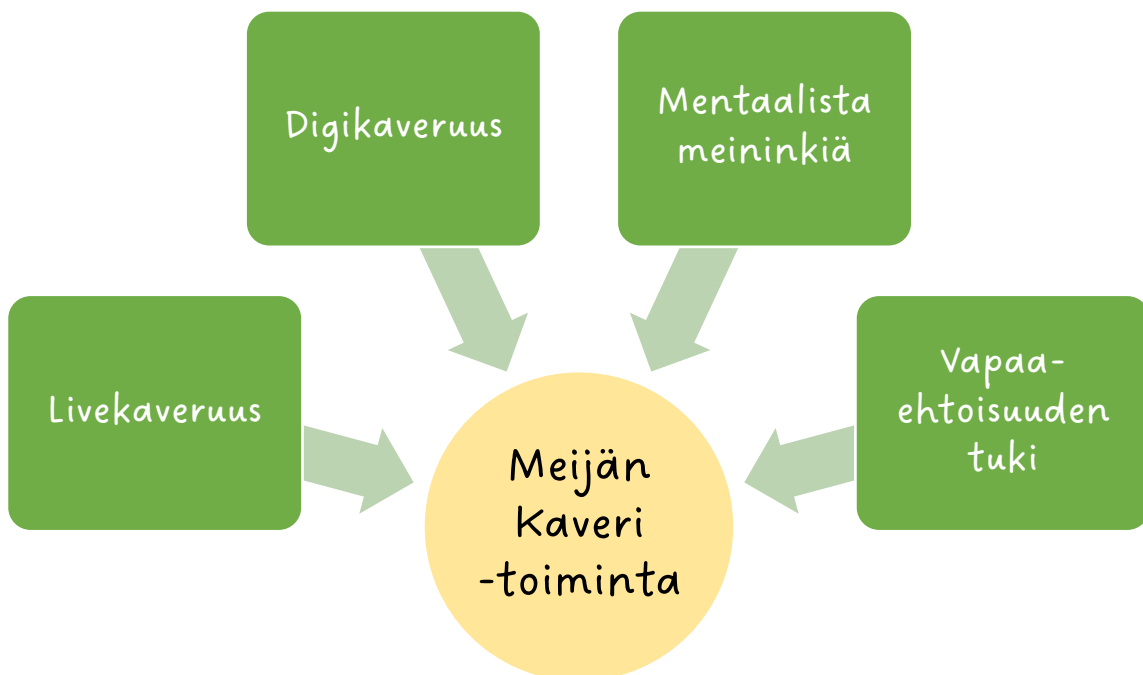
Alkuvaiheen tehtäviin kuului erilaisten alustojen vertailu ja päätös siitä, millä alustalla vapaaehtoistoiminnan hallinnointia lähdetään toteuttamaan. Vapaaehtoistoiminnasta viestimisen ja vapaaehtoisten ”mätsäämisen” tueksi otettiin käyttöön Kansalaisareenan ja Kirkkopalveluiden hallinnoima vapaaehtoistyö.fi-sivuston ilmaisversio. Sen kautta ilmoitettiin hankkeen vapaaehtoistoiminnan tehtävistä sekä koulutuksista. Myös koulutuksiin ilmoittautuminen pyrittiin ohjaamaan sivuston kautta tapahtuvaksi. Vapaaehtoistyö.fi-sivuston kautta hankkeeseen tuli yhteensä 66 yhteydenottoa. Sivusto osoittautui varsin helpoksi tavaksi tuoda omaa toimintaa esille, mutta vaati rinnalle myös muita viestinnällisiä kanavia. Vapaaehtoistyö.fi -sivuston lisäksi oli käytössä Yhdistystori-sivusto, joka myöhemmin muuttui Lähellä.fi-sivustoksi.

Hankkeen toimintoja suunniteltaessa yhteiskunta oli tilanteessa, jossa pandemian jyllätessä yksinäisyys oli kaikkien huulilla. Kaikkialla etsittiin ratkaisuja, miten saataisiin lisättyä ihmisten välisiä kohtaamisia virtuaalisesti, ja ymmärrys niiden merkityksestä hyvinvoinnille kasvoi entisestään. Myös ihmisten auttamisen halu sai uudenlaisen sytykkeen. Sinällään hankkeen ajoitus osui juuri oikeaan aikaan, mutta uusina toimijoina olimme haastavassa tilanteessa: Miten saisimme näkyvyyttä? Millä tavoin nuoria sekä vapaaehtoisia parhaiten tavoitettaisiin? Tunnetusti sosiaalisen median kanavat ovat yksi keskeinen keino tavoittaa kohderyhmiä suoraan, ja niitä perustettiin hankkeen käyttöön esimerkiksi Facebookiin ja Instagramiin. Some-kanavat yksistään eivät takaa näkyvyyttä, sillä harva nuori ottaa seurantaan organisaatioiden some-kanavia. Seuraajien kerääminen kanaville ja tietoisuuden lisääminen hankkeen toiminnasta vaatii paljon suunnitelmallista työtä. Monesti haavoittuvassa asemassa oleva nuori tarvitsee

tsempparin tai tukijan, joka kertoo erilaisesta toiminnasta ja rohkaisee lähtemään mukaan. Tästä syystä hankkeen viestinnässä päädyttiin siihen, että yhtä tärkeää on viestiä verkostolle kuin suoraan nuorille. Usein verkostosta löytyvät juuri ne tahot, jotka tunnistavat tarpeen nuorissaan ja tarvittaessa rohkaisevat heitä toimintaan. Lisäksi nuoria lähdettiin tavoittelemaan heidän käyttämistään palveluista kuten työpajoista, etsivästä nuoristyöstä, hoitotahoilta ja oppilaitoksista.

### 3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen oli yksi hankkeen keskeisimmistä osa-alueista. Pää tavoite oli kaveritoiminnan käynnistäminen Keski-Suomen alueella, mutta lisäksi tavoitteena oli aktiivoida nuoria suunnittelemaan ja toteuttamaan omannäköistä vapaaehtoistoimintaa mielen hyvinvoinnin parissa. Kuvassa 3 on esitelty hankkeen vapaaehtoistoiminnan kokonaisuus, joka koostui kolmesta eri osa-alueesta: livekaveruudesta, digikaveruudesta ja Mentaalista meininkiä -toiminnasta. Kaikissa vapaaehtoistoiminnan muodoissa oli lähtökohtana, että nuori mielenterveystoipuja saisi apua arkisiin elämäntilanteisiin ja rohkaistuisi lähtemään mukaan muiden ihmisten pariin.



**Kuva 3. Hankkeen vapaaehtoistoiminnan keskeiset osa-alueet.**

Alkuperäisiä suunnitelmia muokaten tukihenkilötoiminnan sijaan hankkeessa lähdettiin kehittämään ja toteuttamaan kaveritoimintaa, joka nimettiin **Meijän Kaveri -toiminnaksi**. Muutoksen tavoitteena oli madaltaa mukaan lähtemisen kynnyksiä molemmille osapuolille, sekä vapaaehtoisille että toipujille. Aiemman kokemuksen perusteella varsinkin vapaaehtoiset kokevat mielenterveystoipujien tukemisen varsin haastavaksi ja siksi heitä on myös haastava rekrytoida ja sitouttaa toimintaan. Kaveritoiminta on sisällöltään kevyempää sekä rennompaa ja roolit tasavertaisempia kuin tukihenkilö-toipuja-asetelmassa. Vapaaehtoiselle ei aseteta samanlaisia paineita toipujan tukemisesta, mitä tukihenkilöltä voidaan odottaa. Toisaalta toipujalle ei aseteta odotuksia toipumisesta, kun vastassa on tasavertainen kaveri. Sisällöllisesti kaveritoiminnan haluttiin olevan kaikenlaista rentoa yhdessä oleilua ja tekemistä, mitä kaverit yleensäkin tekevät yhdessä. Livekaveruuden rinnalle syntyi myös digitaalinen muoto, joka mahdollisti kaveruuden ajasta ja paikasta riippumatta. Yhteensä kaveritoiminnan koulutuksiin osallistui 127 henkilöä: digikaverikoulutuksiin osallistui 76 henkilöä ja livekaverikoulutuksiin 51 henkilöä. Osa

vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneista osallistui molempiin koulutuksiin. Sekä livekaveri- että digikaveritoiminnan koulutuksiin osallistuneista yli puolet (livekaveritoiminta 53 %, digikaveritoiminta 58 %) lähti mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa on tärkeää muistaa, että toiminta ei hyödytä pelkästään toiminnan kohdetta, vaan lisää myös tekijän hyvinvointia. Kysyimme vapaaehtoisiltamme, mitä vapaaehtoisena kaveritoiminnassa toimiminen on antanut heille. Kuvaan 4 on poimittu otteita vastauksista.



Kuva 4. Vapaaehtoisten vastauksia kysymykseen: Mitä vapaaehtoisena kaveritoiminnassa toimiminen on antanut sinulle?

### 3.1 Livekaveruus – Meidän Kaveri

Livekaveritoiminta oli vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa, jossa koulutettu vapaaehtoinen kulkee määrääjän nuoren mielenterveystoipujan matkassa juttuseurana ja tsempparina. Kaveritoiminta oli suunnattu mielenterveystoipujille, mutta nuorella ei tarvinnut olla diagnoosia saadakseen itselleen kaverin. Ainoa ehto livekaveritoiminnassa oli se, että nuoren oli oltava riittävän toimintakykyinen hyötyäkseen toiminnasta. Nuoren oli kyettävä liikkumaan kodin ulkopuolella, koska vapaaehtoiset eivät tehneet kotikäyntejä.

Kaverisuhteen aikana kaveriparit tapasivat kodin ulkopuolella ja toteuttivat asioita muiden ihmisten parissa. Usein kaveriparit kävivät kahvilla, kävelyllä tai tutustumassa johonkin uuteen toimintoon, harrastukseen tai paikkaan. Kaveritoiminnan tapaamisissa suositeltiin mahdollisimman edullista tai maksutonta tekemistä. Ajatuksena oli, että jos kaveruuden aikana löytyisi nuorelle uusi mielenkiintoinen juttu, hänellä olisi taloudellisesti mahdollista jatkaa sitä myös kaveritoiminnan loputtua.

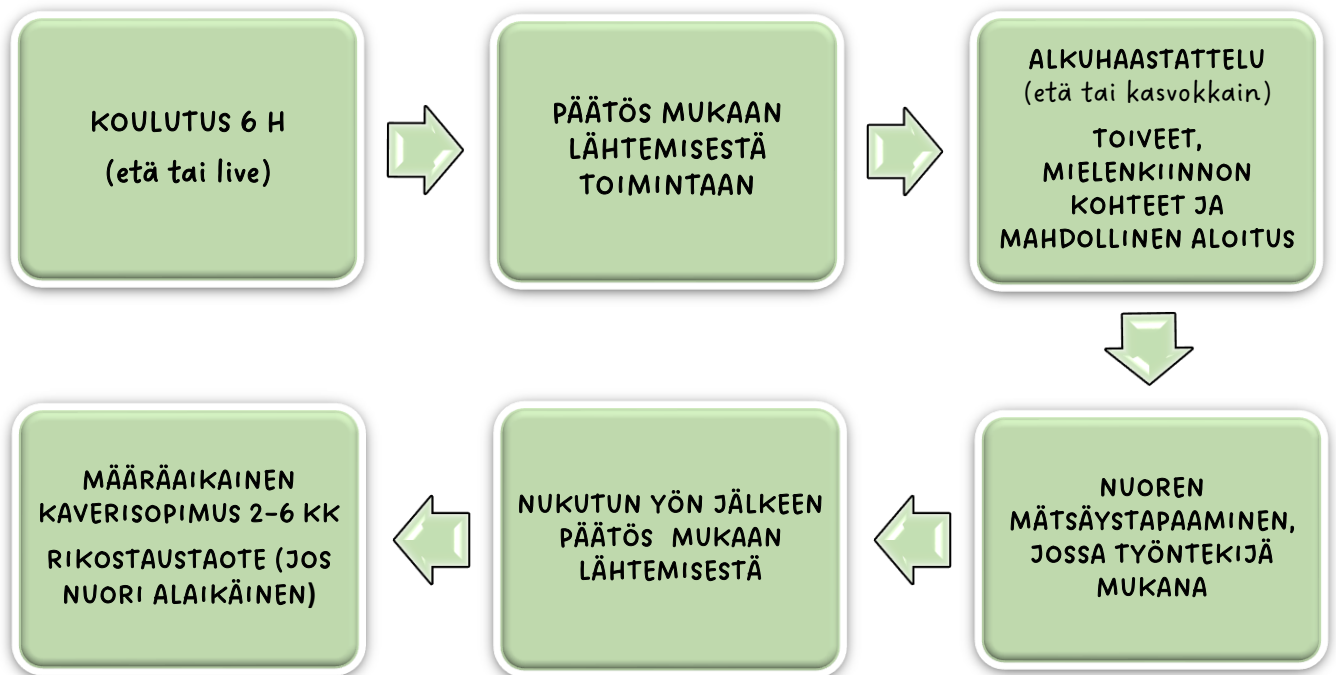
Kaveritoiminnan periaatteita kuvataan kuvassa 5:



### Kuva 5. Kaveritoiminnan periaatteet.

Vapaaehtoisten koulutus kesti yhteensä kuusi tuntia. Koulutuksessa käsiteltiin mm. vapaaehtoisena toimimista, toipumisorientaatiota ja mielenterveystoipujan kohtaamista<sup>2</sup>. Koulutuksen suorittaminen ei edellyttänyt toimintaan mukaan lähtemistä, vaan vapaaehtoinen sai tehdä päätöksen vasta koulutuksen päättymisen jälkeen. Ennen kaveriparien ”mätsäystä” molemmat osapuolet haastateltiin toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden kartoittamiseksi. Mätsäystapaamisessa oli mukana myös hankkeen työntekijä. Tapaamisen jälkeen molemmat osapuolet saivat miettiä yön yli, haluavatko lähteä kokeilemaan kaveritoimintaa. Mikäli molemmat näyttivät vihreää valoa, kirjoitettiin kaveritoiminnan sopimus vapaaehtoisen kanssa. Yleensä aloitettiin kahden kuukauden sopimuksella, minkä jälkeen sopimusta jatkettiin kuuteen kuukauteen saakka, mikäli molemmat osapuolet halusivat jatkaa. Kaverisopimuksen päättyessä pidettiin vielä lopputapaaminen, jossa juteltiin kokemuksista ja teetettiin sähköinen palautekysely kaveritoiminnasta. Kaveritoiminnan prosessin vaiheet on esitelty kuvassa 6.

<sup>2</sup> Koulutuspaketti saatavilla Innokylässä: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/meijan-kaveri-toiminta-nuorille-mielenterveystoipujille>



**Kuva 6. Livekaveritoiminnan askeleet.**

Hankkeen toiminta-aikana livekaverikoulutuksia järjestettiin Jyväskylässä ja Äänekoskella. Myös Laukaassa yritettiin järjestää koulutusta, mutta siihen ei saatu riittävästi ilmoittautuneita. Alkuvaiheessa koulutukset järjestettiin etänä Teams-alustalla, mutta rajoitusten poistuttua ne muutettiin livekoulutuksiksi. Kokemuksemme mukaan kasvokkain järjestettävät koulutukset sopivat parhaiten tämäläyppisen vapaaehtoistoiminnan koulutusmuodoksi: koulutuksen aikana päästiin tutustumaan vapaaehtoiseen, mikä myöhemmin helpotti kaveriparin mätsäystä. Jyväskylän lisäksi kaveripareja syntyi Äänekoskelle, Petäjavedelle sekä Laukaaseen.

**Taulukko 1. Livekaveritoiminnan koulutukset hankkeen toiminta-aikana.**

LIVEKAVERITOIMINTA	2021	2022	2023	2024	Yhteensä
Koulutuksia	6	5	3	1	15
Koulutettavia	19	18	10	4	51
Toimintaan lähteneitä	8	8	6	ei tietoa	22
Syntyneet kaveriparit	6	10	8	ei tietoa	24

Koulutuksiin osallistuneilta kysyttiin palautetta koulutuksen toteutuksesta. Kokonaisarvosanaa kysyttäessä vastausten keskiarvo oli 4,4 asteikolla 1-5 (25 vastaajaa). Osallistujilta kysyttiin myös, mitä hyötyjä he kokivat saaneensa koulutuksesta ja vastauksissa nostettiin esille, että

”koulutus antoi ajatuksia myös oman elämän valmiuksiin”, ”sain purkaa ajatuksia mielenterveyteen liittyen” ja ”koen pitkästä aikaa innostumista lähteä mukaan vapaa-ajan toimintaan”. Kehittämiskohteina ehdotettiin, että ”koulutus voisi ehkä olla hieman vuorovaikutteisempi, vaikka siinä olikin hyvä ilmapiiri ja mahdollisuus kysyä ja keskustella” ja ”nostaisin enemmän esiin ongelmatilanteita, joita mielenterveyskuntoutujan kaverina voi ilmetä”.

Palautetta kaveritoiminnasta kerättiin myös sekä siihen osallistuneilta nuorilta että vapaaehtoisilta. Palautekyselyyn vastasi 14 henkilöä. Nuorin vastaajista oli 18-vuotias ja vanhin 36-vuotias. Kaikki vastaajat olivat olleet livekaveritoiminnassa, yhdellä vastaajista oli ollut live- ja digikaveri. Suurin osa vastaajista (n=10) oli kuullut kaveritoiminnasta työntekijän kautta. Myös tuttavien kautta toiminta oli tullut tutuksi.

Kokemuksia kaveritoiminnasta sekä siitä saatuja hyötyjä nuoret arvioivat asteikolla yhdestä viiteen (1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä). Kaveritoiminnasta saatuihin kokemuksiin oltiin erittäin tyytyväisiä. Kyselyn kaikki seitsemän kohtaa saivat keskiarvoksi vähintään 4,5, mitä voidaan pitää erittäin hyvänä tuloksena. Korkeimmat arvosanat sai tapaamisten sisältö (ka 4,95), jonka nuoret kokivat mieluisaksi, ja se, että he saivat vaikuttaa tapaamisten sisältöön (ka 4,95). Nuorten antamasta palautteesta voidaan päätellä, että vapaaehtoiset olivat onnistuneet hyvin tehtävässään toteuttaa tapaamisia nuorten ehdoilla. Myös vapaaehtoisten vastaukset kertovat, että on tärkeää antaa nuoren vaikuttaa tapaamisten sisältöön.

*”Olen pitänyt toiminnan sisällöstä. Lisäksi saamani kaveri on ollut mukava ja fiksu.” (nuori)*

*”Saa sanoa mitä haluaa seuraavalla kerralla tehdä. hän kokee olevansa tärkeä. olen saanut joka kerran jälkeä kiitokset” (vapaaehtoinen)*

*”Koen, että tuettava saa vahvistusta siitä, että ei ole yksin vaan kuuluu johonkin ja että hänestä välitetään. on vaikuttanut viihtyvän tapaamisissa ja saaneen seuraa ja tekemistä” (vapaaehtoinen)*

Hieman hajontaa oli vastauksissa, jotka liittyivät kysymyksiin toimintaan kohdistuneista odotuksista (ka 4,65) ja yhteydenpidosta vapaaehtoisen kanssa (ka 4,6). Suullisissa keskusteluissa tuli esille, että varsinkin nuoret kokivat sähköpostin kankeana tapana pitää yhteyttä. Muita kaveriparien yhteydenpitokanavia olivat Snapchat ja Discord. Puhelinnumeroita ei suositeltu vaihdettavan molempien yksityisyyden suojaamiseksi. Kun kysyttiin, oliko nuorten helppo ottaa yhteyttä hankkeen työntekijöihin tai saivatko he tarvitsemaansa tukea työntekijöiltä, muutama vastaajista ei osannut arvioida asiaa. Tämän perusteella on vaikea arvioida, oliko kyse siitä, että nuoret eivät olleet kokeneet tarvetta tuelle, vai oliko hanketyöntekijöiden tarjoama tuki ja rooli jäänyt heille epäselviksi.

Nuoria pyydettiin arvioimaan, miten he olivat kaveritoiminnasta hyöttyneet asteikolla yhdestä neljään (1=täysin eri mieltä ja 4=täysin samaa mieltä). Suurimmiksi hyödyksi (ka 3,95) nuoret olivat kokeneet sen, että he olivat tulleet hyväksytyiksi sellaisina kuin ovat, ja että toiminnalla oli positiivista merkitystä heidän elämäänsä (ka 3,7). Myös vapaaehtoisten vastauksista nousi esille samanlaisia kokemuksia nuorten heille antamasta palautteesta:



*”Oman kokemukseni perusteella ymmärtäisin toiminnan olevan merkityksellistä yksinäisyyden tunteiden lievittämisessä ja syrjäytymisen ehkäisemisessä. tämän suuntaista palautetta olen saanut tuettavalta ainakin epäsuorasti kaverina toimiessani.” (vapaaehtoinen)*

*”Kokemus, että joku kuuntelee sinua, hyväksyy sinut ja auttaa pohtimaan esim. ratkaisujen ja suunnitelmien teossa, ammattiavun hakemisessa. olen saanut palautetta, että olen oikeassa paikassa vapaaehtoisena, kiitetty avusta ja kuuntelemisesta.” (vapaaehtoinen)*

Sen sijaan nuoret kokivat, että he eivät niinkään olisi oppineet uusia tietoja tai taitoja (ka 2,8) toiminnan aikana. Toisaalta avoimissa vastauksissa nousi esille, että yksi osallistuja oli saanut vahvistusta sosiaalisille taidoilleen, ja valtaosa vastaajista koki saaneensa keinoja huolehtia itsestään (ka 3,1):

*”Sosiaalisen kanssakäymisen kehitystä.” (nuori)*

*”Motivaatiota oman ajan järjestämiseen.” (nuori)*

Vapaaehtoisten vastauksissa tuli esille, että jossain kaverisuhteessa oli onnistuttu saamaan nuori takaisin vanhojen harrastusten pariin:

*”Sain innostettua ystävääni takaisin unohtuneiden harrastusten pariin.” (vapaaehtoinen)*

Vapaaehtoisilta kysyttiin, millaista palautetta he olivat saaneet nuorilta, ja miten he olivat kokeneet nuorten hyötyvän kaveritoiminnasta:

*”Uskon, että toiminta toi tuettavan nuoren elämään lisäturvaa ja mahdollisuuden saada tukea ja seuraa.” (vapaaehtoinen)*

*”Välittämistä.” (vapaaehtoinen)*

*”Tulee kaikille hyvä mieli toiminnasta.” (vapaaehtoinen)*

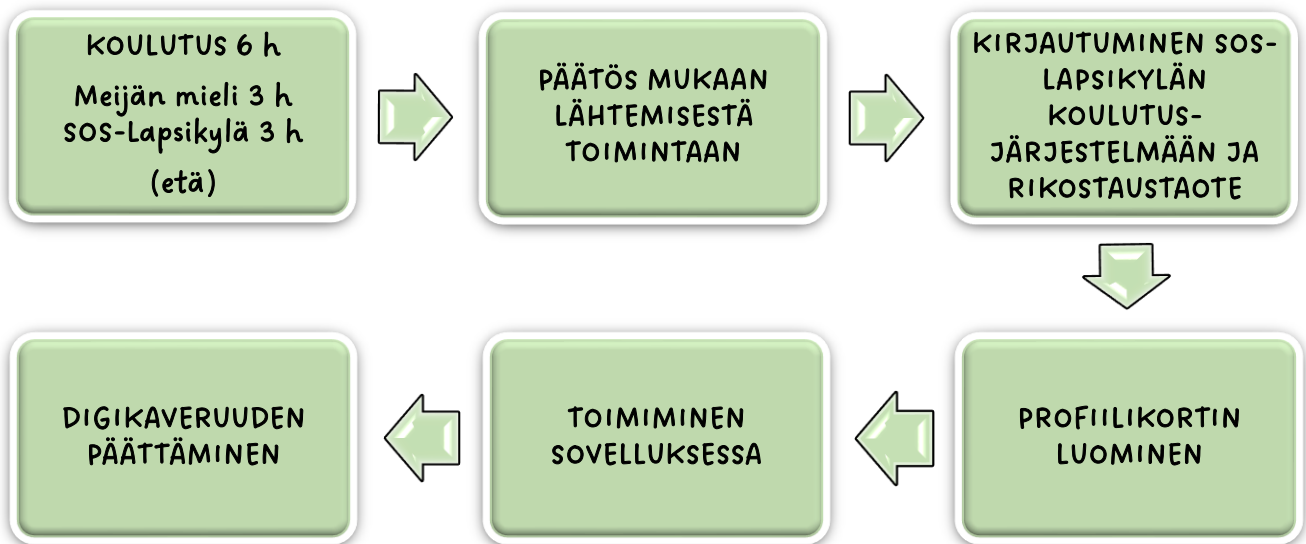
Kaveritoiminnan päätyttyä nuorilta kysyttiin kokemuksia osallisuudesta. Osallisuusmittarikyselyssä kartoitettiin mm. oman toiminnan merkityksellisyyttä, omaa toimijuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Nuoret vastasivat kyselyyn vain yhden kerran toiminnan aikana, joten mittaria ei voitu käyttää muutoksen mittaamisessa. Vastaajat arvioivat kohtia asteikolla yhdestä viiteen (1=täysi eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä). Yhteisöllisyyden kokemuksia kartoittava väittämä ”Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön” sai keskiarvon 3,3 ja omia vaikutusmahdollisuuksia arvioiva väittämä ”Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin” keskiarvon 3,8. Kaikkien vastausten kokonaiskeskiarvo oli 3,65.

## 3.2 Digikaveruus – Meijän Digikaveri

Digikaveritoiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa kaveritoimintaa, jossa koulutettu vapaaehtoinen kulki nuoren matkassa digitaalisesti SOS-Lapsikylän Ylitse MentorApp -sovelluksessa. Sovellus on valtakunnallinen, joten yhteyttä ottanut nuori saattoi olla mistäpäin Suomea tahansa. Digikaveruutta markkinoitiin Keski-Suomen alueella nuorille aktiivisesti, mutta koska

sovellukseen kirjaudutaan anonyymisti, ei voida tietää, kuinka paljon loppujen lopuksi keskisuomalaiset nuoret hyödynsivät palvelua. Toiminnan voi kuitenkin arvioida lisänneen kaveritoiminnan mahdollisuuksien yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta Keski-Suomen alueella. Keskusteluissa yhteistyötahojen kanssa tuli esille, että varsinkin pienillä paikkakunnilla nuorilla voi olla iso kynnyks lähteä mukaan livekaveritoimintaan, koska piirit ovat pienet (”kaikki tuntevat kaikki”), ja liikkuminen on hankalaa, jos asuu syrjemmällä. Digikaveruudessa nuoren asuinpaikalla ei ollut merkitystä, vaan tuen pystyi saavuttamaan mobiililaitteiden avulla.

Digikaverikoulutus sisälsi samoja elementtejä kuin hankkeen livekaveritoiminnan koulutus, mutta siihen sisältyi lisäksi toinen osio Ylitse MentorApp -sovelluksen käsittelystä. Sovelluksen käyttökoulutuksen osiosta vastasivat SOS-Lapsikylän asiantuntijat Eppu Saarela ja Satu-Lotta Parkatti. Digikaverikoulutukset järjestettiin etänä Teamsissa. Hankkeen kouluttamat vapaaehtoiset löytyivät sovelluksesta Meijän Mieli -tunnisteella.



**Kuva 7. Digikaveritoiminnan askeleet**

Ylitse MentorApp -sovellus on ollut koko ajan kehitysvaiheessa, minkä vuoksi Meijän Mieli -hankkeen vapaaehtoiset ovat omilla käyttökokemuksillaan olleet kehittämässä sitä eteenpäin. Kehittämistyöhön syvennyttiin erityisesti keväällä 2021, jolloin toteutettiin digikaverikokeilu yhteistyössä Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian kanssa. Kokeilussa mielenterveys- ja päihdeosaamisalan opiskelijoita koulutettiin digikavereiksi Ylitse MentorApp -sovellukseen osana heidän opintojaksoaan. Kokeilun aikana yksi opiskelijoista suoritti myös näytön digitaalisessa vuorovaikutuksessa toimimisesta. Opiskelijoille järjestettiin kokeilujakson aikana yhteinen välitsekki ja purkupaja, jotka ohjasi kuntoutuksen ohjaajaopiskelija Miia Hänninen osana kehittämistyötään. Kokeiluun osallistui yhteensä 10 opiskelijaa. Kokemuksista saatiin arvokasta tietoa sovelluksen toimivuudesta digikaveruuden tukena ja itse sovelluksen käytettävyyteen liittyvää tietoa. Digikaverina toimimisessa kuormittavina asioina koettiin oman ajan käyttö eli sovelluksessa vietetyn ajan rajaamisen vaikeus, varsinkin jos yhteydenottoja tuli paljon. Haasteena koettiin myös sovelluksessa yhteyttä ottaneiden nuorten rankat keskusteluaiheet kuten itsetuhoisuus. Esille tulleet kokemukset vahvistivat käsitystä siitä, että vapaaehtoisille on tärkeää olla

riittävästi tukea tarjolla. Purkupajan palautteiden pohjalta laadittiin vapaaehtoisten tueksi ”Itsetuhoisen nuoren kohtaaminen”-opas, jota jaettiin kaikissa vapaaehtoisten koulutuksissa tukimateriaalina.

Myös digikaverikoulutuksiin osallistuneilta kysyttiin palautetta koulutuksista. Yleisarvio oli 4,3 asteikolla 1-5. Kartoitettaessa koulutuksesta saatuja hyötyjä, vastattiin kysymykseen näin:

*”Koen saaneeni yleensäkin vihjeitä siitä, minkälaista nuoren kanssa keskusteleminen voi pahimmillaan/parhaimmillaan olla ja mistä aiheesta nuoret haluaisivat jutella.” (vapaaehtoinen)*

*”Sain valmiuksia kohdata esimerkiksi itsetuhoisuudesta puhuvan ihmisen. Ylipäänsä, miten kohdata, olla tukena ja saada keskustelua aikaan.” (vapaaehtoinen)*

Kehittämiskohteita kysyttäessä nostettiin esille tarve digikaverina toimimisen harjoittelulle sekä konkreettisille esimerkeille sovelluksessa toimimisesta. Lisäksi toivottiin lisää tilaa ja aikaa vapaalle keskustelulle sekä ajatusten vaihdolle.

Digikaveritoiminnassa palautetta oli haastavaa saada suoraan nuorilta, koska nuori kirjautuu sovellukseen anonymisti. Palautejärjestelmän pitäisi olla rakennettu sovelluksen sisään, ja sitä kehitetään SOS-Lapsikylän toimesta. Kaikki sovellukseen käyttöön koulutetut vapaaehtoiset täyttävät SOS-Lapsikylän laatimaa mentorien havaintolomaketta lyhyiden ja pitkien keskusteluiden osalta. Niiden avulla saadaan esille vapaaehtoisen näkemystä siitä, kuinka nuoren asiat ovat edenneet.

## Taulukko 2. Digikaveritoiminnan koulutukset hankeaikana.

DIGIKAVERITOIMINTA	2021	2022	2023	2024	Yhteensä
Koulutuksia	5	4	4	1	14
Koulutettavia	26	20	27	3	76
Toimintaan lähteneitä	9	13	19	3	44
Sovelluksessa tavoitetut nuoret	Tietoa ei saatavilla	179	208	Tietoa ei saatavilla	387

### 3.3 Mentaalista meininkiä -vapaaehtoistoiminta



Kuva 8. Mentaalista meininkiä -vapaaehtoistoiminnan suunnittelua.

Nuoria pyrittiin aktivoimaan vapaaehtoisiksi mielen hyvinvoinnin pariin Mentaalista meininkiä -toiminnan avulla. Siinä tarjottiin nuorille mahdollisuutta kehittää omannäköistä toimintaa esimerkiksi toimimalla apuohjaajana hankkeen tapahtumissa, ryhtymällä someagentiksi, ideomalla toimintaa Discord-alustalle, viestimällä positiivisesta mielenterveydestä tai suunnittelemalla omaa nuorelta-nuorelle-ryhmätoimintaa. Mentaalista meininkiä -vapaaehtoistoiminta käynnistyi pienimuotoisesti heti ensimmäisenä syksynä, kun eräs opiskelija halusi tehdä vapaaehtoistoimintaa hankkeen parissa. Hän suunnitteli ja julkaisi someen mielen hyvinvointiin liittyvä materiaalia ja osallistui hankkeen viestintäsuunnitelman laatimiseen.

Varsinainen Mentaalista meininkiä -toiminta käynnistyi syksyn 2021 aikana ja vuoden 2022 alussa toteutettiin ensimmäinen isompi kampanja: Toivon kampanjassa nuorilta pyydettiin valokuvia ja tekstejä asioista, jotka antavat toivoa (kuva 9). Kuvia ja tekstejä saatiin yhdeksältä nuorelta.



Kuva 9. Nuorten Toivon kampanjan kuvia vuodelta 2022.

Toinen isompi kampanja oli vuoden 2023 alussa, jolloin hankkeelle perustettiin TikTok -tili ja tavoitteena oli saada kasaan nuorista koostuva some-tiimi (kuva 10). Some-tiimiin saatiin muutamia ilmoittautuneita, mutta ainoastaan yksi nuori sitoutui tehtävään. Vaikka hankkeen aikana ei saatu varsinaista some-tiimiä kasaan, ovat tämäntyyppiset vapaaehtoistoiminnan tehtävät hyvä vaihtoehto nuorille. Tulee vain löytää sellainen viestinnän tapa ja tarpeeksi mielenkiintoinen projekti, jotka tavoittavat kohderyhmän. Mentaalisesta meiningistä oli jatkuva ilmoitus vapaaehtoistyö.fi-sivustolla, ja toimintaa markkinointiin kohdennetusti somessa ja tapahtumissa.



**Meijän Mieli -hankkeen TikTok-kamppis**



Auttaisitko meitä TikTok-hommissa?

Meidän tekemien videoiden taso on jotain tällaista... nyt tarvittaisiin nuorten näkökulmaa näihin hommiin. Tuu jeesimään meitä!

#meijanmielitiktokissa

- Tule jeesimään Meijän Mieli -hankkeen väkeä TikTok -tuotannossa
- Voit tulla ideoimaan ja/tai tuottamaan nuorten näköistä sisältöä mielen hyvinvoinnin teemalla
- Voit tulla yksin, kaverin kanssa tai kaveriporukalla
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot [merja.angle@koske.fi](mailto:merja.angle@koske.fi)

Meijän Mieli -hanke (2020-2023)  
[www.koskeverkko.fi](http://www.koskeverkko.fi)  
Merja Angle p. 040 124 1426 Katja Remes p. 040 164 7560



### Kuva 10. TikTok-kampanjan mainos.

Koska nuoria oli haastavaa saada aktivoitua suunnittelemaan ja toteuttamaan vapaaehtoistoimintaa, kysyttiin nuorilta, mikä saisi heidät innostumaan. Hankkeessa suunniteltiin ja toteutettiin vapaaehtoistoiminnan kysely nuorille yhteistyössä Nuorten Palvelu ry:n hallinnoiman Meidän Kylän nuoret -hankkeen kanssa. Vapaaehtoiseksi 2023 -kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kiinnostusta vapaaehtoistoimintaan ja se toteutettiin Keski-Suomessa sekä Savossa. Keski-Suomessa kysely teetettiin nuorten tapahtumassa Laukaassa ja siihen vastasi yhteensä 208 henkilöä. Vastaajista 65,5 % oli tyttöjä ja 32 % poikia. Loput (2,5 %) vastasivat 'muu' tai 'en halua kertoa'. Suurin osa (77,6 %) oli iältään 15-18-vuotiaita. 13-14-vuotiaita vastaajista oli 20,9 % ja loput nuoria aikuisia 19-25-vuotiaita.

Kyselyssä selvitettiin, millaiset asiat saisivat nuoren lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan ja millaisten teemojen parissa he mieluiten toimisivat. Vapaaehtoistyön mielenkiintoiset työtehtävät (52,5 %) motivoivat nuoria eniten. Lisäksi tärkeitä olivat mahdollisuudet saada kavereita (27,8 %) ja mahdollisuus hyödyntää työskentelyä jossain, esimerkiksi opinnoissa (24,7 %). Mielikkäimmiksi teemoiksi nousivat liikunta (42 %), eläimet ja luonto (37 %) sekä hyvinvointi (33 %).

Hankkeen aikana kokeiltiin, miten nuoria mielenterveystoipujia ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita nuoria voisi tavoittaa ja saada osallisiksi sosiaalisen median välityksellä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Maija Montonen ja Jenna Jämsä toteuttivat keväällä 2022 sosiaalisen median projektin, josta Jämsä kirjoitti artikkelin Kansalaisareenan

julkaisuun<sup>3</sup>. Artikkelit käsittelee projektin kulkua ja tuloksia, joista voi saada vinkkejä siihen, kuinka sosiaalista mediaa voi hyödyntää nuorten vapaaehtoisten parissa työskentelyssä.



Kuva 11. Jamk:n opiskelijoiden somekampanjakokeilu.

Hankkeen loppuvaiheessa perustettiin muutaman nuoren toiveesta ryhmä, jossa ideoitiin kesälle 2023 mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa nuorille. Kehittäjäryhmä sai nimekseen Kesäkaveruus. Ryhmä kokoontui kasvokkain ja sille perustettiin myös oma WhatsApp-ryhmä, jossa parhaimmillaan oli yhdeksän jäsentä. Koska ryhmän perustamisvaiheessa hanke oli jo käännyttäessä kohti päätöstä, kehittäjäryhmän osalta tehtiin saattaen-vaihtaan yhteistyötä Ketään ei jätetä rannalle -yhdistyksen kanssa. Yhdistys oli alkanut omalla tahollaan suunnittelemaan haavoittuvassa asemassa oleville nuorille kaupunkisuunnistustapahtumaa. Muutama kehittäjäryhmän nuorista siirtyikin tähän projektiin, joka oli hyvä jatkoväylä nuorille suunnatun vapaaehtoistoiminnan parissa.

Ajankäytöllisistä syistä Mentaalista meininkiä -toiminta jäi vapaaehtoistoiminnan osa-alueista vähimmälle huomiolle. Nuorten tavoittaminen ja sitouttaminen vapaaehtoistoimintaan mielen hyvinvoinnin parissa olisi tarvinnut vielä oman aikansa ja panostuksensa. Hankkeen aikana pysyttiin asian parissa tekemään edellä mainittuja kokeiluja ja avauksia. Näiden kokeilujen lisäksi koottiin yhteen vapaaehtoisuuden toimijoita ja joulukuussa 2022 järjestettiin nuorille suunnattu Vapaaehtoisuuden teemapäivä Nuorten Talolla Jyväskylässä. Iltapäivässä oli mukana kahdeksan toimijaa ja yhteensä 14 nuorta osallistui tapahtumaan. Vähäisen osallistujamäärän syitä voi vain arvata: oliko perjantai-iltapäivä huono ajankohta, eikö viestintä tavoittanut nuoria vai eikö vapaaehtoistoiminta teemana kiinnostanut? Oli syy mikä tahansa, tietoutta vapaaehtoistoiminnasta pitäisi yhä enemmän viedä sinne, missä nuoret viettävät aikaa, kuten nuoristiloille ja oppilaitoksiin.

<sup>3</sup> Jämsä, Jenna 2022: Sosiaalinen media nuorten tavoittajana ja osallistajana. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/12/Nuorten-vapaaehtoistoiminnan-kehittaminen-DIGI.pdf>

### 3.4 Vapaaehtoisten tukeminen

Tärkeä periaate kaveritoiminnassa oli, että vapaaehtoiset voisivat toimia tehtävässään hyvillä mielin ja turvallisesti. Hankkeessa panostettiin tuen, avun ja osaamisen varmistamiseen. Tukimuodot jakautuivat viiteen eri osa-alueeseen, joita olivat henkilökohtainen tuki, vertaistapaamiset, työnohjaus, koulutukset ja virkistystoiminta. Vapaaehtoisten toiveiden mukaisesti yhteydenpito ja viestintä tapahtuivat sähköpostitse.



**Kuva 12. Vapaaehtoisten tuen osa-alueet.**

Hankkeen työntekijät kouluttautuivat Mieli ry:n Mielenterveyden ensiapu®1 -ohjaajiksi ja järjestivät koulutuksia vapaaehtoisille. Mieli ry:n kehittämä Mielenterveyden ensiapu® - Mielenterveys elämäntaitona (MTEA1) -koulutus kaverikoulutuksen rinnalla vahvasti vapaaehtoisten osaamista mielenterveyteen liittyvissä asioissa sekä mielenterveystoipujien kohtaamisessa. Lisäksi koulutuksia tarjottiin hankkeen toiminnassa oleville nuorille. Osa koulutuksista järjestettiin yhteistyössä FinFami ry:n, Ääneseudun Ilona ry:n ja Mielen Tie ry:n kanssa. Vapaaehtoisille ostettiin myös Mielenterveyden ensiapu®2- ja Nuori mieli -koulutuksia, jotka toteutti ulkopuolinen kouluttaja. Mieli ry:n koulutusten lisäksi vapaaehtoisille tarjottiin SPR:n Vapaaehtoisena itsenäistyville nuorelle aikuiselle -koulutus, johon osallistui neljä henkilöä.

**Taulukko 3. Mieli ry:n Mielenterveyden ensiapu® -koulutukset hankkeen aikana**

Koulutus	Paikkakunta	Koulutusten määrä	Koulutettujen määrä
Mielenterveyden ensiapu® 1 - Mielenterveys elämäntaitona	Jyväskylä, Äänekoski, Keuruu, verkossa	8	48
Mielenterveyden ensiapu® 2 - Haavoittuva mieli	Jyväskylä	1	4
Nuoren mieli	Jyväskylä	2	15

Kaveritoiminnan vapaaehtoisille tarjottiin kerran kuukaudessa ryhmätyönohjausta, johon oli mahdollista osallistua paikan päällä tai etänä. Aluksi työnohjaukset olivat vapaaehtoisia, mutta hankkeen ensimmäisen toimintavuoden jälkeen yksi työnohjauskerta sisällytettiin koulutuspakettiin. Siihen vapaaehtoisin tuli osallistua, jos hän päätti lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Työnohjaajana toimi Hannele Arvekari, jolla on pitkä kokemus vapaaehtoistoiminnan koordinoimisesta sekä toimimisesta järjestökentällä. Digikaveritoiminnan vapaaehtoisilla oli lisäksi mahdollista osallistua SOS-Lapsikylän järjestämään työnohjaukseen. Mahdollisuuksia osallistua työnohjaukseen vapaaehtoiset hyödynsivät yhteensä noin 50 kertaa. Työnohjauksen käyttöaste jäi huomattavasti pienemmäksi kuin ennakkoon arvioitiin. Kysyttäessä vapaaehtoisilta syitä siihen, mainitsivat he mm. omat kiireet tai sen, etteivät kokeneet työohjaukselle olevan tarvetta. Hankkeesta saatujen kokemusten perusteella pidetään kuitenkin tärkeänä, että vapaaehtoisella on mahdollisuus keskustella mieltä painavista asioista ammattilaisen kanssa. Varsinkin digikaveritoiminnassa ilmeni, että vapaaehtoiset joutuivat kohtaamaan raskaita teemoja.

Kaksi kertaa vuodessa järjestetyt vapaaehtoisten vertais- ja virkistystapaamiset olivat säännöllistä tukitoimintaa. Alkuun vapaaehtoisille oli omia vertaistapaamisia kerran kuukaudessa. Ne järjestettiin ensin etäyhteyksien avulla ja myöhemmin livenä. Vertaistapaamisten osallistujamäärät jäivät melko pieniksi. Sen sijaan virkistystapaamiset olivat suosituin tukimuoto ja kohtaamisia niissä syntyi 21. Virkistysiltoja järjestettiin mm. luonnon helmassa Nyrölän luontopolulla, Jyväskylän Metsärannassa ja Päijänne-risteilyllä. Lisäksi vietettiin yhteisiä iltoja hyvän ruoan ja keilailun parissa. Vapaaehtoisten aktivoiminen vertais- ja virkistystapaamisten suunnitteluun oli haastavaa, mutta parhaiten palautetta saatiin lyhyillä sähköisillä kyselyillä.



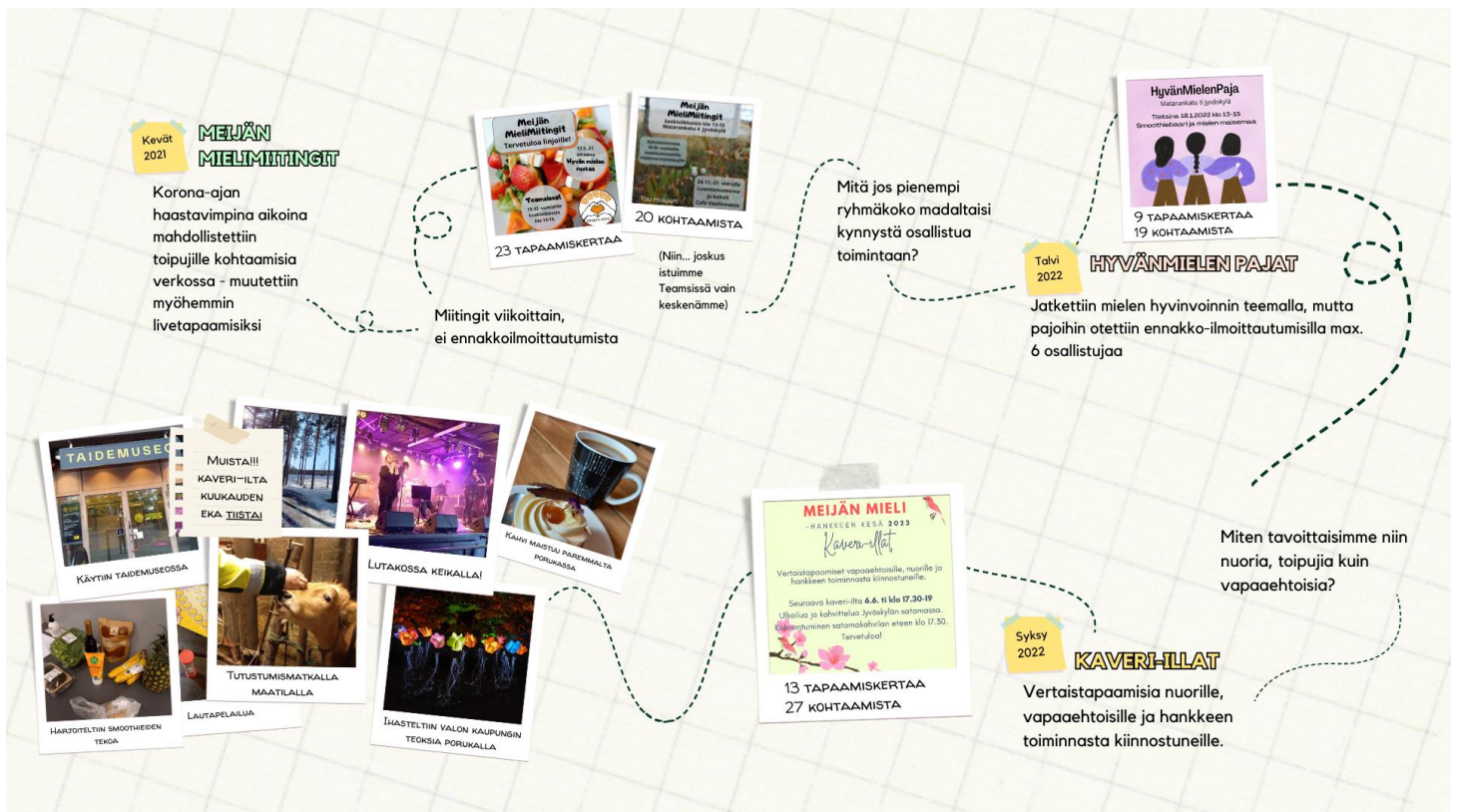
**Kuva 13. Vapaaehtoisten virkistystä Nyrölän luontopolulla, Hollywood Bowlingissa sekä risteilemässä Päijänteellä höyrylaiva S/S Suomella.**



## 4 MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVA AVOIN RYHMÄ-TOIMINTA

Hankkeessa kokeiltiin erilaisia etä- ja liveryhmiä, jotka tarjosivat mahdollisuuden tavata muita samanikäisiä toipujia mielen hyvinvoinnin teemojen äärellä. Avoimen ryhmätoiminnan tavoitteena oli tarjota nuorille tekemistä päivään, mahdollisuutta tutustua uusiin ihmisiin ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Erilaisten ryhmien ja tuokioiden teemojen suunnittelussa hyödynnettiin mm. Yeesi ry:n, Hyvän Mielen talon, Mieli ry:n, ASPA-säätiön, ja Mielen terveyden keskusliiton materiaaleja.

Toiminta aloitettiin keväällä 2021 Meijän MieliMiitingeillä. Ryhmä toimi aluksi etänä ja myöhemmin pandemiarajoitusten lievennyttyä tavattiin kasvokkain. Alun perin ryhmä tapasi viikoittain kaksi tuntia kerrallaan, ja teemoina olivat erilaiset hyvinvointia edistävät toiminnalliset tehtävät, ulkoilu ja kahvittelu. Kokeilujen pohjalta ryhmätoiminnan nimeä ja konseptia muokattiin. Lopulta toiminta vakiintui kaikille avoimiksi kaveri-illoiksi, joissa mm. käytiin elokuvissa, vierailtiin maatilalla ja museoissa, pidettiin peli-illoja sekä käytiin yhdessä lenkillä tai kahvilassa. Kaveri-illoista tiedottamiseen ja yhteydenpitoon perustettiin Meijän Kaverit -WhatsApp-ryhmä, johon kaikki kiinnostuneet saivat liittyä. Hankkeen toiminnasta ja ryhmätapaamisten teemoista ilmoittelun lisäksi WA-ryhmän jäsenten oli mahdollista sopia omia tapaamisia tai esimerkiksi kysellä seuraa johonkin tapahtumaan. Ryhmätoiminnan kehityskaari ja toiminnot on kuvattuna kuvassa 14.



Kuva 14. Ryhmätoiminnan kehityskaari ja toiminnot.

## 4.1 The World of Recovery -pelitoiminta

Hankkeen aikana kokeiltiin uutta toipumisorientaatioon perustuvaa The World of Recovery (myöhemmin TWoR) -pöytäroolipeliä sekä mobiilihyvinvointipeliä nuorten tavoittamisessa ja ryhmämenetelmänä. TWoR-pelikokonaisuus on kehitetty Lilinkotisäätiön hallinnoimassa kehittämiss-hankeessa. TWoR-pelit palkittiin keväällä 2024 Euroopan talous- ja sosiaalikomitean mielen-terveyden kansalaisyhteiskunta -palkinnolla, ja roolipelille myönnettiin Vuoden peliteko -pal-kinto valtakunnallisessa roolipeliharrastajien Ropecon-tapahtumassa kesällä 2023.

TWoR-pöytäroolipelin pilottiryhmät käynnistettiin syksyllä 2022 Jyväskylässä ja Äänekoskella. Peliryhmät Jyväskylässä toteutettiin 8.11.2022–12.1.2023 ja 25.1.–15.3.2023. Ensimmäinen peli-ryhmä järjestettiin yhteistyössä Valmennuspaja Mahiksen kanssa ja mukana oli viisi nuorta. Toi-nen viiden hengen ryhmä koostui Sovatek-säätiön Buusti-pajan nuorista. Äänekoskella peliseik-kailu toteutettiin ajanjaksolla 2.11.–22.12.2022. Peliryhmään osallistui viisi nuorta Äänekosken kaupungin nuorten starttipajalta ja kuntouttavasta työtoiminnasta. Yhtä pelihahmoa pelasi kaksi eri ohjaajaa vuorotellen. Äänekosken peliryhmissä samat nuoret pysyivät alusta loppuun, kun taas Jyväskylän ryhmissä oli vaihtuvuutta.

Peliryhmien vaikutusta pelaajien hyvinvointiin tarkasteltiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijan Arto Väätin opinnäytetyössä<sup>4</sup>. Opinnäytetyötä varten peliryhmien osallistujien posi-tiivista mielenterveyttä arvioitiin The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) -kyselyn avulla. Johtopäätöksissä todettiin, ettei TWoR-pöytäroolipelillä ollut merkit-tävää vaikutusta pelaajien osallisuuden kokemukseen tai psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuk-sen ongelmaksi muodostui otoksen pieni koko, sillä testin tehneitä pelaajia oli vain yhdeksän. Väätin mukaan pöytäroolipelillä on kuitenkin potentiaalia vaikuttaa positiiviseen mielentervey-teen toipumisorientaation prosessien ja periaatteiden kautta, mutta sitä tulisi tutkia lisää.



Kuva 15. Lukuja kokeilusta TWoR-pöytäroolipelin parissa.

<sup>4</sup> Väätti, Arto 2023. [Toipumisorientaation edistäminen pöytäroolipelin avulla](#). JAMK opinnäytetyö.

Peliseikkailujen vetäjinä eli pelinjohtajina toimivat hanketyöntekijät, joista kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta pöytäroolipeleistä eikä pelinjohtamisesta. Peliryhmien vetäminen sujui kuitenkin hyvin myös ensikertalaisilta selkeäksi laaditun pelinjohtajan kirjan avulla. Kokemusten perusteella roolipeli toimi hyvin nuorten tavoittamisessa ja oli hyvä väline ryhmätoimintaan. Hankkeen omien peliryhmien jälkeen roolipeliä markkinoitiin aktiivisesti eri tahoille työvälineeksi, ja sitä esiteltiin oppilaitoksissa alan opiskelijoille.

Myös hankkeen nuorten ja vapaaehtoisten oli mahdollista kouluttautua roolipelin vetäjiksi, kun Jyväskylässä järjestettiin demopeli- ja koulutustilaisuus kesäkuussa 2022. Koulutukseen osallistui kuusi henkilöä. Kouluttajana toimi pelinkehittäjä Venla Leimu Lilinkotisäätiöltä.

Pöytäroolipelikampanjoiden lisäksi hankkeessa testattiin TWoR-mobiilihyvinvointipeliä kesällä 2022. Discord-viestipalvelun avulla kokoontuneessa etäryhmässä keskusteltiin pelaamisesta ja jaettiin pelissä otettuja valokuvia. Discord-ryhmää veti tuolloin hankkeessa harjoittelussa ollut kuntoutuksen ohjaajaopiskelija Alekski Oikarinen.

## 4.2 MielenTaidot-tuokioiden etänä

Yksi hankkeen tavoitteista oli tietouden lisääminen ja tiedon levittäminen positiivisesta mielen-terveydestä ja toipumisorientaatiosta. Hankkeen alkuvaiheen pandemiarajoitukset estivät live-tapahtumien järjestämisen, joten tätäkin tavoitetta kohti lähdettiin etätoteutuksena Teams-yhteyden avulla. MielenTaidot-tuokioiden oli suunnattu ensisijaisesti nuorille, mutta olivat avoimia kaikille kiinnostuneille. Tuokioita järjestettiin syyskuusta 2021 vuoden 2022 loppuun yhteensä 11 kertaa. Tuokioissa käsiteltiin laaja-alaisesti mielen hyvinvointia tukevia teemoja, kuten toipumisorientaatiota, sosiaalisia taitoja, mielen-terveys- ja tunnetaitoja, itsemuutunutta, itsemurhan puheeksi ottamista ja avun hakemista. Lisäksi teemoina olivat erilaiset hyvinvoinnin lähteet, kuten ruoka, musiikki ja vapaaehtoistoiminta.



Kuva 16. MielenTaidot-tuokioiden markkinointimateriaalia.

MielenTaidot-tuokioiden suunnittelua ja toteutusta annettiin tehtäväksi myös hankkeen harjoittelijoille ja työkokeilijoille. Tuokioita markkinoitiin somekanavissa, verkkosivuilla sekä sähköpostitse hankkeen verkostoille. Osallistujamäärät vaihtelivat yhdestä yhdeksään henkilöön ja etäyhteyksien päässä oli sekä yksittäisiä kuulijoita että ryhmiä saman koneen äärellä. Koronapandemian aikaisten kokoontumisrajoitusten purkauduttua osallistujamäärät hiipuivat, minkä vuoksi hankkeen viimeisenä toimintavuotena tuokioita ei enää järjestetty. Resurssit suunnattiin live-toimintoihin. MielenTaidot-tuokioiden sisällöistä koostetut materiaalipaketit ovat saatavilla Innokylässä<sup>5</sup> ja niitä voi vapaasti hyödyntää sellaisenaan tai soveltaen esimerkiksi koulutuksissa ja ryhmätoiminnassa.

---

<sup>5</sup> <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielentaidot-tuokiot>

## 5 VIESTINTÄ

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli nuorten aikuisten mielenterveystoipujien aseman vahvistaminen toipumisorientaatioajattelun edistämiseksi ja positiivisen mielenterveyden kulttuurin rakentamisella. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi viestintä on ollut hankkeessa markkinoinnin ja kohderyhmien tavoittamisen lisäksi tärkeä vaikuttamisen väline.

### 5.1 Viestintää eri kanavissa

Viestinnän sujuvuuden, tavoitavuuden, vaikuttavuuden ja järjestelmällisyyden varmistamiseksi hankkeessa laadittiin viestintäsuunnitelma, jota päivitettiin säännöllisesti. Viestinnän kohderyhmiä olivat nuoret aikuiset mielenterveystoipujat, vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, kokemusasiantuntijat, mielenterveysjärjestöt, nuorten ja nuorten aikuisten parissa toimivat tahot sekä Keski-Suomen maakunnan asukkaat. Hankkeen viestintä kohdennettiin niihin kanaviin, joista eri kohderyhmät arvioitiin tavoitettavan parhaiten. Viestinnän tavoitavuutta seurattiin säännöllisesti esimerkiksi tarkastelemalla hankkeen somekanavien tilastoja ja toteuttamalla kyselyjä.

Hankkeelle luotiin oma logo, jota käytettiin johdonmukaisesti kaikessa viestinnässä. Logon suunnitteli hanketyöntekijä Katja Remes. Hankemateriaaleissa hyödynnettiin Kosken graafista ilmettä ja värimaailmaa käyttämällä organisaation valmiita asiakirjapohjia.

Hankkeelle avattiin Facebook-tykkäyssivusto ja Instagram-tili, joiden kautta arvioitiin tavoitettavan eri kohderyhmiä parhaiten. Havaintojen perusteella Facebookin kautta tavoitettiin yhteistyöverkoston toimijoita, kun taas Instagram toimi paremmin nuorten toipujien tavoittamisessa. Näiden kanavien lisäksi hankkeelle luotiin oma Discord-kanava mahdollistamaan etäkohtaamisia nuorten parissa. Teams-etäyhteyttä käytettiin esimerkiksi koulutuksissa, infoissa ja ryhmätoiminnoissa. Keväällä 2023 kokeiltiin myös TikTok-palvelua, mutta sen käyttö jäi satunnaiseksi. WhatsApp toimi yhteydenpitokanavana yhteistyötahojen, yksittäisten nuorten ja ryhmien kanssa. Lisäksi sähköpostia käytettiin viestintäkanavana yhteistyöverkostolle, nuorten parissa toimijoille, vapaaehtoisille ja myös nuorille. Postituslistaa kartutettiin ja ylläpidettiin koko hankkeajan.

Hankkeen verkkosivut luotiin Kosken sivuston alle<sup>6</sup>. Verkkosivuilta löytyivät yhteystiedot, perustiedot hankkeesta, informaatiota koulutuksista, tapahtumista ja ryhmätoiminnoista sekä ohjeet em. ilmoittautumisiin. Lisäksi sivulla oli kaveripyyntölomake, jolla nuori saattoi hakea hankkeen kouluttamaa vapaaehtoisen kaveria.

Sähköistä viestintää toteutettiin säännöllisesti hankkeen omilla sosiaalisen median kanavilla. Lisäksi viestinnässä hyödynnettiin Kosken viestintäkanavia: hankkeen julkaisuja jaettiin edelleen Kosken sosiaalisessa mediassa ja julkaistiin niissä viestintäkanavissa, joita hankkeella itsellään ei ollut käytössä. Kosken kuukausittaista uutiskirjettä varten koottiin säännöllisesti

<sup>6</sup> <https://koskeverkko.fi/kehittamistyo/meijan-mieli-2020-2023/>

hankkeen ajankohtaisia kuulumisia, joiden pohjana toimivat sivustolla julkaistut pidemmät artikkelit. Blogikirjoituksia julkaistiin niin Kosken kuin yhteistyökumppaneiden, kuten Meijän Polun ja Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHOn, verkkosivuilla.

Myös printtilehtimainontaa kokeiltiin pari kertaa: esimerkiksi kaveritoiminnan koulutusilmoitus julkaistiin Suur-Jyväskylän lehdessä ja Äänekosken nuorten hengailukahvilan mainos paikallisessa ÄKS Äänekosken kaupunkisanomat -lehdessä. Nuorten ja vapaaehtoisten tavoittaminen lehtimainonnan avulla oli kuitenkin kustannuksiin nähden hyvin vähäistä, joten siitä kokeilun jälkeen luovuttiin. Paperisia hanke-esitteitä, koulutusmainoksia, tapahtumamainoksia ja eri toimintojen esitteitä vietiin ilmoitustauluille ja nuoriso- ja mielenterveyspalveluiden odotustiloihin sekä jaettiin tapahtumissa ja yhteistyöverkoston tapaamisissa. Huhtikuussa 2023 julkaistiin hanketyöntekijöiden kirjoittama ”Mielen hyvinvointia vapaaehtoistoiminnalla” -mielipidekirjoitus Keskisuomalaisessa ja myöhemmin sama kirjoitus julkaistiin myös Kosken blogissa<sup>7</sup>.

Työntekijät jalkautuivat erilaisiin tapahtumiin esittelemään hanketta heti, kun pandemiarajoitukset väistyivät ja livetapahtumia alettiin järjestää. Jyväskylässä hanke osallistui Vapaaehtoistoiminnan messuille vuosina 2022 ja 2023. Opiskelijoille hanketta esiteltiin sekä paikan päällä oppilaitoksissa että etänä Teamsin välityksellä mm. Gradialla oppitunneilla ja sote-alan rekryto-reilla, JAMK:n oppitunneilla ja infotilaisuuksissa, Matka halki Mataran -tapahtumissa sekä Sydän-Laukaan koululla lukion oppitunnilla ja kesätyötreffeillä.

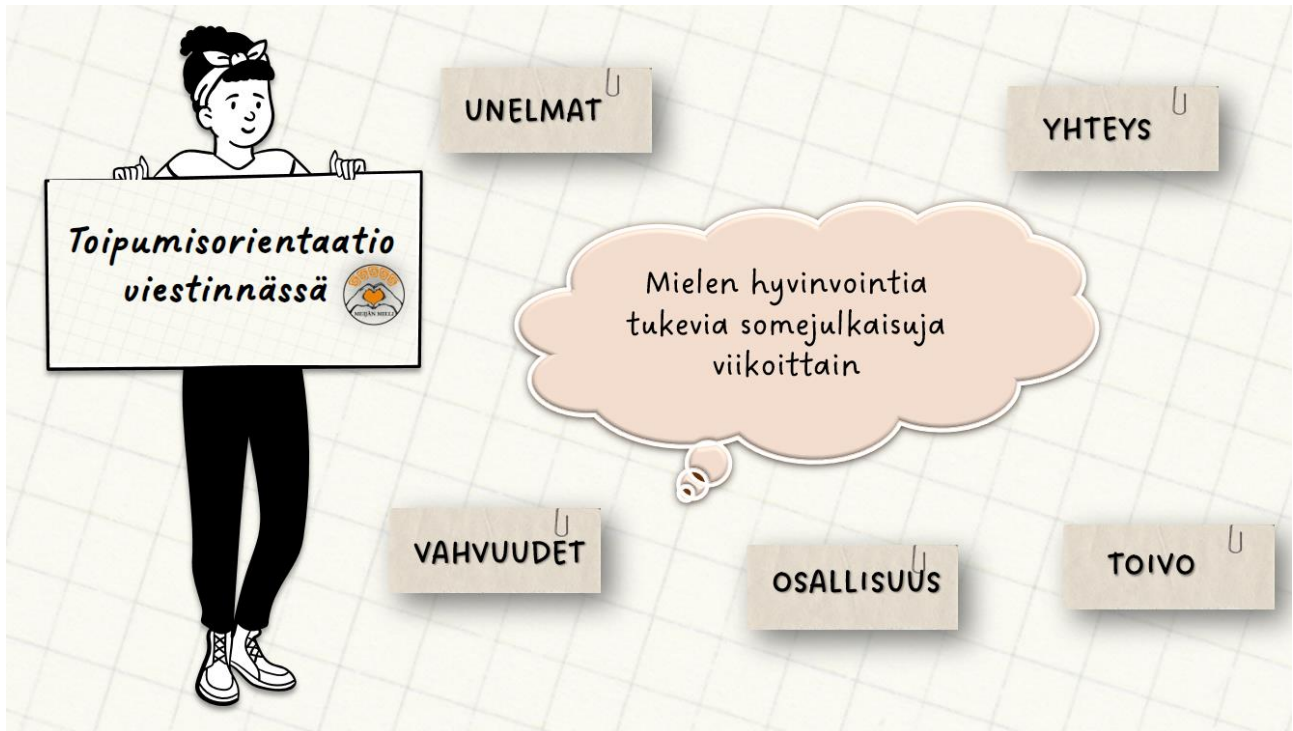
Hankkeen toimintaa esiteltiin myös toimipaikkavierailuilla nuorten ryhmille esim. Nuorten Ystävien Mahis-pajalla, Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluiden Luotsipajalla Veturitalleilla, Nuorten Startilla Äänekosken kaupungin Tukikohdassa sekä Laukaassa Nuorten Startilla. Hanke-esitelyjä pidettiin myös Kosken omissa tiloissa, kun nuorten ryhmät jalkautuivat tutustumiskäynneille. Esimerkkinä mainittakoon nuorisopalveluiden Akku-ryhmä ja Sovatek-säätiön Buusti-ryhmän vierailut Kosken toimistolla.

## 5.2 Monipuolista viestintää mielen hyvinvoinnin edistämiseksi

Toipumisorientaatio oli viitekehyksenä koko hankeajan ja se näkyi myös viestinnässä. Toipumisorientaatio korostaa yhteyttä toisiin sekä toivon, optimismin ja elämäntyytyväisyyden näkökulmaa. Viestinnän avulla lisättiin tietoutta toipumisorientaatiosta sekä pyrittiin hälventämään mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa avoimuuden ja keskustelun kautta. Samalla tavoitteena oli vahvistaa ymmärrystä mielenterveyden merkityksestä osana hyvinvointia ja koko yhteisön elinvoimaa.

---

<sup>7</sup> <https://koskeverkko.fi/2023/04/mielen-hyvinvointia-vapaaehtoistoiminnalla/>



Kuva 17. Toipumisorientaatio hankkeen viestinnässä.

Sosiaalisen median kanavilla tiedotettiin hankkeen koulutuksista, ryhmätoiminnoista ja tapahtumista sekä välitettiin muiden toimijoiden tuottamaa mielensterveysteemaista sisältöä sekä vinkkejä ja linkkejä.

Säännölliseksi sisällöksi muodostuivat Viikkosome-julkaisut, jotka käsittelivät toipumisorientaatiota ja mielen hyvinvointia tukevia teemoja. Nuorille oli mahdollisuus tuottaa sisältöä sosiaalisen median kanaville eri tavoilla kuten toivon kampanjalla (ks. [luku 3.3](#)) ja tsemppiviestikampanjalla. Erilaisissa tapahtumissa pyydettiin osallistujia jättämään hankkeen esittelypis- teelle tsemppiviestejä, joita julkaistiin myöhemmin Viikkosomejulkaisuina tai vuoden 2022 tsemppiviestijoulukalenterissa. Osana Viikkosome-julkaisuja käytettiin myös opiskelijoiden ja hankkeen harjoittelijoiden tuottamia sisältöjä. Sisällöntuotanto hankkeen viestintäkanaviin oli myös yksi vapaaehtoistoiminnan muodoista, johon saatiin ilahduttavasti nuoria mukaan.

Videoiden avulla kerrottiin vapaaehtoisten kokemuksista<sup>8</sup>, toipujien tarinoita<sup>9</sup> sekä yhteenvetoja hankkeen toiminnoista ja tuloksista<sup>10</sup>. Keväällä 2021 tarjoutui mahdollisuus tuottaa video osana Mahdollisuus-hankkeen Elämän rytmi -projektia: Arin tarina -video<sup>11</sup> työstettiin loppuun yhdessä ja sitä on hyödynnetty myöhemmin hankkeen esittelyissä ja koulutuksissa.

<sup>8</sup> Emman haastattelu: <https://youtu.be/Ok5HsWdCKlg> ja

Arton haastattelu: <https://youtu.be/jD-yoNhdhJs?si=4DR0gJZsytYh2ObE>

<sup>9</sup> Ukonilmojen Hautausmaa, Simon tarina: <https://youtu.be/lRyBLNwWWLY?si=X2eGrB2S60DKCBm>

<sup>10</sup> Meijän Mielen päätöstilaisuuden videot: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL7c0I1p3S0uBgCQp6sZ8n8moxHgh1GK-V>

<sup>11</sup> Elämän Rytmi - Arin tarina: [https://youtu.be/Ww20Z0PdPcA?si=ooMMG\\_WGKiI8X21i](https://youtu.be/Ww20Z0PdPcA?si=ooMMG_WGKiI8X21i)

Toinen videoprojekti toteutettiin yhteistyönä Gradian media-alan opiskelijoiden kanssa. Osana opintojaan opiskelijat kuvasivat ja editoivat hankkeelle erilaisia lyhyitä mainosvideoita, joita on julkaistu Kosken Youtube-kanavalla<sup>12</sup>.



Kuva 18. Esimerkki mielen hyvinvointiin keskittyneestä Viikkosome-julkaisusta.

### 5.3 Viestinnän arviointia

Viestintää suunniteltiin ja raportoitiin kuukausittain sisällöntuotantokalenterin avulla. Siihen merkittiin esimerkiksi somejulkaisujen päivät, sisällöt ja kanavat sekä mahdolliset maksulliset kampanjat. Maksullista mainontaa sosiaalisessa mediassa hyödynnettiin koulutusten ja tapahtumien markkinoinnissa, koska sen havaittiin lisäävän näkyvyyden myötä tilaisuuksien osallistujamääriä. Sisällöntuotantokalenterin yhteydessä olevaan Excel-taulukkoon kerättiin kuukausittain keskeisiä viestinnän lukuja, kuten Instagramin ja Facebookin seuraajien ja julkaisujen määrät, julkaisujen kattavuus ja sitoutuminen, verkkosivujen kävijämäärät, sekä artikkelien ja blogien määrät.

<sup>12</sup> Gradian opiskelijoiden tekemiä videoita kerättynä soittolistaksi: <https://youtube.com/playlist?list=PL7c0I1p3S0uAgCXsKOHwvpv5Nd8qALAWzi&si=rrbQlv-S2gS-xgLT>



**Taulukko 4. Lukuja hankkeen viestintäkanavien seuraajamääristä ja näkyvyydestä.**

	2021	2022	2023	2024 (03/2024 asti)	Yhteensä
<b>Seuraajat Facebook</b>	118	182 (+64)	208 (+26)	208 (+0)	<b>208</b>
<b>Seuraajat Instagram</b>	258	392 (+134)	449 (+57)	460 (+11)	<b>460</b>
<b>Viikkosome-julkaisujen määrä ja kattavuus (FB)</b>	46 / 2651	73 / 12 843	53 / 3339	10 / 426	<b>182 / 19 259</b>
<b>Viikkosome-julkaisujen määrä ja kattavuus (IG)</b>	45 / 3797	71 / 6613	47 / 4678	11 / 1042	<b>174 / 16 130</b>
<b>Hankesivun näyttökerrat</b>	1685	2551	1398	131	<b>5765</b>

Viestinnän tavoitavuutta ja vaikuttavuutta arvioitiin lisäksi palautekyselyin, joita teetettiin hankkeen toiminta-ajan puolivälin tienoilla ohjausryhmälle sekä hankkeen loppuvaiheessa yhteistyökumppaneille. Yhteistyökumppanit kokivat hankkeen viestinnän onnistuneen parhaiten kohderyhmän osallistamisessa (keskiarvo 3,67 asteikolla 1-4). Yhteistyökumppanit kokivat parhaiten hankkeen viestinnän tavoittaneen heidät sähköpostitse (3,64) ja sosiaalisen median (3,56) avulla.

*“Tiedottamista ja viestintää tarvitaan säännöllisesti sekä toiminnan esiin tuomista. Korona-aika on haastanut meidät kaikki toimijat palveluista tiedottamisessa” (ohjausryhmän jäsen)*

*“Uusien viestintäkanavien hyödyntäminen on jatkuvaa ja sitä on hyvä edelleen kehittää.” (yhteistyökumppani)*

*“Hanke ollut mielestäni hyvin esillä monissa tapahtumissa, joka on toiminut hyvänä markkinointikanavana” (yhteistyökumppani)*

Koulutusten palautekyselyssä kartoitettiin, mistä vapaaehtoinen oli saanut tiedon koulutuksesta, jotta saataisiin selville tehokkaimmat viestintäkanavat heidän tavoittamiseksi. Digikaverikoulutuksiin ohjautui eniten osallistujia oppilaitosten kautta. Koulutusmainokset oli useimmiten huomattu sosiaalisessa mediassa ja vapaaehtoistyö.fi-sivustolla. Tieto livekaverikoulutuksista oli saatu em. viestintäkanavien lisäksi infotilaisuuksien, hanke-esittelyjen, verkkosivujen, ilmoitustaulujen, työntekijöiden tai järjestötoimijoiden kautta.

## 6 YHTEISKEHITTÄMINEN

Hankkeessa verkostoiduttiin maakunnan mielenterveys- ja muiden järjestöjen sekä 4. sektorin kanssa. Toimijoita aktivoitiin maakunnalliseen yhteistyöhön, tarjottiin heille yhteiskehittämisen paikkoja ja oltiin hankkeena mukana kehittämässä uusia toimintamuotoja. Osallisuuden lisäämisen väyliä ja yhteisen ideoinnin mahdollisuuksia tarjottiin ammattilaisten lisäksi kokemusasiantuntijoille, vapaaehtoisille ja toipujille. Yhteiskehittämisen tuloksina syntyi mm. työpajoja ammattilaisille ja järjestöille, kartoituksia, kohtaamispaikkatoimintaa nuorille sekä virtuaali- ja livetapahtumia.

### 6.1 Yhteistyöstä voimaa -työpajat keskisuomalaisille mielenterveys- ja päihdejärjestöille

Alkuvuodesta 2021 Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -hankkeen työntekijöiden kanssa toteutettiin maakunnan päihde- ja mielenterveysjärjestöille suunnattu kysely (ks. [luku 2](#)). Siinä kartoitettiin mm. toimintamuotoja, henkilöstö- ja asiakasmääriä ja yhteistyötä kuntien sote-toimijoiden kanssa. Kyselyyn liitettiin Meijän Mielen kehittämistyöhön liittyviä kysymyksiä, joissa kartoitettiin nuorille kohdennettua toimintaa ja pyydettiin arvioimaan, kuinka järjestöt tavoittavat nuoria toimintojensa pariin. Kyselyyn vastasi seitsemän järjestöä. Vastaajien joukossa oli pieniä paikallisyhdistyksiä sekä suuria maakunnallisia tai valtakunnallisilta toimijoilta. Alueellisesti vastauksia tuli eniten Jyväskylästä ja sen ympäristöstä ja muutamalta pienemmältä paikkakunnalta.

Vastauksissa nousi esiin, että nuoria ohjautuu vain vähän tai ei lainkaan järjestöjen toiminnan piiriin, jos järjestöillä ei ole erikseen nuorille suunnattua toimintaa. Toimivien nettisivujen ja sosiaalisen median kanavien puuttuessa nuoret eivät löydä tietoa järjestöistä. Parhaiten nuoria oli saatu osalliseksi järjestön toimintaan kahvila- ja starttipajatoiminnan avulla. Kaveritoiminta oli vastaajien joukossa harvinaista: ainoastaan yksi järjestö koulutti sillä hetkellä vapaaehtoisia tukihenkilöitä tai -kavereita mielenterveystoipujille. Muut vastaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että kaveritoiminta olisi hyödyllistä myös heidän paikkakunnillaan.

Järjestöt saivat esittää toiveita suunnitteilla olleisiin työpajoihin. Kyselyn tulosten perusteella vuoden 2021 aikana järjestettyihin neljään koulutukselliseen työpajaan valikoitui teemoiksi kuntayhteistyö, yhteiskunnallinen markkinointi, hyvät toimintamallit ja toipumisorientaatio, josta luennoimassa oli ”Toipuva mieli – opas toipumisorientaatioon” -kirjan kirjoittanut Markus Raivio. Kohtaamisia työpajoista kertyi yhteensä 104.

### 6.2 Yhteiskehittäminen Äänekoskella

Äänekosken kaupungin kouluterveydenhuollossa ja muilla nuorten parissa toimivilla oli huoli nuorten yksinäisyyden sekä sosiaalisten ja mielenterveyden haasteiden lisääntymisestä paikkakunnalla. Yksinäisyyttä kokeville nuorille ja nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille ei paikkakunnalla ollut tarjolla matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaa. Ääneseudun Ilona

ry:ssä oli jo aiemmin ollut tavoitteena tavoittaa nuoria, kehittää heille omaa toimintaa ja kiinnittää heidät mukaan Ilonan toimintaan, mutta koronapandemia oli estänyt tämän. Myös Meijän Mieli -hankkeen tavoitteisiin kuului kohtaamispaikkatoiminnan edistäminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Otso-pilotti<sup>13</sup> yhdisti hankkeen ja Ääneseudun Ilonan intressit kohtaamispaikka- ja kaveritoiminnan kehittämiseksi. Pilotin tuloksena Ilonaan kehitettiin Nuorten Hengailukahvila, joka aloitti toiminnan syyskuussa 2021. Kahvila oli avoinna torstaisin klo 15-17 Ääneseudun Ilona ry:n tiloissa. Kahvilakonseptin mallinnus on kirjattu Innokylään<sup>14</sup>.

Kahvilan tavoitteena oli tarjota nuorille mahdollisuus kohdata muita nuoria, ryhmäytyä ja solmia ystävyysuhteita sekä saada vertaistukea. Lisäksi tavoitteena oli mahdollistaa nuorten osallistuminen toiminnan suunnitteluun, jolloin he saavat paikkakunnalle omien toiveidensa mukaista (mielen) hyvinvointia lisäävää toimintaa. Kahvilassa käyneiden nuorten toiveita kartoitettiin ja myös toteutettiin: esimerkiksi värianalyysin tekijä vieraili kahvilassa ja teki värianalyysin nuorelle. Muita toimintoja kahvilassa olivat esimerkiksi biljardi, lautapelit, karaoke, sanapeli, maalaaminen ja korttiaskartelu. Muutamalla kerralla osallistuttiin etäyhteydellä Ohjaamon Onni-hyvinvointituokioihin. Pääsääntöisesti kahvilassa oli ohjaajina Ilonan omaa henkilöstöä työparinaan Meijän Mielen hanketyöntekijä, joskin yllättävien poissaolojen aikana hanketyöntekijä vastasi kahvilasta yksin.

Toiminta käynnistyi hitaasti muutaman nuoren käydessä kahvilassa satunnaisesti. Välillä oli viikkoja, ettei kahvilalla käynyt nuoria lainkaan. Sitä kuitenkin pidettiin auki koko talven ja toiminnasta ilmoiteltiin eri kanavia pitkin. Nuorille teetetyin kyselyn perusteella kahvilakonseptiin tehtiin pieniä muutoksia. Nimi vaihtui Nuorten kahvilasta Nuorten Hengailukahvilaksi ja aukioloaika myöhäistettiin tunnilla. Syksyllä 2022 kahvilan kävijämäärät lisääntyivät, ja enimmäkseen paikalla oli 10 nuorta. Samaiset nuoret alkoivat käydä Ilona ry:n toiminnassa myös muina toimintapäivinä. Kahvilatoiminta on vakiintunut pysyväksi Ääneseudun Ilona ry:n toiminnassa ja kävijämäärät lisääntyneet.

## 6.3 Yhteiskehittäminen Keuruulla

Aspa-säätiön Omat avaimet 4you -toiminnan kehittämissuunnittelija Sanna Inkiläisen kanssa käynnistettiin Keuruulla nuorille Meijän Porukka -ryhmätoimintaa. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa SPR:n Pisara-tilassa ajanjaksolla 4.3.-20.4.2023. Tapaamisten sisältöjen pohjana käytettiin Omat avaimet 4you -toiminnassa kehitettyä Hevari - henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ryhmätyömenetelmää<sup>15</sup>. Lisäksi tapaamiskertoja suunniteltiin yhdessä nuorten kanssa. Toiminnallisen tekemisen lomassa tapaamisissa keskusteltiin nuorten kanssa esimerkiksi tunnetaidoista, arvoista, toiveista, vertaisuudesta ja vahvuuksista. Ryhmätoimintaan osallistui 1-4 nuorta. Tapaamisten aikana käytiin ulkoilemassa ja kahvilassa, taiteiltiin, kokkailtiin, keilattiin ja pelattiin TWoR-mobiilipeliä (ks. [luku 4.1](#)).

<sup>13</sup> Osallistavan sosiaalityön menetelmien pilotin (Otso) toimintamallit: <https://innokyla.fi/fi/koko-naisuus/osallistavan-sosiaalityon-menetelmien-pilotin-otso-toimintamallit/toimintamallit>

<sup>14</sup> Nuorten kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/nuorten-koh-taamispaikkatoiminnan-kehittaminen>

<sup>15</sup> Hevari-ryhmätyömenetelmä: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/hankkeet/omat-avaimet-4you/>

Nuorille teetettiin 14 väittämää sisältävä Positiivisen mielenterveyden mittari -kysely ryhmän alkaessa ja päättyessä. Mittari osoitti pientä myönteistä kehitystä ryhmätoiminnan aikana. Eniten kehitystä (+3) tapahtui väittämän ”Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista” kohdalla.

Meijän Porukka -ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen Aspa-säätiö pääsi mukaan Keuruulla nuorten parissa työskentelevien verkostoon. Meijän Porukka -ryhmästä oli välitetty tietoa monille ammattilaisille, mutta tieto ei heidän kauttaan levinnyt asiakkaille. Ryhmätoiminta osoitti kuitenkin, että Keuruulla on tarvetta uudelleenlaiselle nuorten ryhmätoiminnalle.

## 6.4 Tapahtumayhteistyö

Keväällä 2022 järjestettiin Äänekosken Pankkari-areenalla yhteistyössä paikallisten toimijoiden, kuten kaupungin, seurakunnan, Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto POKEn ja Keski-Suomen hyvinvointijärjestöjen ja -hankkeiden kanssa nuorille suunnattu Miten sulla menee? -hyvinvointitapahtuma. Tapahtuman tarkoituksena oli esitellä nuorten hyvinvointia lisäävää toimintaa ja antaa nuorten parissa toimiville tahoille mahdollisuus esittäytyä. Tapahtumassa nuorilta kartoitettiin kyselyllä sitä, millaista toimintaa he toivovat Äänekoskelle, mikä innostaisi heitä osallistumaan kahvilatoimintaan ja mikä olisi sille hyvä ajankohta. Kyselyyn saatiin 14 vastausta.



**Kuva 19. Miten sulla menee?- ja Älä jää yksin -tapahtumien markkinointimateriaalia.**

Myös Keuruun suunnalla tehtiin tapahtumayhteistyötä. Helmikuussa 2023 järjestettiin Älä jää yksin - täällä on toimintaa! -ystävänäpäivätapahtuma paikallisen mielenterveysseura Mielen Tie ry:n ja muiden Keuruun alueella toimintaa järjestävien tahojen, kuten Hykari-hankkeen, Keuruun seurakunnan, FinFami ry:n, Eläkeliiton ja Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian kanssa.

Keuruun Kulttuuritalo Kimarassa järjestetty tapahtuma houkutteli hyvin kävijöitä ja sen ansiosta myös maaliskuussa käynnistynyt Meijän Porukka -ryhmätoiminta (ks. [luku 6.3](#)) sai näkyvyyttä.

Hankkeen toiminta-aikana tehtiin tapahtumayhteistyötä Keski-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n kanssa useampaan kertaan. Lokakuussa 2021 järjestimme Jyväskylässä Mäki-Matin perhepuistossa Hyvän mielen perhepäivän, jossa lapsiperheille oli tarjolla muskari- ja satutuokioita, Hyvän mielen rastit -suunnistusrata ja pientä naposteltavaa. Hankkeen pisteellä oli tarjolla tietoa toiminnasta ja mielenterveydestä. Hanke osallistui FinFami ry:n kanssa yhteisellä pisteellä Mäki-Matin perhetapahtumiin myös kesäkuussa 2022 ja 2023 hyväksi havaitulla Hyvän mielen rastit -suunnistusradalla.



**Kuva 20. Hyvän mielen perhepäivä -tapahtuman markkinointimateriaalia.**

Hanke oli mukana suunnittelemassa ja järjestämässä kansainvälisen mielenterveyspäivän tapahtumaa Jyväskylän kävelykadulle lokakuussa 2021 yhteistyössä Jyväskylän mielenterveys- ja päihdetoimijoiden Meteli-verkoston kanssa. Lisäksi Meteli-verkoston kanssa yhteistyössä järjestettiin Meteliä yksinäisyydestä -tapahtuma Suvimäen klubitalolla Jyväskylässä.

Keuruun Meijän Porukka -ryhmän nuorilta nousi toive yhteisen kansallispuistoretken järjestämisestä. Retki Leivonmäen kansallispuistoon toteutettiin 5.6.2023, ja mukana oli Meijän Porukka -nuorten lisäksi muita Aspa-säätiön toimintaan osallistuvia, Keuruun mielenterveysseura Mielen Tie ry:n väkeä ja Meijän Mieli -hankeen muuhun toimintaan osallistuneita nuoria.

## 7 KOKEILUT

Hanketyö haastaa aina tekijäänsä. Myös Meijän Mielen matka on sisältänyt uusia avauksia ja sytykkeitä, mutta myös niitä kokeiluja, jotka eivät menneet maaliin asti. Sen vuoksi nostamme esiin myös toimintoja, jotka eivät tässä hetkessä ottaneet tulta alleen. Lähtökohtaisesti tiedettiin, että nuorten ja nuorten aikuisten kohderyhmää on vaikea tavoittaa, ja vallitseva koronatilanne teki siitä vielä haastavampaa. Nuorten tavoittaminen muodostuikin yhdeksi hankkeen haastavimmaksi tehtäväksi, jonka edistämiseksi kokeiltiin lukuisia erilaisia tapoja.



**Kuva 21. Meijän juttu -kehittäjäryhmän markkinointimateriaalia.**

Yksi menetelmistä oli Discord-alusta ja pikaviestipalvelu, jonne hankkeen alkuvaiheessa perustettiin Meijän juttu -ryhmä vapaaehtoistoiminnan kehittämistä varten. Sen tarkoituksena oli tarjota nuorille matalan kynnyksen kohtaamispaikka koronapandemian aikana ja aktivoida heitä ideoimaan vapaaehtoistoimintaa mielen hyvinvoinnin parissa. Ryhmälle asetettiin seuraavallaisia tavoitteita: kohderyhmän (toipujien) tavoittaminen, heidän tarpeidensa kartoitus ja yhteisöllisen vapaaehtoistoiminnan tapahtuman ideointi. Kehittäjäryhmä kokoontui kahden viikon välein ajalla 11.1.2020-31.5.2021. Loppuvaiheessa ryhmä kokoontui osallistujien toiveesta muutama kerran myös kasvokkain kävelytapaamisessa, jossa pystyttiin noudattamaan koronarajoitteiden etäisyys suosituksia. Vähäisen osallistujamäärän ja satunnaisten osallistumiskertojen vuoksi ryhmän toiminta päätettiin lopettaa loppukeväästä 2021. Kohtaamisia oli ryhmän aikana yhdeksän. Alustana Discord oli helppo käyttää ja se mahdollisti anonyymien osallistumisen asuinpaikasta riippumatta. Kehittäjäryhmä ei kuitenkaan täyttänyt sille asetettua tavoitetta, eikä sen kautta saatu tavoitettua sellaisia henkilöitä, jotka olisivat sitoutuneet pidempikestoiseen suunnittelutyöhön.



**Kuva 22. Ystävyys Olkkari -tapaamisten markkinointimateriaalia.**

Zoom-alustaa kokeiltiin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa eräänä nuorten tavoittamisen keinona. Ystävyys Olkkari -tapaamiset saivat alkunsa keväällä 2021, kun Jyväskylässä ystävätoimintaa organisoivat tahot yhdistivät voimansa ja pohtivat ystävätoiminnan tilannetta alueella. Yhteisesti todettu haaste oli, että yksinäisyyden lisääntymisestä huolimatta ystävätoiminnan pariin löytää vain pieni osa ystävää kaipaavista tai vapaaehtoisiksi haluavista. Toiminnalle tarvittiin näkyvyyttä ja kynnystä mukaan lähtemiseen oli madallettava. Ystävyys Olkkari -tapaamisia järjestettiin etänä Zoomissa kerran kuukaudessa kahdeksan kertaa. Tapaamiset olivat avoimia kaikille, jotka olivat valmiita kohtaamaan ennakkoluulottomasti eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista olevia ihmisiä. Parasta tapaamisissa olikin erilaisten ihmisten kohtaaminen. Osallistujamäärä jäi kuitenkin tässäkin kokeilussa vaatimattomaksi yhteisistä ponnisteluista huolimatta eikä toimintaa jatkettu kokoontumisrajoitusten purkaututtua. Kokeilu oli myös osoitus siitä, että vaikka moni toimija yhdistää voimansa tapahtuman suunnittelussa, markkinoinnissa ja toteutuksessa, kohderyhmää ei silti tavoiteta. Ystävyys Olkkari -tapaamisia oli järjestämässä hankkeen lisäksi mm. Jyväskylän Setlementti, Punainen Risti, Tukiliitto, Jyväskylän seurakunta ja Paremmiin Yhdessä ry.

## 8 LOPUKSI

Meijän Mieli -hanke osoitti, että kaveritoiminnalle on tarvetta Keski-Suomessa. Se lisäsi osaltaan tietoutta siitä, mitä olisi hyvä huomioida vapaaehtoistoiminnan koordinoinnissa sekä mielen hyvinvointia tukevan toiminnan järjestämisessä vertaisuuden pohjalta. Hankkeen tekemät kokeilut ja eri toiminnot olivat ”pintaraapaisuja”: tarve olisi panostaa resursseja enemmän vastaavaan toimintaan, jotta tarjolla oleva vapaaehtoisuuden ja vertaisuuden kapasiteetti voitaisiin ottaa laajemmin hyödynnettäväksi ja vakinaiseksi toiminnaksi. Nyt vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta on yksittäisten pienten järjestöjen varassa, eikä niillä ole voimavaroja ja resursseja kehittää toimintaa suunnitelmallisesti eteenpäin. Toiminnan kehittäminen ja juurruttaminen vaatii myös aktiivista työskentelyä ja pitkäjänteistä yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Koske laajoine verkostoineen tarjosi erinomaisen alustan maakunnalliselle laaja-alaiselle kehittämistyölle. Hanke oli mukana erilaisissa yhteistyöverkostoissa, joissa oli laaja joukko sote-alan ammattilaisia, koulutuksen järjestäjiä, järjestöjen edustajia, kehittäjiä ja asiantuntijoita. Haasteena oli, että sosiaalialan osaamiskeskus on asiantuntijaorganisaatio. Hankkeen toimintaa lähdettiin siten suunnittelemaan ilman valmista asiakaspohjaa. Kehittämistyössä oli myös edettava sillä ajatuksella, että vapaaehtoistoiminta tai nuorten ryhmätoiminnot eivät tulisi juurtumaan osaksi osaamiskeskuksen toimintaa.

### Toiminnan juurruttamista ja kehitystarpeita

Hankkeen kokemusten perusteella mielenterveysjärjestöjen toiminta on Keski-Suomen alueella pirstaleista. Maakunnassa tarvittaisiin koordinoitua toimintaa henkilöille, joilla on kokemus omasta tai läheisen mielenterveyden häiriöstä ja siitä toipumisesta. Keväällä 2023 hankkeen työntekijät kävivät Oulussa tutustumassa Hyvän mielen taloon<sup>16</sup>. Hyvän mielen talo kokoaa erilaista vertais-, vapaaehtois-, ja omaistoimintaa sekä koulutuksia saman katon alle ja monenlaista tukea on saatavissa samasta paikasta. Ajatuksena oli selvittää, olisiko vastaavan tyyppinen toiminta mahdollista Keski-Suomessa, jolloin hankkeen kaveritoiminta ja muut kehitetyt toimintamuodot voisivat jatkua esimerkiksi tämänkaltaisessa paikassa. Hyvän mielen talo -konsepti on kopioitavissa ja se olisi tarpeellinen palvelu Keski-Suomessa, mutta sen toteuttaminen vaatisi aktiivisen tahon, joka veisi suunnittelua ja käynnistämistä eteenpäin. Hankkeen toiminta-aikana sellaista tahoja ei löytynyt.

Hyvän mielen talo -konseptin kaltainen mielenterveystoipujille suunnatun vapaaehtoistoiminnan koordinaatio pitäisi sisällään mm:

- ✓ Yhteinen fyysinen tila, jonne asiakkaan helppo tulla
- ✓ Näkyvyys ja tiedottaminen → yhteinen lukujärjestys
- ✓ Koulutusta ja työkaluja jaettavaksi mielen hyvinvointiin
- ✓ Verkostomainen työote maakunnallisesti sekä valtakunnallisesti
- ✓ Digitaaliset palvelut, jotka tavoittaisivat Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaat

<sup>16</sup> Hyvän mielen talo: <https://www.hyvanmielentalo.fi/>



Hyvän mielen talon kaltaisen kotipesän puuttuessa Keski-Suomesta etsittiin tahoja, jonka toiminnan osaksi hankkeen kehittämä kaveritoiminta voisi juurtua. Keskusteluja toiminnan juurruttamisesta käytiin monien toimijoiden, kuten paikallisten sekä valtakunnallisten järjestöjen, oppilaitosten, vapaaehtoistoimintaa koordinoivien tahojen ja hyvinvointialueen kanssa.

Keskusteluissa kaveritoiminnan jatkumista pidettiin tarpeellisena ja siitä kiinnostuttiin. Ajankohta neuvotteluille ei ollut hyvinvointialueen kanssa paras mahdollinen, koska hyvinvointialueiden toiminnan käynnistymisvaihe oli vielä kesken. Isosta, vasta muotoutumassa olevasta organisaatiosta ei tavoitettu henkilöitä, joilla olisi ollut mahdollisuutta ottaa vastuuta toiminnan juurruttamisesta. Muiden tahojen haasteiksi nousivat esimerkiksi tietyille kohderyhmälle kohdennetun vapaaehtoistoiminnan sopimattomuus kaikille avoimen toiminnan rinnalle, resurssien puute, uudistukset, henkilöstövaihdokset organisaatiossa tai toiminnan sopimattomuus sellaisenaan omaan toimintakonseptiin. Kaveritoiminnasta kiinnostuneet tahot ymmärsivät myös toiminnan koordinointiin vaadittavien resurssien ja panostuksen määrän, eivätkä halunneet hoitaa tärkeäksi kokemaansa tehtävää muun työn ohessa. Neuvottelujen seurauksena ajatus jäi kuitenkin useamman tahon mieliin itämään.

Hankeajan viime metreillä keväällä 2024 Kansalaistoiminnan keskus Mataran edustajat esittivät kiinnostuksensa hankkeen kaveritoiminnan lisäämisestä heidän oman vapaaehtoistoimintansa muodoksi. Keskustelujen pohjalta päätettiin järjestää yhdessä vielä yksi Meijän Kaveri -koulutus, jonka avulla Mataran toimijat perehdytettiin koulutuksen toteutukseen ja periaatteisiin. Hankkeen päättyessä huhtikuussa 2024 näyttää siltä, että Meijän Kaveri -toiminta löytää uuden kotipesänsä Kansalaistoiminnan keskuksen Matarasta. Kaveritoiminnan konsepti on sellaisenaan tai omiin tarpeisiin muokattuna otettavissa käyttöön Innokylään<sup>17</sup> tallennetun mallin avulla.

Digikaveritoiminta jää elämään osana hankkeen yhteistyökumppani SOS-Lapsikylän Ylitse MentorApp -toimintaa. Meijän Mielen päättyessä toiminnassa mukana olleet vapaaehtoiset (15 henkilöä) siirtyivät SOS-Lapsikylän tuen piiriin ja voivat jatkaa toimintaa. Koska digikaveritoiminta herätti kiinnostusta vielä hankkeen loppumetreillä, Ylitse MentorApp -toiminta ja SOS-Lapsikylän muut vapaaehtoistyön muodot houkuttelevat varmasti uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan Keski-Suomen alueella.

## Meijän Mielen matka päättyy – on aika kiittää

Meijän Mieli -hankkeen toiminnalla on pyritty etsimään ja kokeilemaan erilaisia ratkaisuja mielen hyvinvoinnin parantamiseen sekä yksinäisyyden lievittämiseen nuorten ja nuorten aikuisten parissa. Matka monihaarisessa ja pitkässä ”mielenterveyden polussa” on kestänyt hetken ja sen pientä sivuhaaraa taivaltaen.

Hankkeen kaveritoimintaan osallistuneilta nuorilta kysyttiin näkemyksiä ja ajatuksia mielenterveysasioista: kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä siitä, että mielenterveysongelmiin liittyvän stigman poistaminen sekä mielenterveysasioiden esillä pitäminen yhteiskunnassa ovat erittäin ajankohtaisia asioita. Jokaisella hankkeessa otetulla askeleella on ollut oma tärkeä

---

<sup>17</sup> Kaveritoiminnan konsepti ja koulutuspaketti löytyvät Innokylästä: <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/meijan-kaveri-toiminta-nuorille-mielenterveystoipujille>

merkityksensä positiivisen mielenterveyden vahvistamisessa ja toive on, että osa ensiaskeleista kantaisi jatkossa itsenäisesti myös eteenpäin.

*Haluamme kiittää kaikkia, joita olemme Meijän Mielen poluilla kohdanneet. Hienoja yhteistyökuvioita ja kokemuksia olemme saaneet yhdessä kokea. Erityiskiitos kuuluu kaikille niille upeille vapaaehtoisille, jotka olivat mahdollistamassa tätä hanketta ja omalla panoksellaan kehittämässä toimintaa sekä paikkaamassa järjestelmämme kipupisteitä.*

Merja Angle, hankekoordinaattori

Katja Remes, hanketyöntekijä, hankekoordinaattori 1.1.2024 alkaen

## LÄHTEET

Eronen, Eija, Niskanen, Vilma, Veijola, Roosa & Simonen, Jenni 2022. ”Sä teet tän elämän itelles”. Alla 30-vuotiaiden nuorten aikuisten näkemyksiä hyvästä elämästä. Nuorten hyvä elämä -tutkimushanke. E2 Tutkimus. Saatavilla: <https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvien-huolet-ja-voimat/nuorten-hyva-elama/raportti-nuorten-hyva-elama-hanke-e2-tutkimus-isbn.pdf>

Hokkanen, Pinja 2023. Mielenterveystoipujille järjestettävä kaveritoiminta. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Harjoitteluraportteja 11. Saatavilla: [https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2024-06/KoskeHarjoitteluraportteja11\\_Hokkanen.pdf](https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2024-06/KoskeHarjoitteluraportteja11_Hokkanen.pdf)

Keskisuomalainen 28.12.2022. Korona-aika pahensi nuorten mielenterveysongelmia Keski-Suomessa: ”Ongelmat ovat lisääntyneet ja muuttuneet vakavimmiksi”. Saatavilla: <https://www.ksml.fi/paikalliset/5621178>

