

KAVERISUHTEET NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUKENA 1.6.2022

Elina Marjamäki

Nuorten mielenterveyden edistäminen

Osaamiskeskus Kanuuna

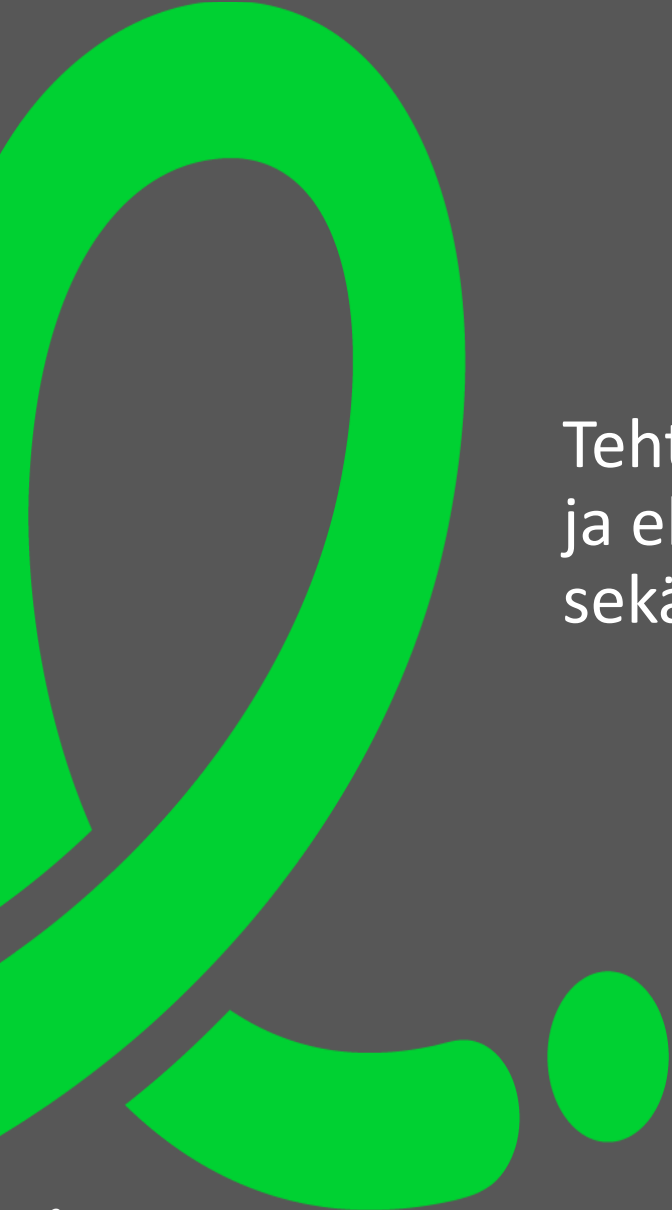
MIELI Suomen Mielenterveys ry

MIELI Suomen Mielenterveys ry

- Yksi maailman vanhimmista mielenterveysjärjestöistä, jo vuodesta 1897 alkaen - täytämme 125 vuotta
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Kaikilla on yhtäläinen oikeus hyvään mielenterveyteen
- Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäjä, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija
puhelimitse (valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202), kasvokkain, ryhmissä ja verkossa: nuorille esim. Sekasin-chat ja Sekasin Gaming.
- Vapaaehtoistoiminta ja paikalliset jäsenjärjestöt (51)
- Kriisikeskusverkosto (22)
- www.mieli.fi uudistuneet verkkosivut!



www.pidahuolta.fi



Tehtävämme on edistää mielenterveyttä
ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia
sekä tarjota tukea ja apua.

Missiomme: lisätä
jokaisen aikuisen
ymmärrystä ja innostusta
siitä, että he voivat
vaikuttaa vahvistavasti
jokaisen nuoren
mielenterveyteen joka
ikinen päivä.



MIELENTERVEYDEN KIVIJALKA RAKENNETAAN ARJESSA

MIELENTERVEYSTAITOJA
VOIDAAN OPPIA, OPETTAA,
TUKEA JA VAHVISTAA KAIKISSA
TILANTEISSA

- Arjen taidot
- Tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot, kaveritaidot
- Itsetuntemus ja vahvuuksien tunnistaminen
- Selviytymistaidot
- Avun hakemisen taidot
- Turvaverkosta huolehtimisen taidot
- Rentoutumisen ja palautumisen taidot
- Stressin kanssa toimeen tulemisen taidot
- Itsemyötätunnon taidot
- Toiveikkuuden ja optimismin taidot
- Arvot

Motivaatio
herää!



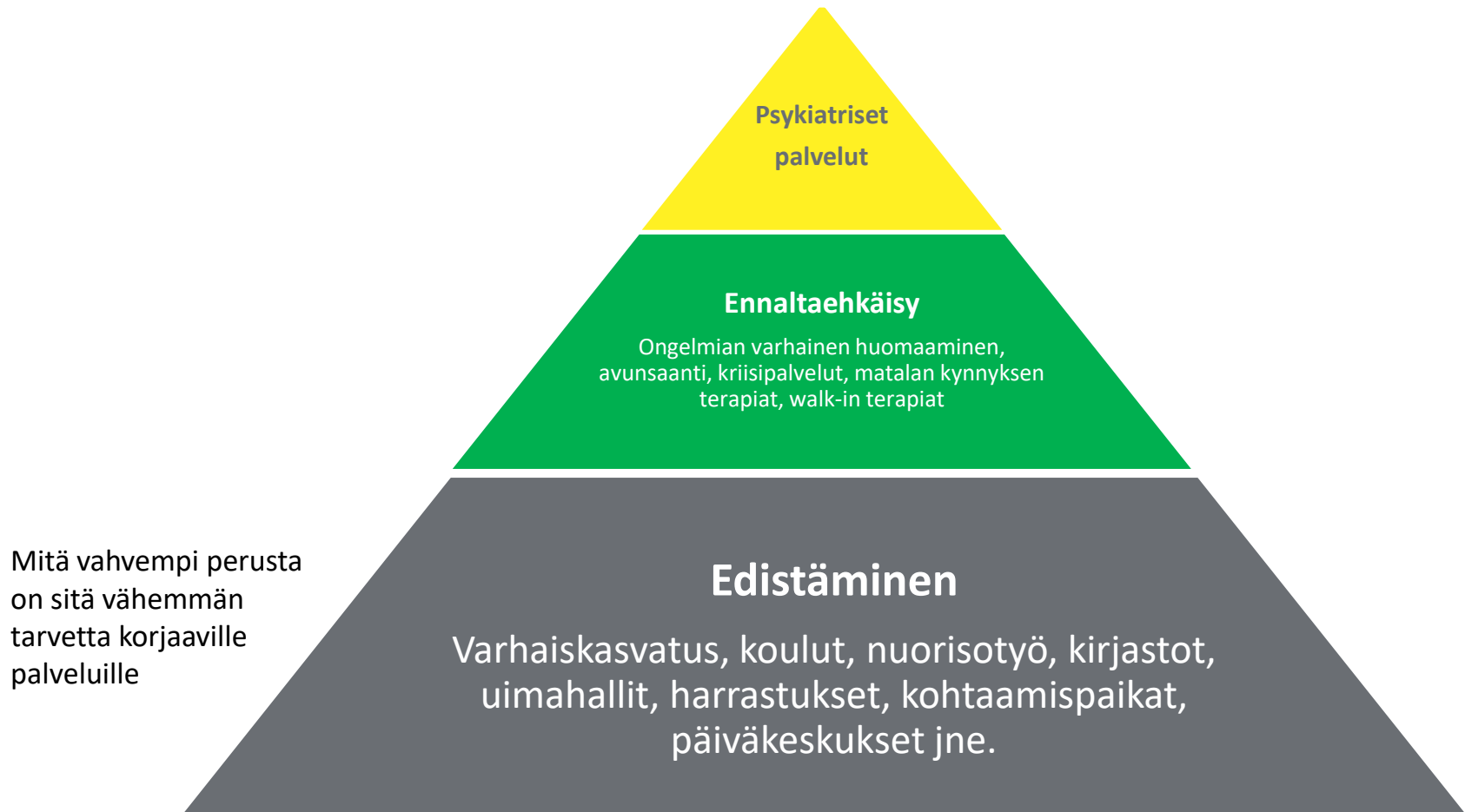
Mielenterveyden edistäminen ja yhteiskunnan rakenteet

Mielenterveys ei ole vain yksilön asia ja yksilön omalla vastuulla vaan yhteiskunnan rakenteet, käytänteet ja politiikka vaikuttavat.

Jos tarkastellaan kaveritaitoja niin yksilöllä voi olla vaikka kuinka hyvät taidot, mutta jos hän on ryhmässä, jonka toimintatavat eivät ole myönteisiä, niin kuka tahansa meistä voi vajota epätoivon suohon.



Perustyön merkitys tuli esille pandemian aikana

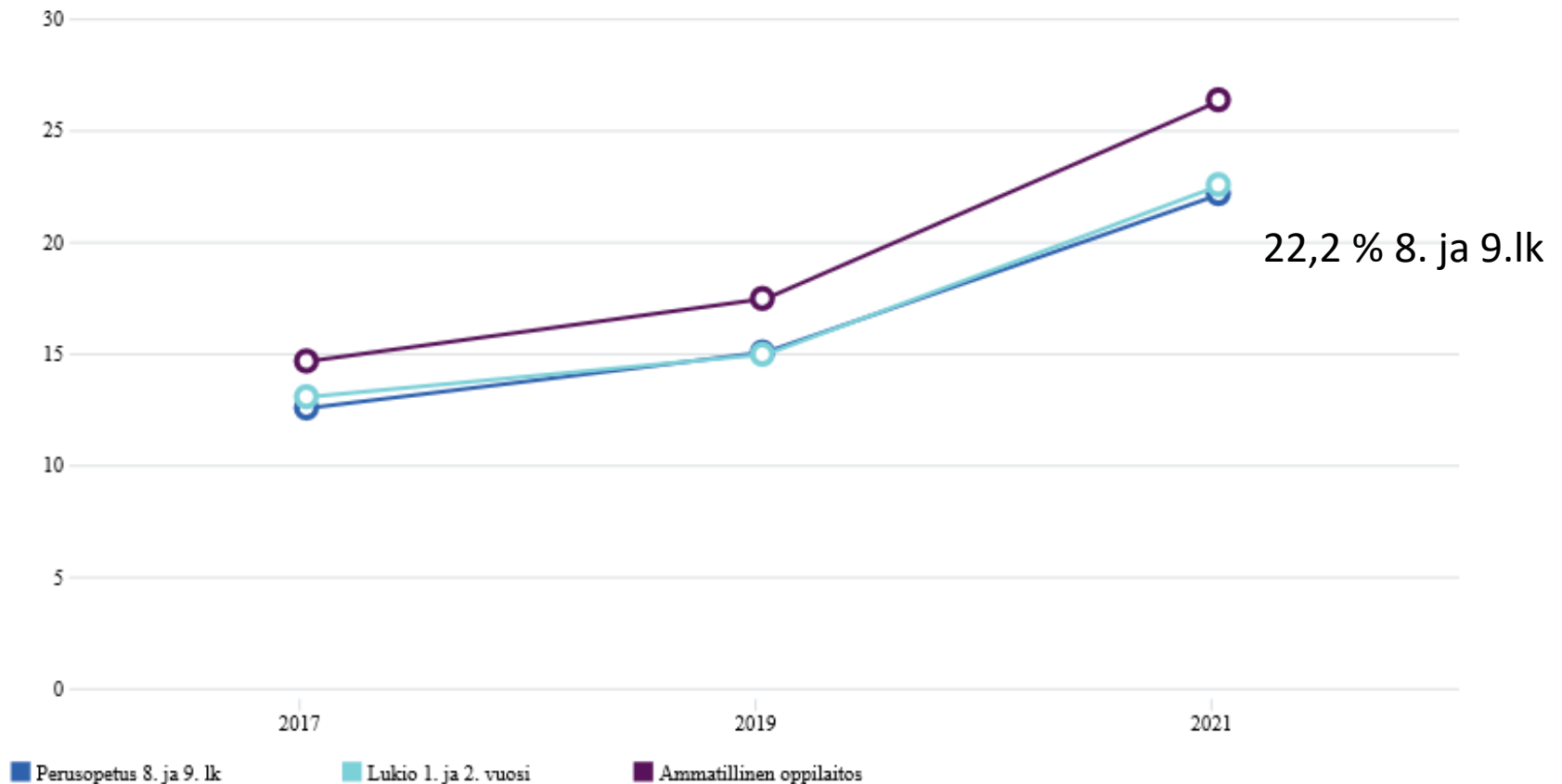


Perustyön merkitys tuli esille pandemian aikana

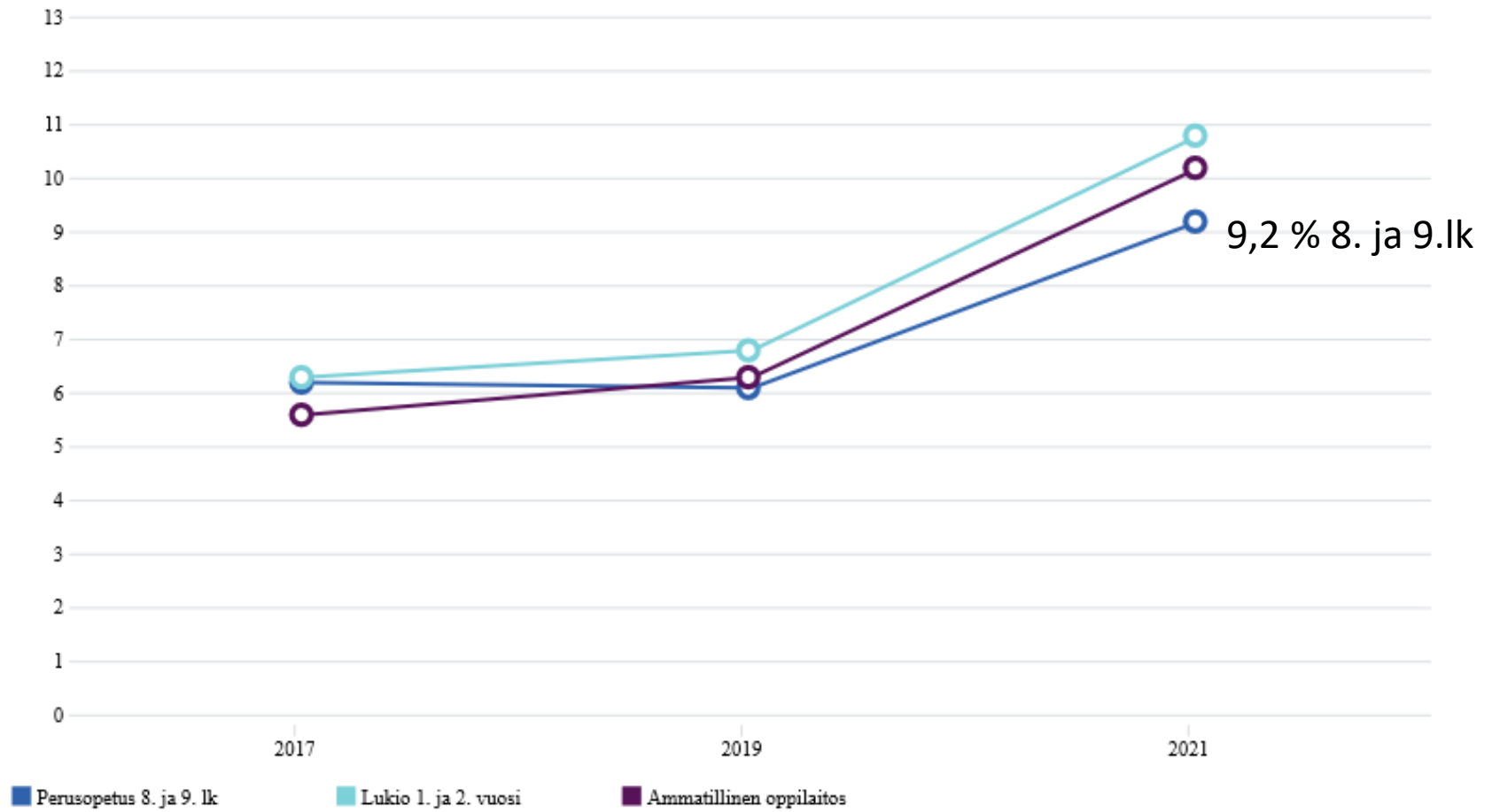
Mitä vahvempi perusta on sitä vähemmän tarvetta korjaaville palveluille



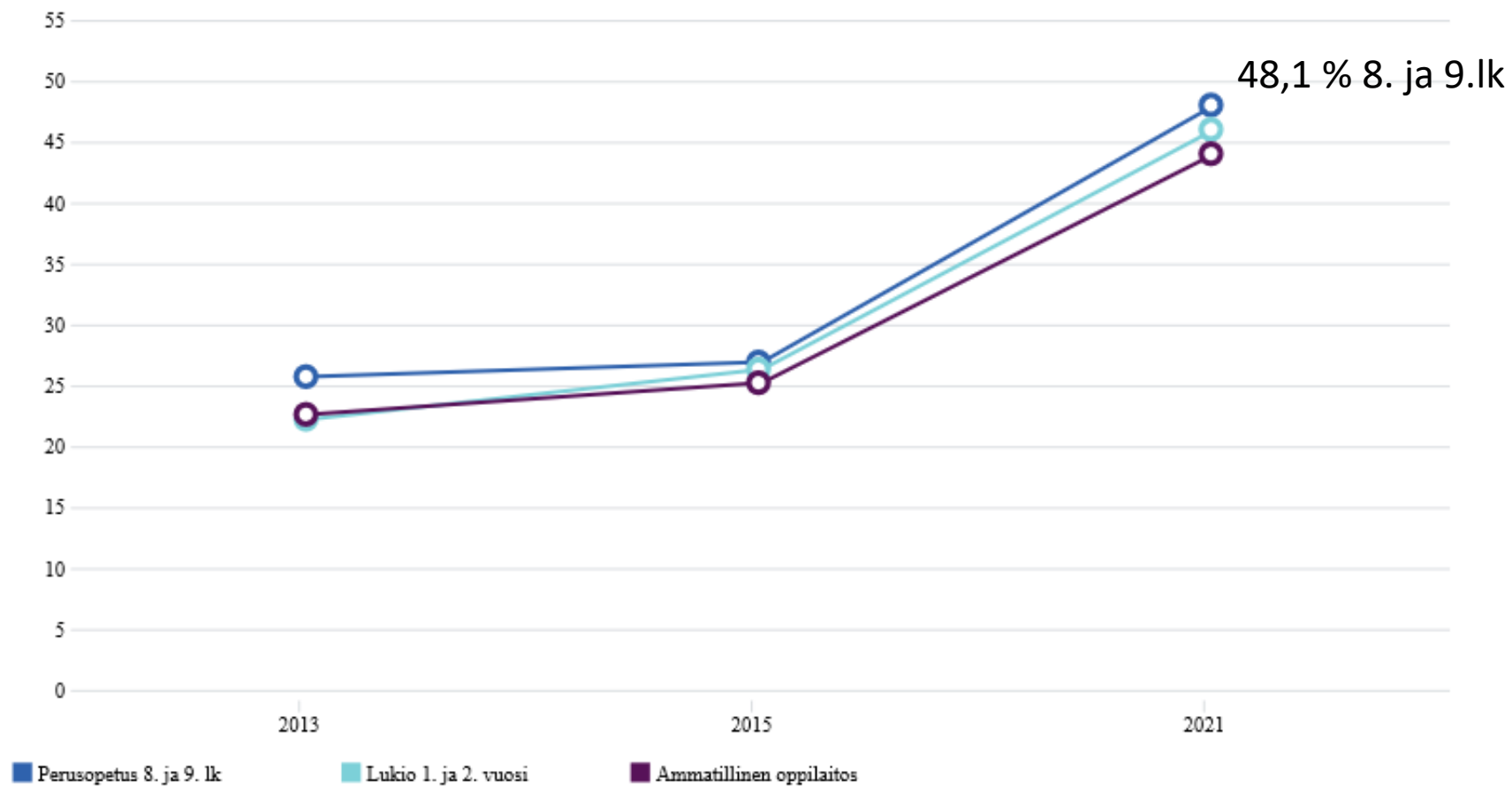
TUNTEE ITSENSÄ YKSINÄISEKSI_TYTÖT



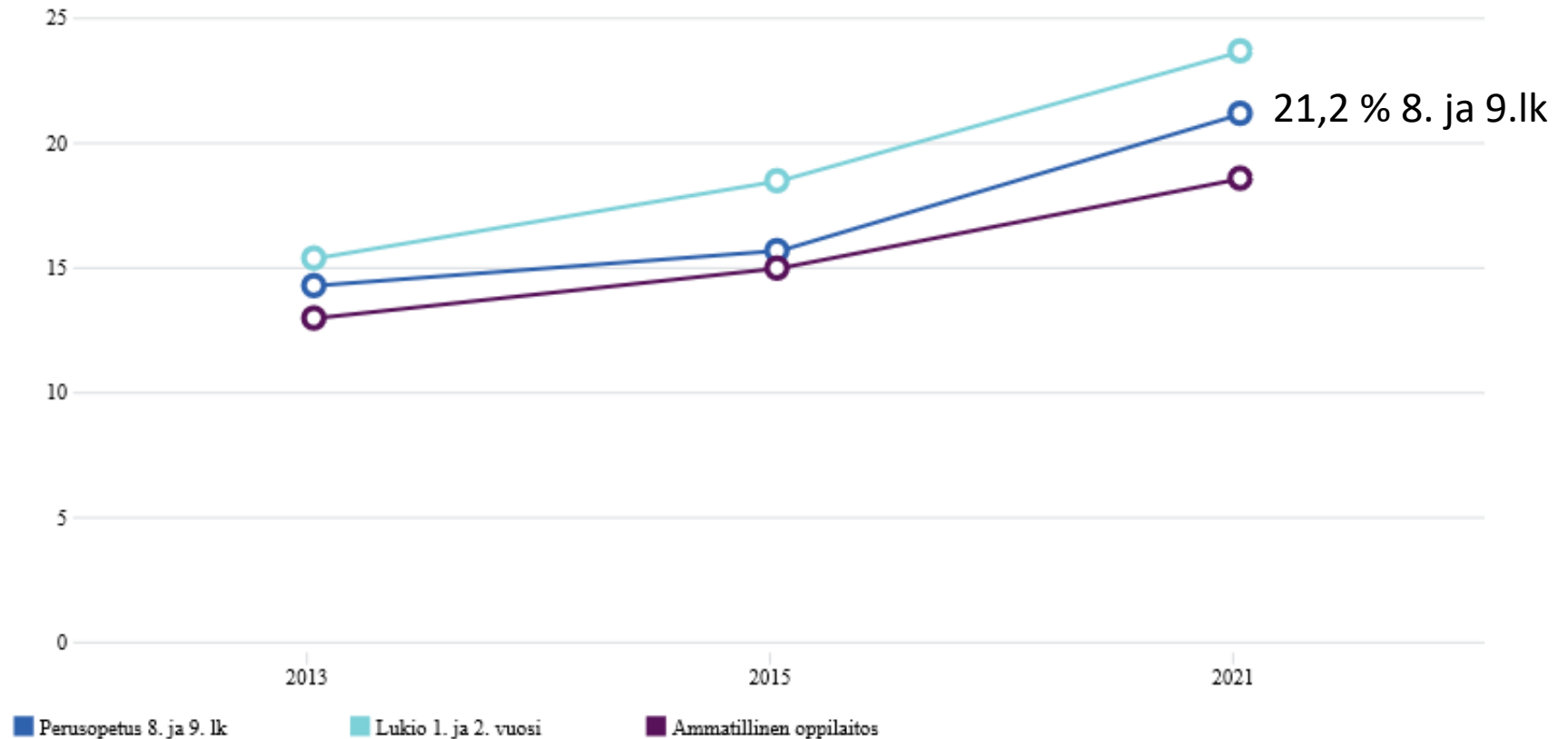
TUNTEE ITSENSÄ YKSINÄISEKSI POJAT



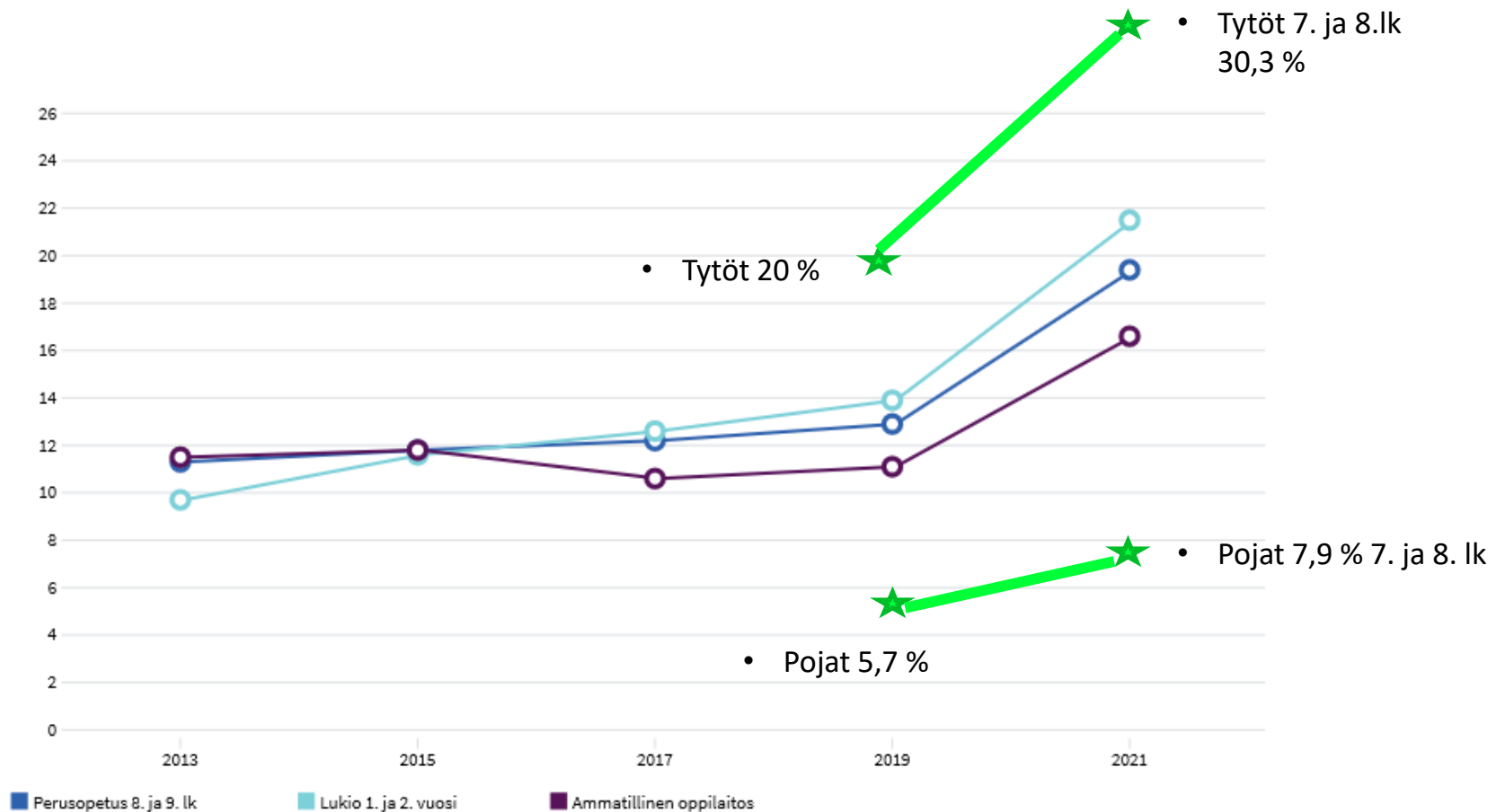
Sosiaalinen ahdistuneisuus tytöt 2013-2021:



Sosiaalinen ahdistuneisuus pojat 2013-2021:



Kohtailainen tai vaikea ahdistus tytöt ja pojat 2013-2021



Ihmiset ovat pohjimmiltaan altruistisia, hyvää tarkoittavia olentoja

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076932/>
- Jo pieni vauva osoittaa hyväksyvänsä sellaisen toiminnan, jossa käsinukke auttaa toista ja paheksuvansa sellaista toimintaa, joka haittaa toisen nukan toimintaa.



Harvardin yliopiston tutkimustulos

Pitkittäistutkimus. Kesti 75 vuotta. Mukana 300 miestä. Erilaisia mittauksia, mitkä asiat vaikuttavat hyvään elämään ja lopputulos oli, että:

*”Suhteemme muihin ihmisiin merkitsee, ja se merkitsee jopa enemmän kuin mikään muu tässä maailmassa”
(Geroge Vaillant)”*

Kannattaako jutella tuntemattomille?

Koehenkilöt 3 ryhmää

- Ei jutellut vieressä istuvan kanssa
- Piti jutella
- Teki sitä, mitä normaalistikin tekisi

Etukäteen arvioivat, että juttelemisen vaikutus omaan mielialaan on negatiivinen tai ei vaikuta

Kokeen tulos: Jutteleminen ja kontakti kanssamatkustajaan kohotti mielialaa ja lisäsi myönteisiä tunteita



<https://www.npr.org/sections/health-shots/2019/07/26/744267015/want-to-feel-happier-today-try-talking-to-a-stranger?t=1654243858199>

Sosiaalinen ”sukiminen” ihmisillä

Kohteliaisuudet
Nauru
Hymy
Tervehtiminen
Kiitokset
Rupattelu
Halaaminen
Ilahtuminen
Kätteleminen
Selkään taputtelu



TOIVEIKKUUS EHKÄISEE NUORTEN MASENNUSTA

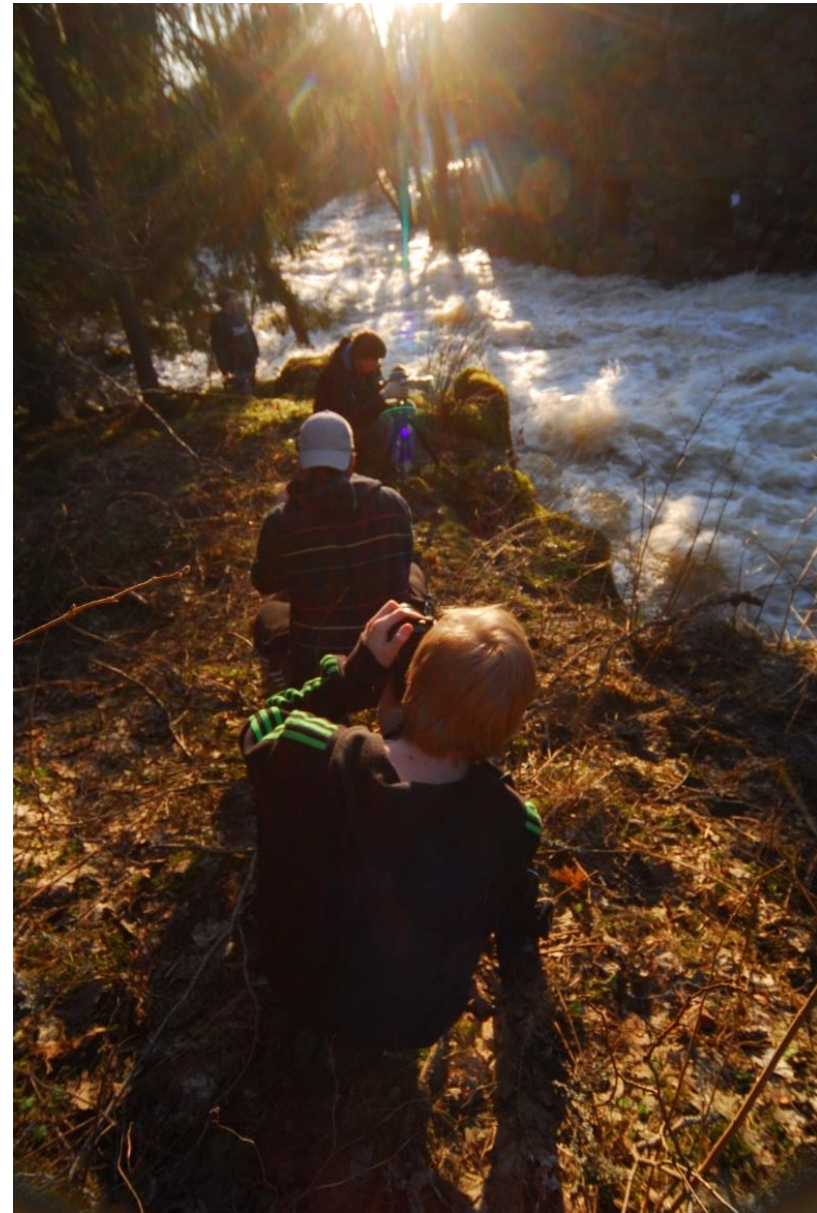
- Teini-iässä masennus ja alakulo on yleistä.
 - David Scott Yeager, Teksasin yliopisto
 - Hypoteesina: nuoret uskoivat persoonallisuuttaan ennalta määrätyiksi ja muuttumattomiksi → lannistava ajatus
 - Tutkimuksessa 600 9. luokkalaista
 - Interventoryhmäläiset:
 - saivat lukea tekstin, jossa kerrottiin että persoonallisuus ei ole kiveen hakattu ominaisuus
 - Lukivat myös artikkelin aivojen kehittymisestä.
 - Kuvailivat omin sanoin, kuinka persoonallisuus voi muuttua.
- Interventoryhmäläisillä ei masennusta
→ Verrokkiryhmä n. 39 % masentuneempia.



Preventing Symptoms of Depression by Teaching Adolescents That People Can Change: Effects of a Brief Incremental Theory of Personality Intervention at 9-Month Follow-Up

Kaverit

- Vanhemmista irrottautuminen ajaa yksinäisyyteen ja tyhjiöön → turvautuminen kavereihin.
- Ystävät apuna minuuden rakentumisessa.
- Ryhmä palvelee kasvua kohti aikuisuutta
- Ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen välivaihe
- Ryhmä auttaa yksinäisyyden ja ahdistuksen hallinnassa.
- Kaverit toimivat vetoapuna aikuisuuteen
- Kahdenkeskisyys on liian intiimiä
- Ryhmässä voi kokea olevansa vapaa, yksin ei uskaltaisi mutta ryhmä antaa tukea toiminnalle.
- Itsevarmuus lisääntyy ryhmässä.
- ”Yksin olen heikko, mutta yhdessä olemme vahvoja”
- Yhteenkuuluvuuden tunne.



Kaverisuhteet ja Cyberball – aivotutkimus

Sara



Megan

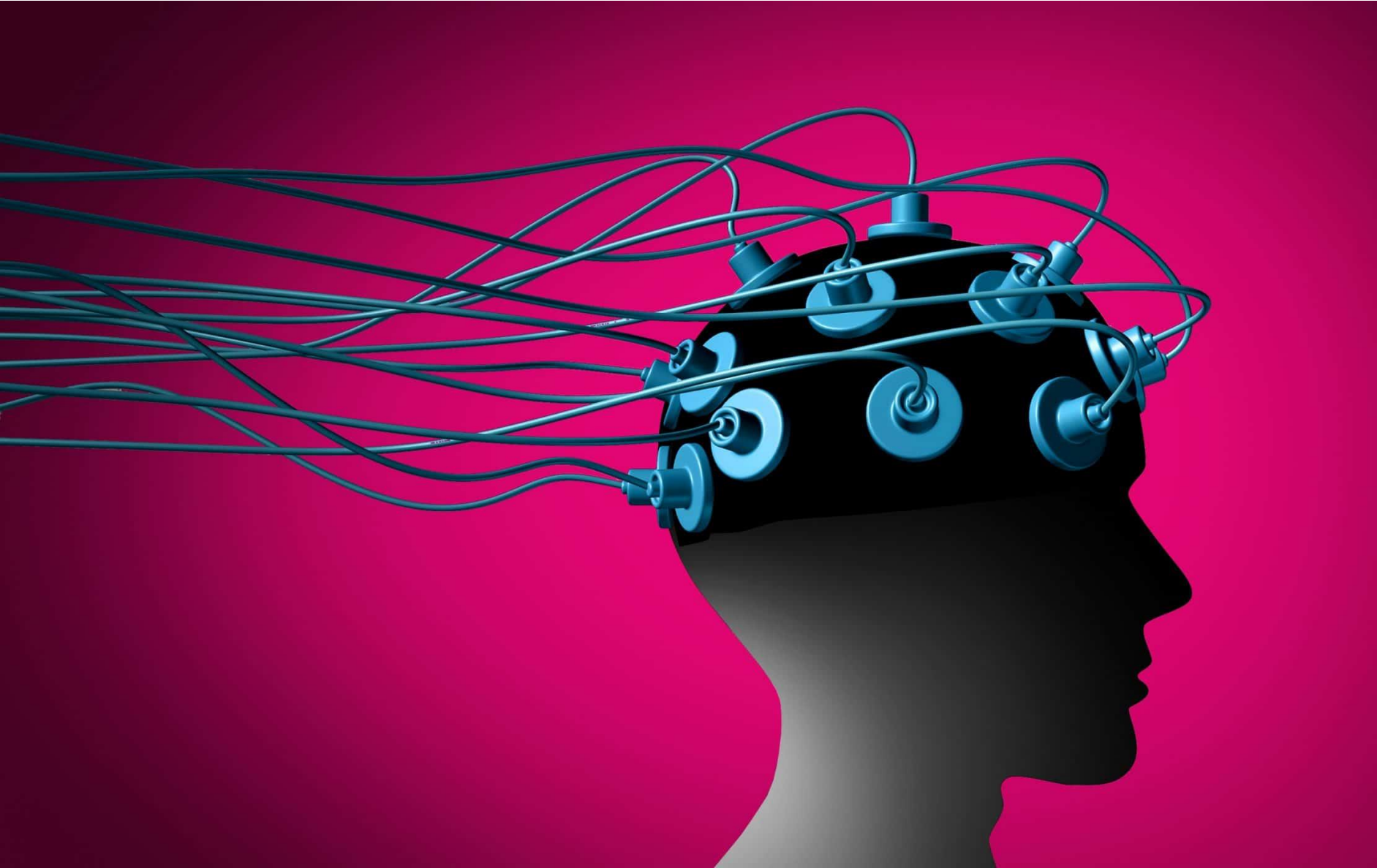


Ashley



Me

Jätetään ulkopuolelle



Cyberball –tutkimus: Ulossulkeminen aiheuttaa kipua

- Sosiaalisen ulossulkemisen koe: miltä tuntuu, kun jää porukan ulkopuolelle
- Keinotekoinen tilanne: koehenkilö luulee heittävänsä tietokoneella palloa kahden muun henkilön kanssa
- Ei tiedä, että kahta muuta ei ole olemassa.
- Koehenkilö jätetään joukon ulkopuolelle.
- Aikuiset ja teini-ikäiset koehenkilöinä
- Selkeitä muutoksia aivojen kipukeskuksissa (PAC-alue)
- Mieliala laski ja ahdistuksen tunteita nousi myös aikuisilla
- Teineillä ulkopuolelle jääminen laski mielialaa dramaattisesti ja lisäsi ahdistusta → Teinit ovat herkkiä sosiaaliselle ulosjäämiselle → sosiaalinen paine on suuri

https://www.researchgate.net/figure/The-Cyberball-game-and-a-schematic-of-the-experiment-program-A-The-Cyberball-game_fig1_315924339

Some ja nuoret

- Teini-iässä kavereiden palaute on merkityksellistä → positiivinen palaute kourauttaa ja aktivoi voimakkaasti mielihyväkeskuksia
- Fear Of Missing Out on voimakkaimillaan teini-iässä (FOMO)
- Virtuaalinen, kasvoton kielteinen palaute aktivoi aivojen kipukeskuksia
→ Tämä on voimakas ärsyke ja erityisen voimakasta se on nuorilla
- Harjoittele empatiaa somessa
- Hyvä muistaa:
 - ***Vertaamme somessa aina omaa todellisuuttamme muiden ihmisten kulissemiin***

”Teinirotat”

- Rotta-tutkimuksissa **teinirotilla** ulkopuolelle jääminen ”teini-iässä” aiheutti ongelmia mielenterveydelle → stressiä, masennusta, ahdistusta, hormonimuutoksia



Vuorovaikutustaitojen harjoittelu



- **Yhteistyötaidot** (toisten huomioiminen, kannustaminen, kiittäminen, keskusteleminen, kritiikin antaminen ja vastaanottaminen)
- **Neuvottelutaidot** (Erialaisten näkökulmien hyväksyminen ja kunnioittaminen, mielipiteen ilmaisu rakentavasti)
- **Empatiataidot** (Kuuntelemisen taito, kyky olla läsnä ja kohdata)
- **Ristiriitojen ratkaisutaidot** (Kyky pyytää ja antaa anteeksi, rakentava vuorovaikutus toisten kanssa, kuuntelemisen taito)
- **Jämäkkyys** (Vastuun ottaminen omista tarpeista ja oman tahdon ilmaisemisesta, osaa sanoa EI, osaa tuoda esiin mielipiteensä)
- **Taito pyytää apua** (taitoa hakea apua, osaa tukea kaveria)

Kuva: Opetushallitus Työkuntoon, 2018 s.55

KAVERISUHTEIDEN TUKEMINEN



- Turvallinen ryhmä, ryhmäytyminen
- Ole myönteisen kiinnostunut
- Auta setvimään ongelmia, anna uutta näkökulmaa, jos mantelitumakkeet ovat törmäyskurssilla,
- Vahvista yhteyksiä teinien etuotsalohkojen kesken.
- Kannustaminen,
- Pienet askeleet, altistuminen
- Onnistumisten huomaaminen,
- Kuunteleminen, keskusteleminen, tuen hakeminen tarvittaessa
- **Sekasin Gaming –yhteisö:** paljon pelaavat nuoret löytäneet ystäviä tätä kautta
- Järjestöt: SPR:llä ystävätoimintaa, HelsinkiMissiolla, Interpals välittää k.v. ystäviä; voi valita myös ”etanapostin”

Kaveritaitopuu

**Vahvuuspakka –tutkimusmatka
vahvuuksien äärelle:**

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>

Lähde: Hyvän mielen koulu, MIELI ry

3.6.2022

27

18

KAVERITAITOPUU

TUNNETAIDOT
Vahvuuteni: _____
Harjoittelen: _____
pettymysten sietäminen, välittämisen osoittaminen, tunteiden nimeäminen, tunteista puhuminen, toisten tunteiden ymmärtäminen

ITSEHILLINTÄ
Vahvuuteni: _____
Harjoittelen: _____
syvään hengittäminen, rauhoittavien ajatusten toistaminen, myönteisten asioiden ajattelu, tunteista puhuminen, paikalta poistuminen

RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN
Vahvuuteni: _____
Harjoittelen: _____
hyvän ilmapiirin luominen, vuoron odottaminen, toisten huomioiminen, oman puolen pitäminen, kaverin puolustaminen, kaikkien mukaan ottaminen

KAVERITAITO
Vahvuuteni: _____
Harjoittelen: _____
hyvän kuuntelijan taidot, auttaminen, ystävällisyys, kannustaminen, neuvottelemine, luotettavuus, anteeksi pyytäminen

Alkuperäinen lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A., Hannukkala, M. 2014.
Hyvää mieltä yhdessä –käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.

Saa jännittää!

Jännitätkö ihmisiä? Niin sinun pitääkin, sanoo asiantuntija, ja kertoo miten sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi hallita

Sosiaalisen jännittämisen normalisointi on tärkeää.

Martin kertoo ylpeänä terapia-asiakkaastaan, joka kanssa hän on työstänyt tämän jännittämistä.

Asiakas on myös ujon lapsen äiti. Äiti ja lapsi ovat puhuneet keskenään paljon jännittämisestä.

”Sen ansiosta pieni lapsi osaa jo nimetä sen, että nyt häntä ujostuttaa. Hän myös tietää, että kohta se menee ohi. Hän saattaa sanoa, että nyt se on ohi, nyt minä pääsin ujoudesta, voidaan ruveta leikkimään.”

Tällainen lapsi on tullut huomioiduksi, aikuinen on hyväksynyt hänen jännittämisensä ja on auttanut vielä nimeämään tunteen.

”Oikeastaan mitään muuta ei tarvita”, Martin sanoo.

Pitää vain muistaa, että myös aikuiset tarvitsevat toisiltaan samanlaista tukea.

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005404519.html>

Minna Martin: Saa jännittää.

Sosiaalisten yhteyksien vahvistaminen ja yksinäisyyden lieventäminen: 4 menetelmää (Niina Junttila, 22.5.19)

- 1. Vahvistetaan yksinäisen sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja.
 - -Mallista oppiminen, ohjaaminen, ”kädestä pitäen” tukeminen, dialogisuuden ymmärtäminen ja harjoittelu, toisen näkökulman ymmärtäminen.
- 2. Lisätään matalan kynnyksen sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia.
 - -Kerhot, varhaiskasvatus, kouluyhteisöt, opiskelijayhteisöt, harrastukset, yhteiset ”olohuoneet”, jne. Vallilan kohtaamispaikan suosio.
- 3. Pyritään muuttamaan yksinäisyyteen liittyviä ajatusvääristymiä, negatiivisia attribuutiomalleja ja vahvistamalla sosiaalista resilienssiä.
 - -Tämä vaativinta, mutta usein ainoa mahdollisuus silloin kun yksinäisyys on muuttunut osaksi identiteettiä ja ympäristöä tulkitaan ”yksinäisyyden silmälasien” läpi.
- 4. Vaikutetaan yleisiin asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen.
 - -Kuka tahansa voi joutua yksinäisyyden kierteeseen. Kuka tahansa voi myös auttaa toisen siitä pois. Kohtaaminen vaatii rohkeutta. **Mutta ellei kohtaamattomuutta olisi, ei olisi myöskään pitkäkestoista, voimakasta ja lamaannuttavaa yksinäisyyttä. Laumasuoja. Enemmistön asenne ja käytös.**

Sinun turvaverkkosi

- Ajattele ihmisiä, jotka ovat sinulle läheisiä. Vietätkö heidän kanssaan niin paljon aikaa kuin haluaisit?
- Jos et, niin mitä voisit tehdä asialle?
- Millaisin konkreettisin tavoin huolehdit ihmissuhteistasi?



Ylläpidä ystävyssuhteita

- Ystävyssuhteet ovat suuri voimavara niin arjessa kuin juhlassa. Kiireen keskellä sellaiset ihmiset, joita et päivittäisessä elämässäsi näe, saattavat kuitenkin tulla laiminlyödyiksi.
- Tässä siis muistutus sinulle: **soita tällä viikolla ystävällesi**. Mieti, kenen kanssa haluaisit olla tiiviimmin yhteydessä ja soita tai laita hänelle viestiä.
- Ystäväsi ilahtuu takuuvarmasti yhteydenotosta ja kuulumisten vaihtaminen lisää onnellisuutta teidän molempien elämään.
- ***Vinkin antoi Lifted hyvinvointisähköposti***

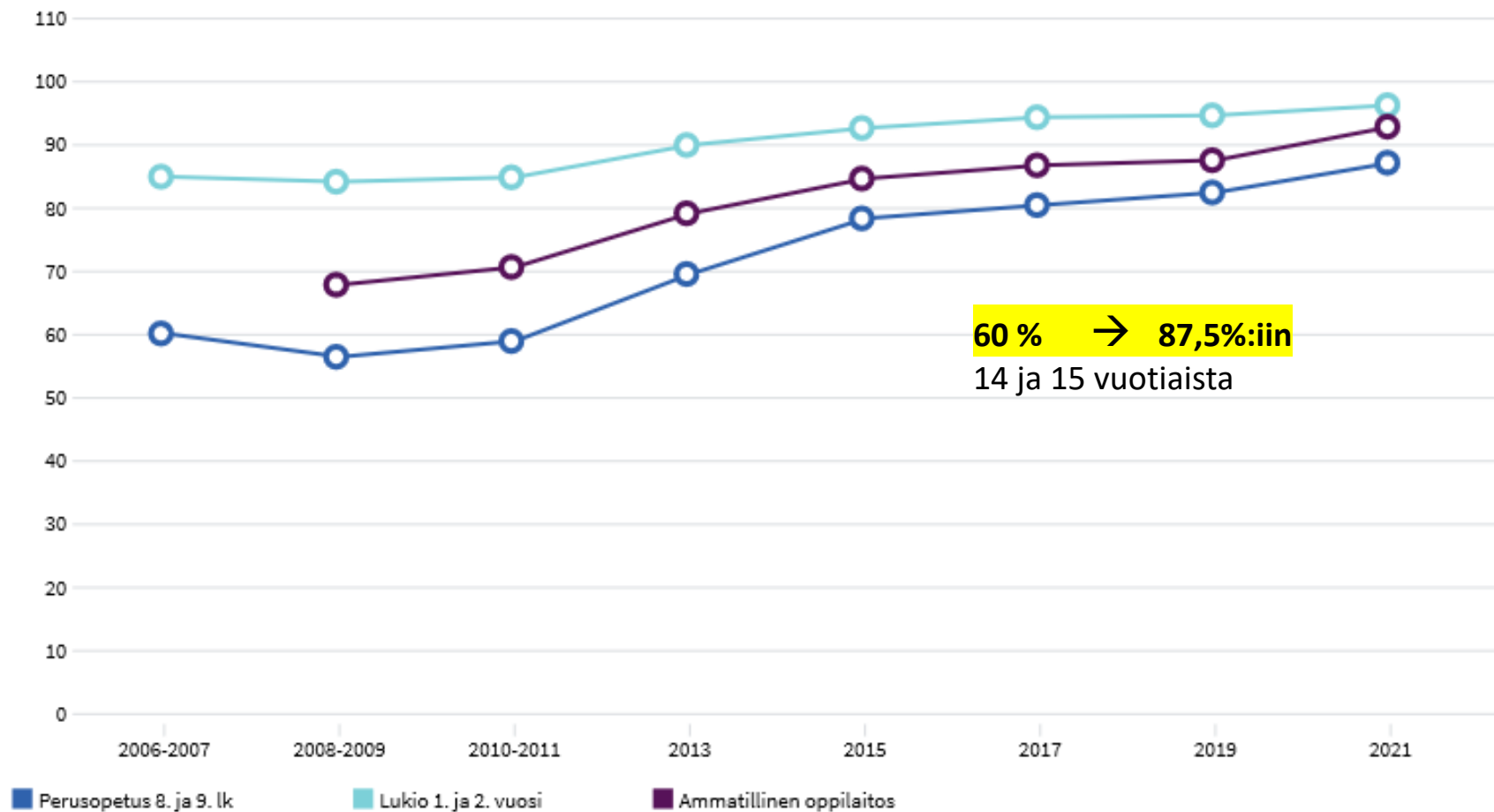
Myönteisen minäkuvan vahvistaminen -harjoitus

- Nimeä ainakin viisi asiaa, joissa olet hyvä
- Nimeä ainakin viisi asiaa, jotka ovat vahvuuksiasi
- Nimeä ainakin 10 asiaa, missä olet onnistunut (tämän viikon aikana, tämän kk aikana, viimeisen vuoden aikana)
- Keneltä saat sparrausta?
- Kenelle sinä annat tukea ja sparrausta?

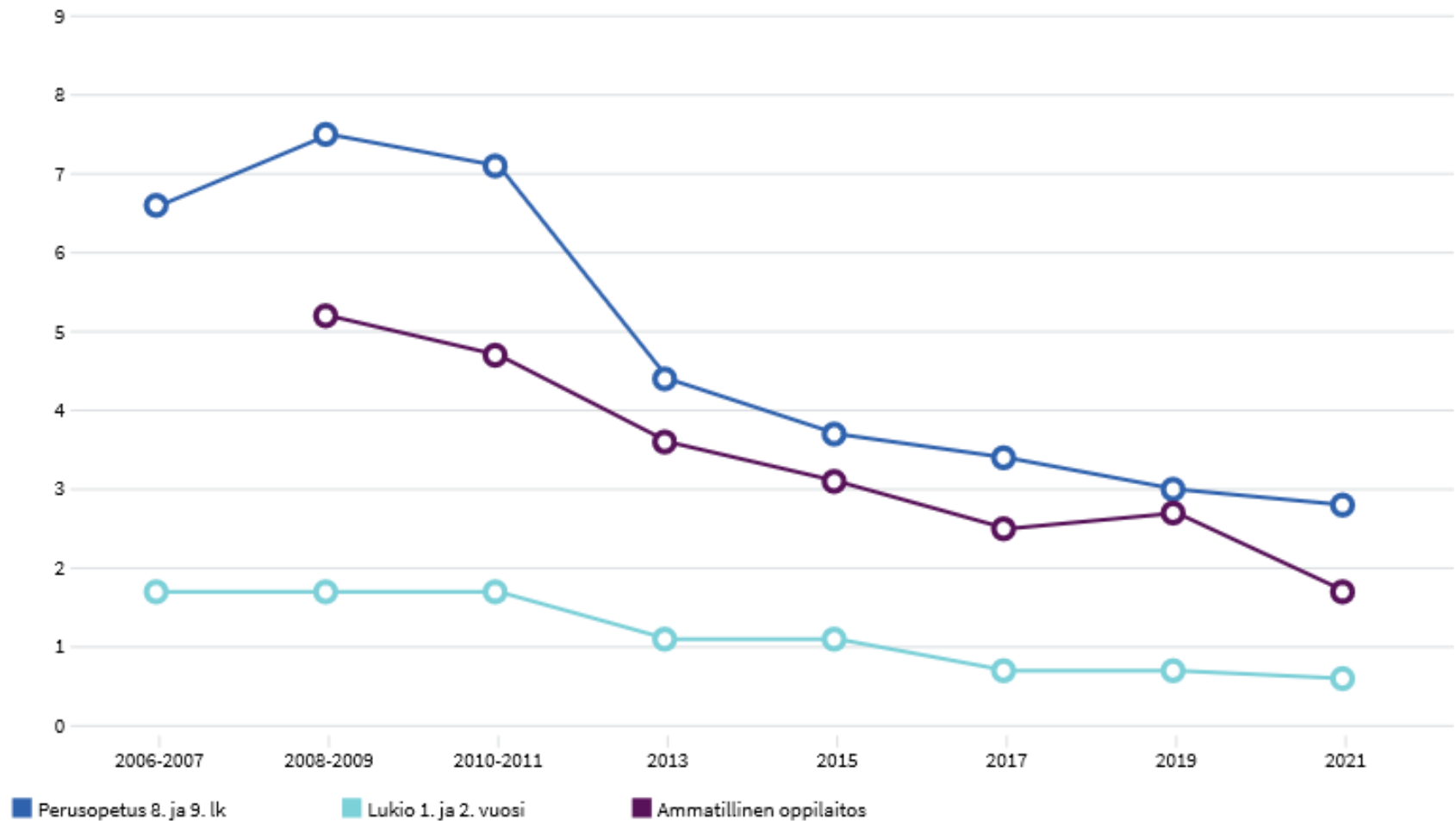
Lue lisää: Satu Kaski ja Marianne Miettinen: Onnistumisen taidot 2018

Myös myönteistä kehitystä tapahtunut

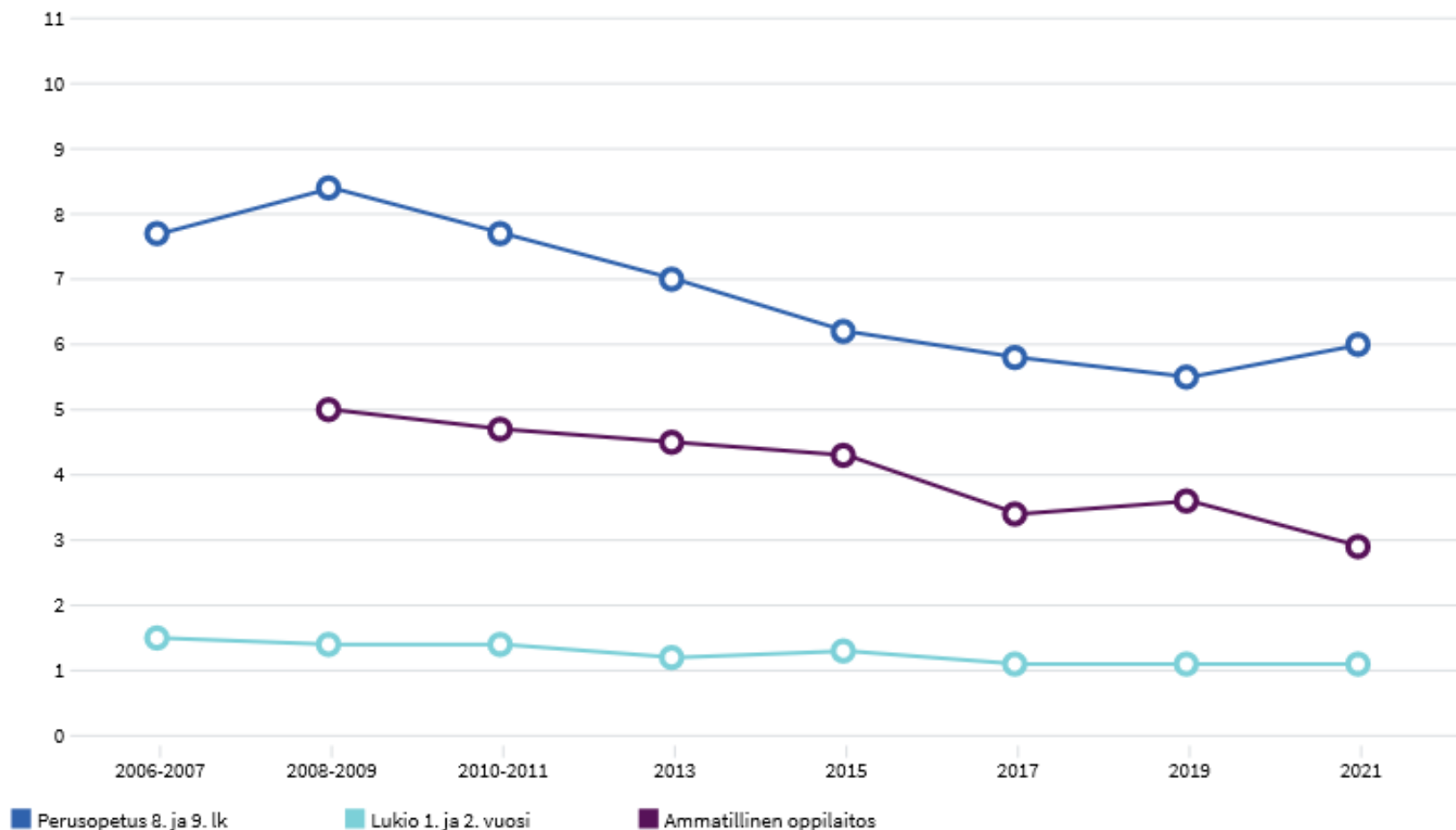
Oppilas ei ole kiusannut 2006–2021



Oppilas on kiusannut ainakin kerran viikossa 2006–2021

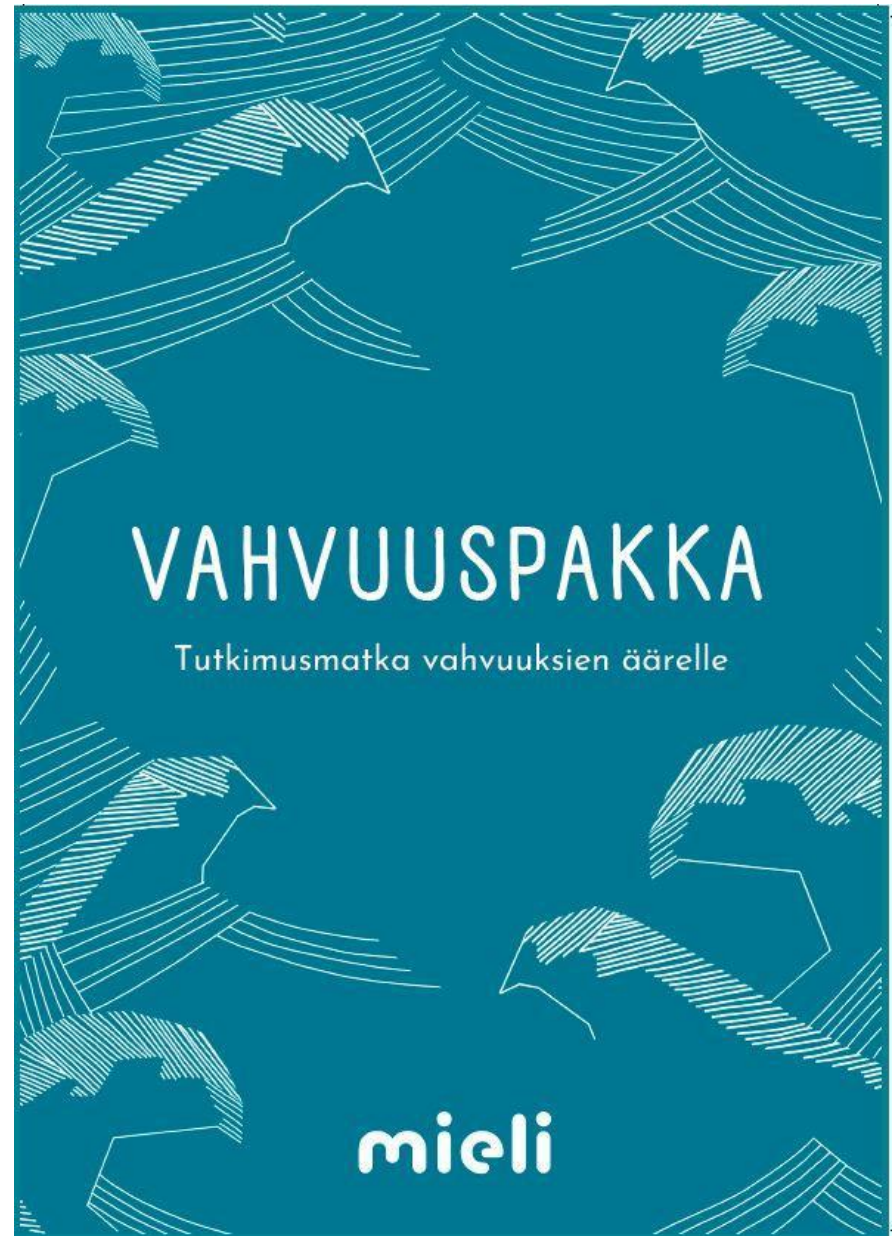


Oppilas on kokenut kiusaamista ainakin kerran viikossa 2006–2021



Vahvuuspakka

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuspakka/>



Hyvän mielen materiaalit mieli.fi

- Mielenterveys voimaksi –käsikirja nuorisotyöhön
- Hyvän mielen vuosikello (suunnittelun ja ideoinnin väline)
- Hyvän mielen treenivihko ohjaajan opas (ryhmille + treenivihon tueksi)
- Hyvän mielen treenivihko tehtävävihko nuorille



Mielenterveys
VOIMAKSI

