



# **HYVINVOINTIA! -PELI KESKI-SUOMEN YLÄKOULULAISILLE**

**KOONTI NUORTEN VASTAUKSISTA  
2021**



## Hyvinvointia! -pelin taustaa

- Nuorten Suomi on yleishyödyllinen palvelujärjestö, joka pyrkii edistämään nuorten toimijuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia.
- Keväällä 2021 loimme Kuntavaalit 2021 -pelin nuorten kuntavaikuttamisen tueksi ja syksyllä ajankohtaisten vaikuttamispelien sarja jatkui Hyvinvointia!-pelillä.
- Hyvinvointia!-pelissä nuoret pääsivät kertomaan ajatuksiaan ja mielipiteitään kuntien, hyvinvointialueen ja muiden keskisuomalaisten toimijoiden hyvinvointityön tueksi.
- Osallistumalla peliin nuoret saivat tietoa hyvinvoinnin eri näkökulmista ja palveluista pelillisen menetelmän kautta.

## Hyvinvointia! -peliä pelattiin:

- Keski-suomalaiset yläkoululaiset pelasivat peliä Seppo.io - oppimisalustalla syksyllä 2021
- Peliä pelattiin joko muutaman hengen joukkueissa tai yksilöpelinä
- Pelaajia oli yhteensä reilu 1100



# Tervetuloa!

*”Tässä pelissä pääset pohtimaan hyvinvoinnin kysymyksiä monelta eri kantilta ja kertomaan niistä omia mielipiteitäsi. Pelissä on paljon tehtäviä liittyen mielen hyvinvointiin, koska se koskettaa meitä kaikkia ja samalla siitä puhutaan vähemmän kuin kehon hyvinvoinnista. Monin tavoin mielen ja kehon hyvinvointi kuitenkin linkittyvät toisiinsa ja sen saat pelatessakin huomata.*

*Peliaminut päätyttyä vastaukset esitellään päättäjille, aiheen asiantuntijoille ja maakunnalliselle nuorisovaltuustolle.*

*Antamillasi vastauksilla on siis iso arvo! Pidäthän myös itse tätä peliä tärkeänä ja vastaa tehtäviin huolellisesti <3”*





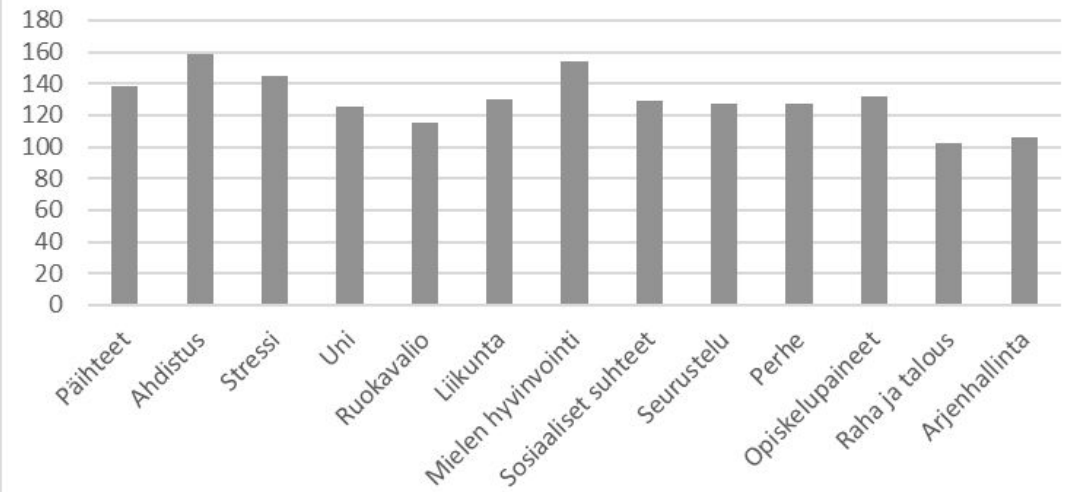
# OmaKS

Nuorille esiteltiin OmaKS -palvelua ja kysyttiin mitä nuoret sinne toivoisivat. Valita sai valmiista vaihtoehdoista.

Mitä nuorten omalta OmaKS -sivustolta pitäisi löytyä?



Mitä teemoja nuorten omassa palvelussa pitäisi käsitellä? Mistä siellä pitäisi olla tietoa?



# OmaKS

## -vapaa sana palvelun kehittämiseksi:

### Muita nuoria kiinnostavia teemoja:

- Ulkonäköpaineineet
- Liikenteen vaarat
- Seksuaalisuus / seksuaalinen suuntautuminen
- sosiaalinen media
- miten auttaa mielenterveyden kanssa kamppailevaa läheistä
- Arkisiin ongelmiin ratkaisuaupua (laskujen maksaminen, työelämä, koulunkäynti)

### Muita nuorten ehdottamia palveluita:

- Paljon opetus/ohjevideoita
- Anonyymi vertaistukichatti nuorille / ryhmiä joissa jutella
- ”Testi tilanteeseen, jossa ajattelet että joku on tehnyt jotain laitonta sinua kohtaa. Se voisi sitten ohjata jollekin asiantuntialle jos tilanne kuulostaa huolestuttavalta.”
- Stressin helpotusgeneraattori
- Olisi hyvä olla kivoja tarinoita eri tilanteista

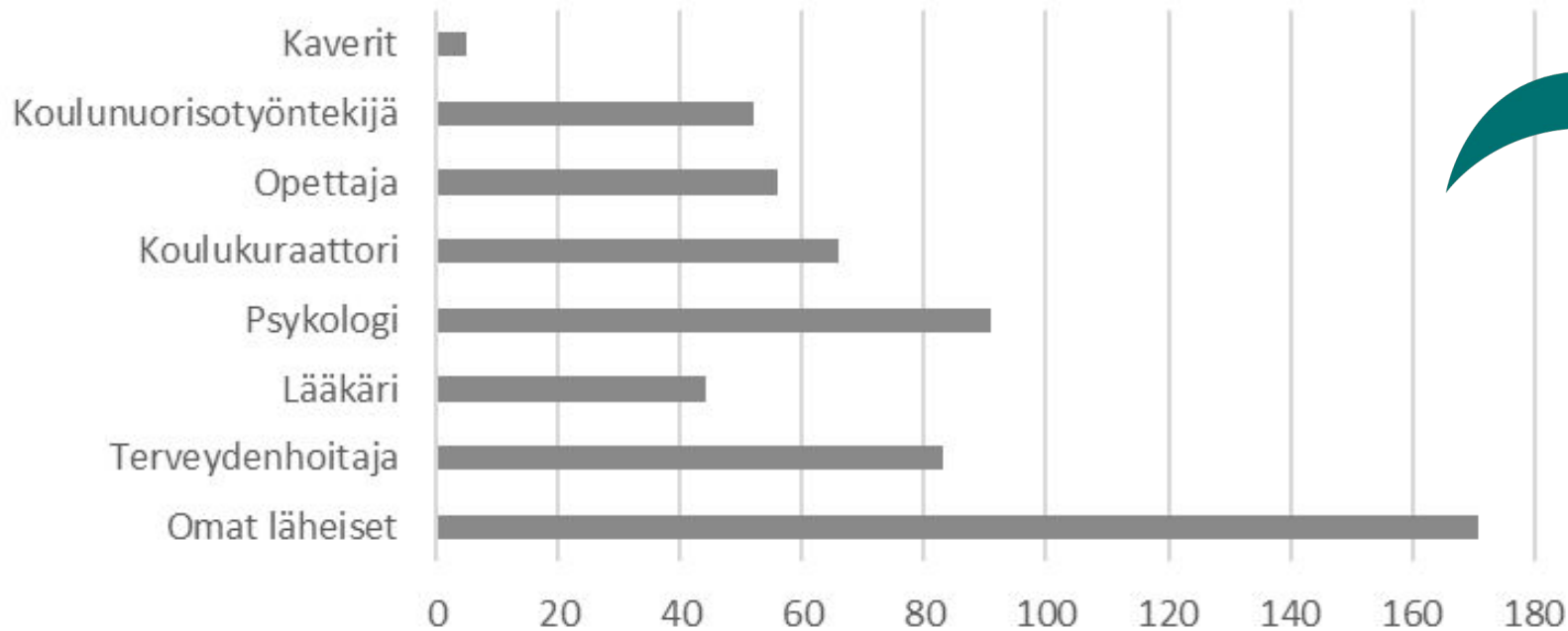
### Vinkejä palvelun kehittäjille:

- Kirjoittakaa neuvoja nuoren avustuksella, jotta ymmärrätte mitä he haluavat
- Asiakaspalveluun kannattaa panostaa
- Käyttöliittymästä pitäisi tehdä helppokäyttöinen
- Nettisivu voisi olla hienompi
- Oma avatar
- OmaKS -palveluun voisi kehittää jotain pelejä, jotka käsittelisivät tärkeitä asioita elämässä
- Voisitteko tehdä TikTok -livejä
- ”Palvelusta voisi tehdä sovelluksen, jonka voisi ns. personoida käyttäjälleen, jolloin oikeanlaista apua voisi löytää helpommin”

# Pienen pieni kysely

- Mistä apua, kun nuorella on huolia ja murheita?

Keneltä haluaisit saada tietoa ja apua itseä mietityttäviin kysymyksiin? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.



## NUORTEN VASTAUKSET TOP 3:

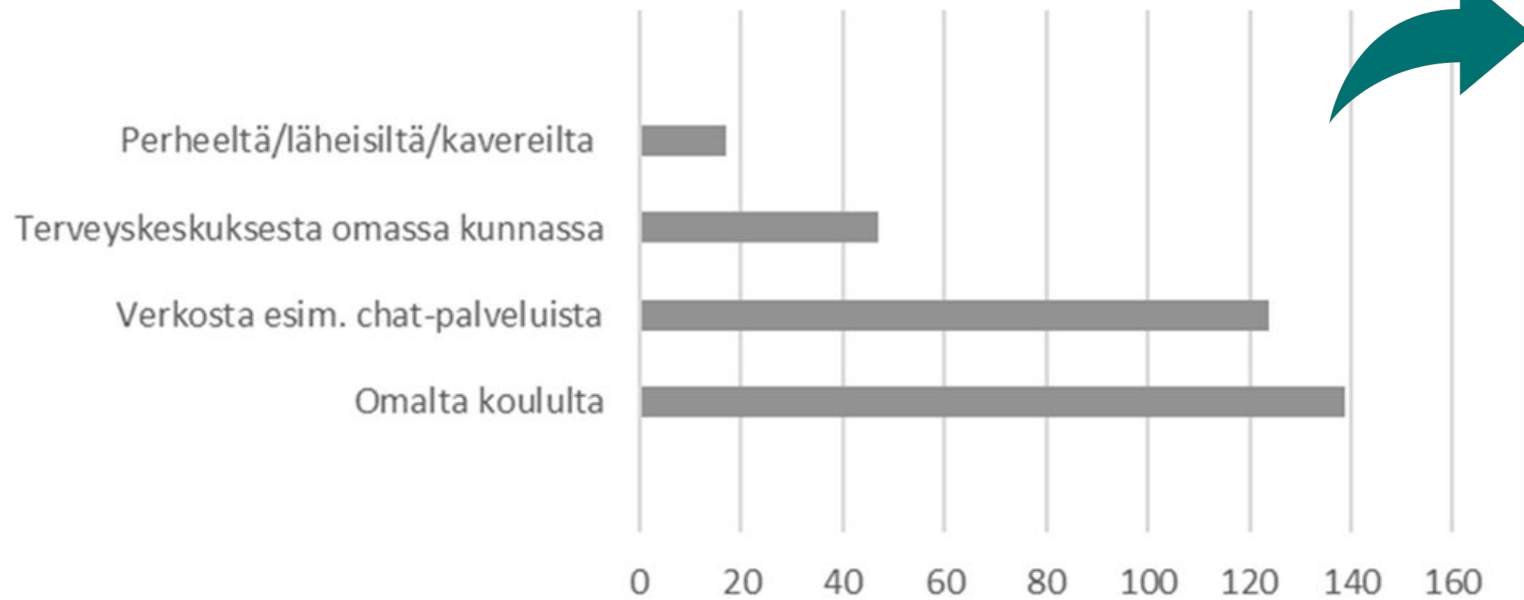
1. **OMAT LÄHEISET**
2. **PSYKOLOGI**
3. **TERVEYDENHOITAJA**



# Pienen pieni kysely

- Mistä apua, kun nuorella on huolia ja murheita?

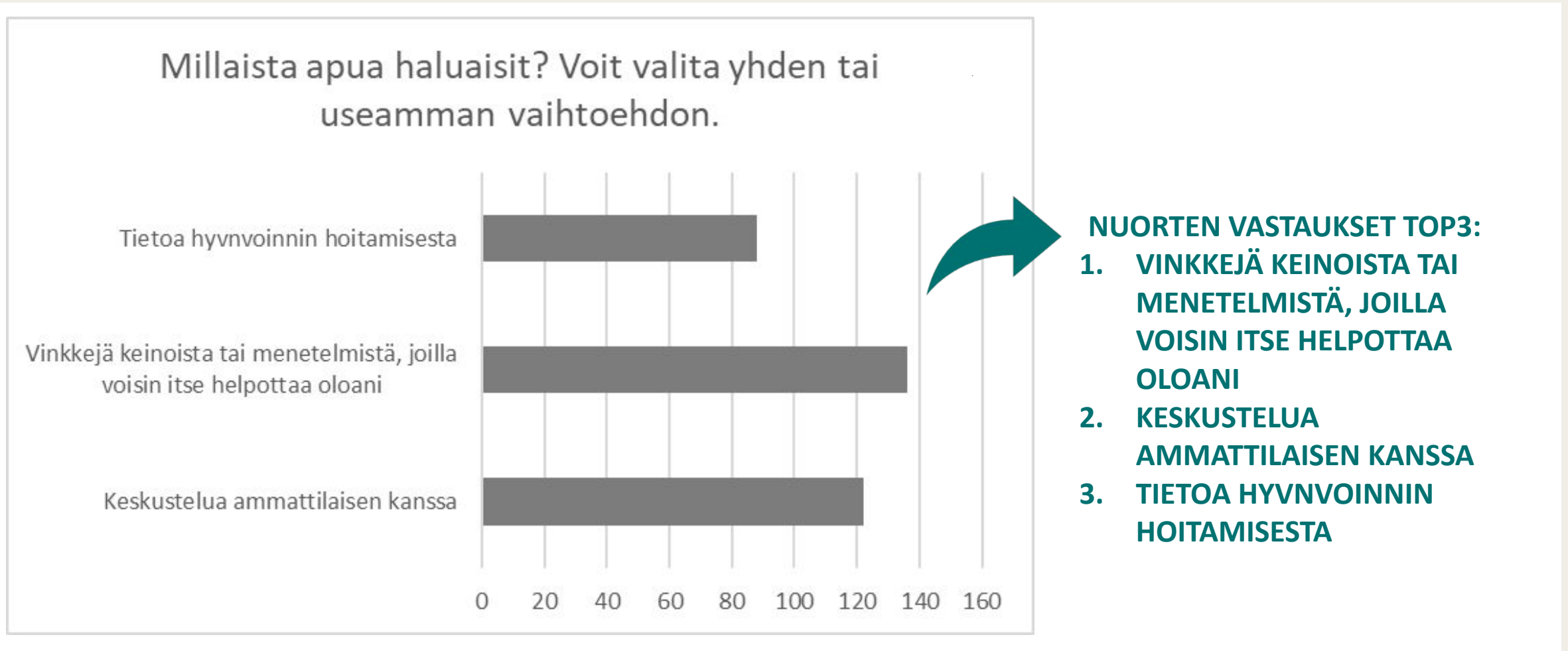
Mistä haluaisit saada tietoa ja apua itseä mietityttäviin kysymyksiin? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.



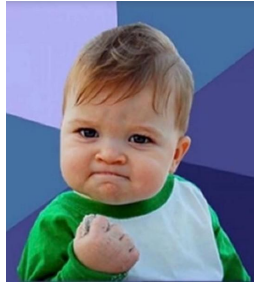
**NUORTEN VASTAUKSET TOP 3:**  
**1. OMALTA KOULULTA**  
**2. VERKOSTA, ESIM. CHAT-PALVELUSTA**  
**3. TERVEYSKESKUKSESTA OMASSA KUNNASSA**

# Pienen pieni kysely

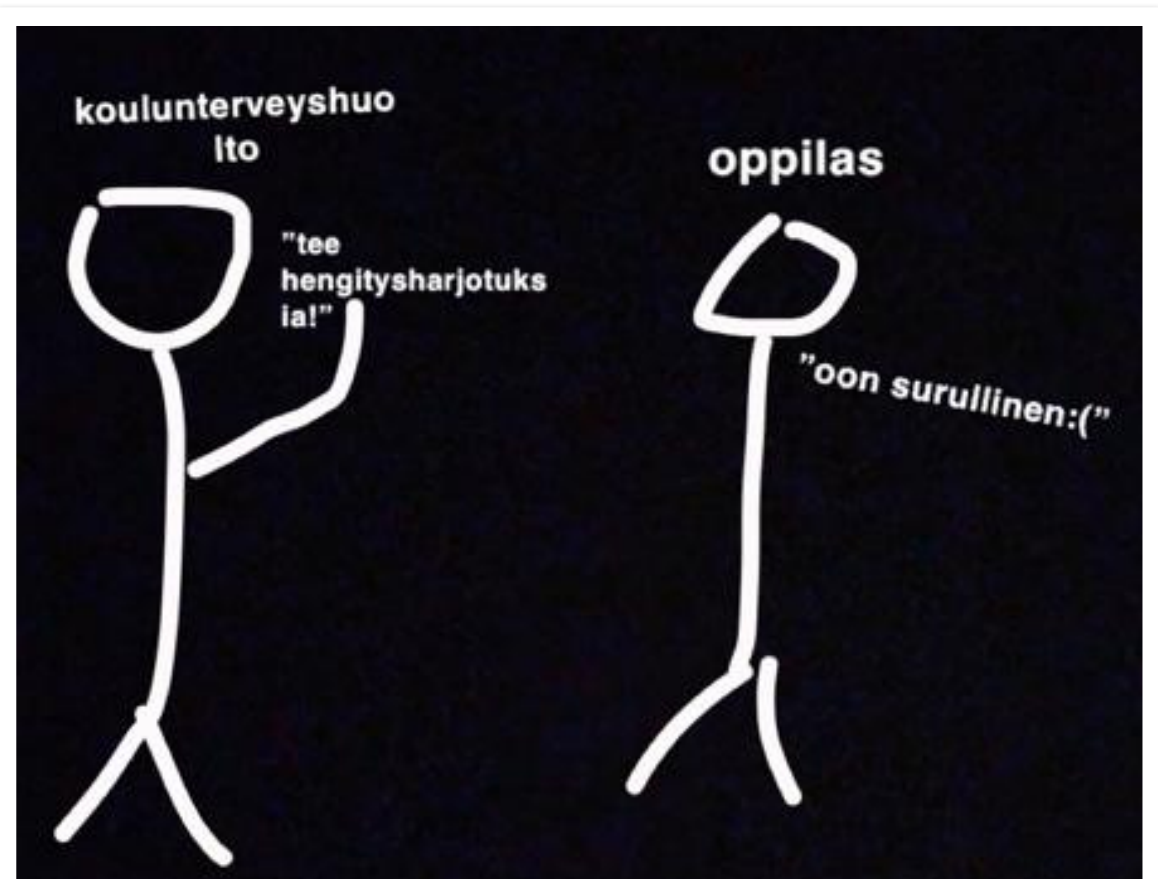
- Mistä apua, kun nuorella on huolia ja murheita?



Onko teillä ajatuksia koulunne oppilashuollosta? Kertokaa ajatuksenne etsimällä tai tekemällä aiheesta oma meemi!



**Hey girl,  
were doing  
fine.**





Students: Do schools even care about our mental health?

Schools:



The law requires that I answer "yes"



# Väännä rautalangasta

Nuoret saivat kertoa *miten* aikuisten tulisi puhua nuorille mielen hyvinvoinnista ja miten nuoret toivoisivat tulevansa kohdatuksi.

## 1) Miten nuorten mielestä mielen hyvinvoinnista puhutaan?

- Liian usein viestit mielen hyvinvoinnista keskittyvät vain kouluympäristöön.
- Nuoret haluaisivat kuulla kokonaisvaltaisemmin mielen hyvinvoinnista.
- Nuoret haluaisivat tietoa erityisesti ahdistuksen ja masennuksen hoidosta.
- Nuoret haluaisivat kuulla mielen hyvinvoinnista erityisesti opettajilta, opinto-ohjaajilta ja koulukuraattoreilta.

## 2) Nuoren kohtaaminen palvelutilanteessa

- Nuoret toivovat, että aikuinen kuuntelisi ja ymmärtäisi nuoren huolen.
- Tapaamisessa tärkeää olisi luonteva, turvallinen ja hyväksyvä keskustelu.
- Tapaamisten on oltava ehdottoman luottamuksellisia.
- Tapaaminen olisi hyvä päättää positiivisissa ja kannustavissa merkeissä.

# Väännä rautalangasta

## 3) Sosiaalisen median hyödyntäminen palveluissa:

- Koulun ammattilaiset voisivat hyödyntää enemmän somea apukeinona tiedonjakamisessa, sekä yhteydenotoissa.

## 4) Somessa voisi kertoa esimerkiksi:

- Kiusaamiseen puuttumisesta.
- Nuorilla voisi olla väylä kertoa anonyymisti itseään ahdistavista asioista, joista ei kasvokkain uskalla puhua sekä yleisesti omista huolistaan ja ahdistuksestaan.
- Tärkeintä on että somessa ei kiusata tai pilailta toisten kustannuksella!

### **PS: Aikuinen älä ainakaan:**

- Kiusaa
- Puhu vanhemmille ilman lupaa
- Pilaile
- Suutu nuorelle
- Kritisoi

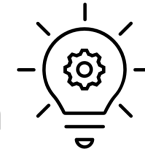
# Nuorten mielen hyvinvoinnin toiveita ja ideoita 2080 -luvulle:

## Toiveita



- Nuorten mielen hyvinvoinnin aisoihin suhtauduttaisiin vakavammin kuin nykyään
- Koulun henkilökunta ottaisi tosissaan nuorten mielenterveyden asiat
- Ilmastonmuutosta olisi saatu kuriin
- Rasismi ja kaikki syrjintä olisi historiaa
- Kiusaaminen olisi pois muodista
- Olisi paljon ihmisiä joille voi jutella asioista luottamuksella
- Nuorilla olisi hyvä mieli

## Ideoita



- Kehitettäisiin appi, jolla kaikki voisivat löytää sopivan ystävän
- Kaikki kävisivät säännöllisissä mielenhyvinvoinnin tarkastuksissa
- Nuorilla olisi luokissa tukihenkilö, jolle voisi puhua
- Nuorilla olisi mahdollisuus jutella eri chateissa mieltä painavista asioista
- Nuorilla olisi paikkoja kokoontua yhteen vaan esim. hengaillemaan
- Harrastustoiminta voisi olla halvempaa

# Apua helposti

*Tiesitkö, että jopa 13% Keski-Suomalaisista 8.-9.luokkalaisista koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan? Se tarkoittaa yli 4500 nuorta.*

*Entäs, tiesitkö että näistä 4500 nuoresta vain 43% sai apua koulun henkilökunnalta mielialaan liittyvissä asioissa, vaikka olisivat sitä tarvinneet? **Mistä tämä nuorten mielestä johtuu ja mikä neuvoksi?***

## Miksi kaikki eivät saa apua?

- Vaikea ottaa yhteyttä avun tarjoajiin
- Apua ei saa kovinkaan helposti vaikka yrittää
- Apua tarvitsevien määrä suhteutettuna psykologeihin ja kuraattoreihin liian suuri

## Miten tilannetta voisi parantaa? Mitä koulukuraattori, -psykologi tai opettaja voi tehdä?

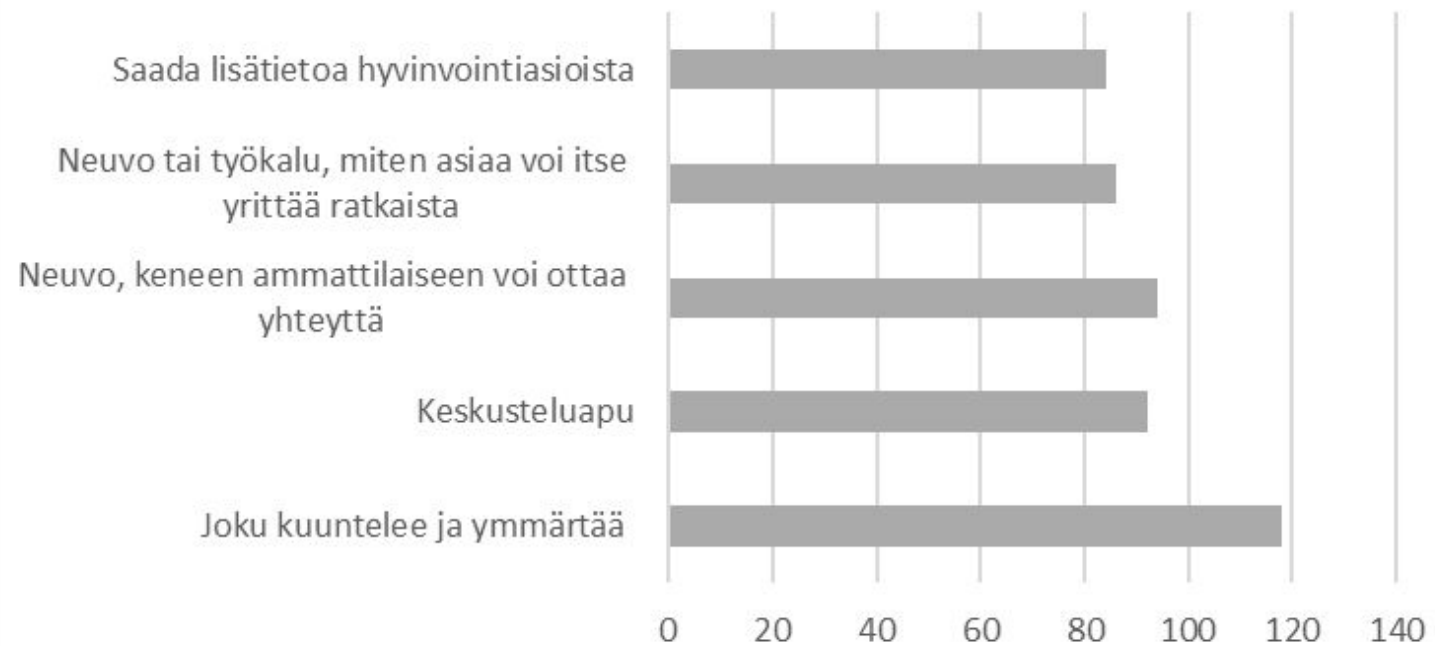
- Lisää mahdollisuuksia päästä juttelemaan
- Turvallinen oppimisympäristö
- Paremmat mahdollisuudet päästä vaikka psykologille
- ”Yrittäkää edes tehdä asialle jotain!”





# Digiä

Mikä on tärkeintä digitaalisissa palveluissa, joista nuortet voivat saada apua?



Hyvinvointia! -pelin vastauksissa toistui tehtävästä toiseen, nuorten toive päästä juttelemaan helposti ja luottamuksellisesti mieltä painavista asioista. Lisäksi nuoret toivoivat, että mielen hyvinvoinnin ongelmat otettaisiin tosissaan ja että aikuiset olisivat kiinnostuneita nuorista ja heidän asioistaan.

A graphic of an envelope icon, consisting of a white outline of an envelope on a light beige background. The text 'Ota yhteyttä' is written in a bold, teal font across the center of the envelope.

**Ota yhteyttä**

[carita.hannivirta@nuortensuomi.fi](mailto:carita.hannivirta@nuortensuomi.fi)

p. 0440 124 606

[veera.ruotsalainen@nuortensuomi.fi](mailto:veera.ruotsalainen@nuortensuomi.fi)

p. 0440 124 608

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

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

The image features three stylized white icons of people, each with a circular head and a rounded body, arranged in a line from left to right. The text 'Seuraa somessa' is overlaid on the first icon.

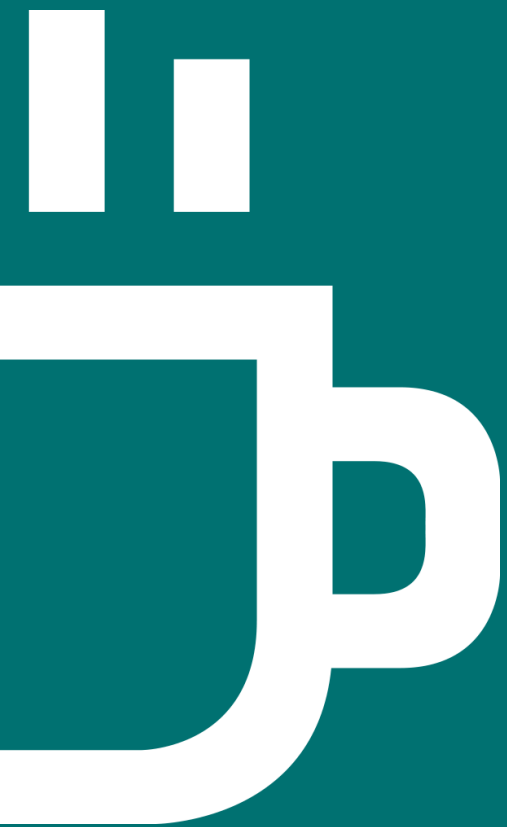
**Seuraa somessa**

Facebook, Instagram, Youtube:

@nuortensuomi

#nuortenääniesiin

#nuortenkyytytesiin



**Kiitos!**