

Nuorten mielenterveysseura – Yeesin vuoden 2013 toiminta
sosiaalisen tilinpidon menetelmällä



Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry
LUMIKA -projekti 2013-2016
Asemapäällikönkatu 1, 2. krs
00520 Helsinki

www.yeesi.fi
www.facebook.com/yeesaamaan
[@yeesaamaan](#)
[#yeesaamaan](#)

Sisällysluettelo

1 MIKSI SOSIAALINEN TILINPITO?.....	3
2 VAPAAEHTOISTOIMINTA YEESISSÄ.....	4
3 RYHMÄTOIMINTA – YEESI TREENIT.....	17
3 RYHMÄTOIMINTA – GRAFFITIPAJA.....	26
4 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA – YEESI-PISTE.....	27
5 TAPAHTUMAKOOSTE	29
6 VIESTINTÄ JA SOSIAALINEN MEDIA.....	30
7 YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA.....	31

1 MIKSI SOSIAALINEN TILINPITO?

Raportoimme toiminnastamme useille eri tahoille: rahoittajallemme Raha-automaattiyhdistykselle (RAY), kattojärjestöllemme Suomen Mielenterveysseuralla sekä yhteistyökumppaneillemme. Ensimmäisen kosketuksen sosiaaliseen tilinpitoon saimme tutustuessamme YAD ry:n toimintaan (Youth Against Drugs). He olivat syksyllä 2013 tekemässä festarintyön koontia sosiaalisen tilinpidon avulla ja totesimme, että kyseinen menetelmä voisi sopia meillemme. Toimintamme mittareiden rakentaminen on osoittautunut haasteelliseksi ja olemmekin sitä mieltä, että kohtaamiset, suulliset palautteet ja vapaaehtoisten kertomukset ovat toimintamme kuvaamisen kannalta merkittävimmissä roolissa. Siksi sosiaalinen tilinpito.

Sosiaalinen tilinpito on menetelmä sosiaalisten, yhteiskunnallisten ja ekologisten tulosten osoittamiseen. Se on viitekehys, joka voi sisältää monipuolisen joukon mittausvälineitä. Sosiaalisen tilinpidon prosessi voidaan rinnastaa taloudelliseen tilinpitoon sillä erotuksella, että mittauskohteena ovat asiat, joiden tulosta ei saada esille normaalin taloudellisen tilinpidon kautta. (<http://www.yhdistystori.fi/cms/index.php/sosiaalinen-tilinpito>)

Sosiaalinen kirjanpito ja tilintarkastus antavat organisaatiolle mahdollisuuden kehittää seurantaansa, dokumentointiaan ja raportointiaan siten, että ne kykenevät kattavasti selvittämään yhteiskunnalliset vaikutuksensa, raportoimaan toimensa ja parantamaan toimintaansa. Sosiaalisen kirjanpidon ja tilintarkastuksen prosessin kautta organisaatio kykenee ymmärtämään vaikutuksensa ympäröivään yhteisöön ja hyödynsaajiinsa sekä rakentamaan vastuullisuutta osallistamalla avainsidosryhmänsä toimintaansa.

Vuoden 2013 toiminnan kuvaaminen sosiaalisen tilinpidon avulla on pilotti kohti tätä uutta menetelmää. Tässä vaiheessa emme vielä luoneet tililuokkia vaan asetimme jokaiselle toiminnolle tavoitetason, jota puretaan sekä määrällisin että laadullisin mittarein. Myöskään sosiaalista tilintarkastusta ei ole teetetty. (<http://www.develooppi.fi/muupalvelut/sosiaalinen-tilinpito/>)

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA YEESSÄ

Yeesin vapaaehtoistoiminta käynnistyi samalla kun yhdistys perustettiin vuonna 2011. Perustajajäsenet ovat alusta alkaen kehittäneet Yeesiä ja Yeesin toimintaa eteenpäin vapaaehtoisvoimin. Tapahtumat, tempaukset, nettisivujen luominen ja ylläpito, blogin kirjoittaminen, yhdistyksen hallinnollisten asioiden hoitaminen, vapaaehtoisten koordinoiminen... Kesään 2013 asti nämä kaikki tehtiin Yeesissä vapaaehtoisesti.

Vapaaehtoistoimintaa lähdettiin kehittämään LUMIKA -projektissa elokuusta 2013 alkaen. LUMIKA -projektissa on tavoitteena etsiä uusia ja innovatiivisia keinoja tavoittaa ja aktivoida 13–30-vuotiaita nuoria kansalaistoiminnan pariin ja edistää nuorten mielenterveyttä. Vapaaehtoistoiminnan koordinoimisesta vastaa projektikoordinaattori. Yhteistyössä projektikoordinaattori Pilvi, projektipäällikkö Emmi ja lukuisat vapaaehtoiset Hyvän mielen agentit kehittävät ja suunnittelevat jatkuvasti ja ennakkoluulottomasti Yeesin vapaaehtoistoimintaa.

Projektikoordinaattorin ensimmäisiä tehtäviä projektin alkaessa oli soittaa kaikille vanhoille vapaaehtoisille ja tiedustella heiltä, missä meidän tulisi kehittyä ja mitä he toivovat lisää toimintaan. Vapaaehtoisten vastausten perusteella meidän tulisi parantaa omaa näkyvyyttä niin netissä kuin tapahtumissakin ja pitää itsestään enemmän ääntä, jolloin pääsisimme nuorten tietoisuuteen. Meidän toivottiin pitävän tiiviimpää kontaktia nuoriin vapaaehtoisin ja heitä tulisi ohjata vahvemmin esimerkiksi eri tehtävien pariin. Toisiin vapaaehtoisin tutustumista ja yhteistyötä toisten vapaaehtoisten kanssa toivottiin enemmän sekä lisää toimintaa ja aktiviteetteja. Puhelinsoittojen perusteella oivalsimme, mitä haluamme vapaaehtoistoimintamme olevan ja näin muotoutui vapaaehtoistoiminnan pääperiaatteet:

Yeesaja on 13–30-vuotias Hyvän mielen agentti

Tee niin paljon kuin haluat ja silloin kun pystyt – Yeesissä voi tehdä vapaaehtoistyötä matalla kynnyksellä just silloin kun sulle parhaiten sopii!

Tee juuri sellaista vapaaehtoistyötä, joka sopii sulle – Yeesissä kuunnellaan ja jutellaan, löydetään yhdessä sulle sopiva vapaaehtoistyön muoto.

Tee unelmistasi totta – Yeesissä pääset toteuttamaan itseäsi ja tekemään juuri sellaista vapaaehtoistyötä mitä olet aina halunnut tehdä.

Tee nuorilta nuorille – Yeesin vapaaehtoistoiminta perustuu nuorilta nuorille ajatukseen, Yeesi ei sanele mitä tehdään, vaan sen päättätte te nuoret.

Tee itsellesi hyvä mieli – Yeesi tarjoaa positiivisen meiningin vapaaehtoistoimintaa, josta tulee hyvä mieli sekä sinulle että toisille!

Loppuvuodesta 2013 teetimme vapaaehtoisille tarkoitetun kyselyn osana projektimme arviointisuunnitelmaa. Kyselyyn vastasi yhteensä 26 vapaaehtoista. Vapaaehtoisille teettämämme kyselyn perusteella vapaaehtoistoiminnan periaatteet toteutuvat pääasiassa hyvin. Väitteen ”Yeesin vapaaehtoistoiminnan periaatteet toteutuvat hyvin toimiessani vapaaehtoisena” keskiarvo oli 1,88, kun vaihtoehto 1 tarkoittaa ”Täysin samaa mieltä” ja jatkumon toinen pää 5 ”Täysin eri mieltä”. Pyrimme jatkuvasti kuuntelemaan ja huomioimaan nuorten vapaaehtoisten mielenkiinnonkohteita osana vapaaehtoistoiminnan kehittämistä.

Kysyttäessä nuorilta, miksi nuoret hakeutuvat mukaan vapaaehtoistoimintaan, suurin osa vastaa, että he haluavat olla mukana hyvässä ja tehdä hyvää. Nuoret kaipaavat vapaa-ajalleen jotain mielekästä tekemistä ja tutustumista uusiin ihmisiin. Mielenterveys kiinnostaa useita vapaaehtoisia. Omat nuoruuden kipeät muistot ovat herättäneet useissa nuorissa halua auttaa toisia vastaavanlaisissa tilanteissa olevia.

Vapaaehtoisten mielestä tärkeintä tehdessään vapaaehtoistoimintaa on, että sillä mitä tekee, on merkitystä ja tuntee, että on tehnyt jotakin hyvää. Vapaaehtoistoiminnassa tulisi myös välittyä aito vapaaehtoisuus. Tärkeää on, että saisi levittää toisille hyvää mieltä, mutta se tuottaisi myös itselle

hyvää mieltä ja henkistä tyydytystä. Nuoret haluavat auttaa ja olla hyödyksi. Myös uusien ihmisten kohtaaminen, uudet kaverit ja yhdessäolo on vapaaehtoisille tärkeää heidän tehdessään vapaaehtoistoimintaa.

Vapaaehtoiseksi Yeesiin

Vapaaehtoisten hakemusten perusteella merkittävimpiä väyliä joista vapaaehtoiset ovat löytäneet Yeesin, ovat puskaradio, Facebook ja muu sosiaalinen media, netti ja erityisesti Google. Yllättävää on, että tapahtumien ja tempauksien kautta ei saada juurikaan uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaamme.

Syksyn 2013 aikana olimme mukana ToimintaSuomen kampanjassa, jonka kautta tavoitettiin 5 uutta vapaaehtoista. Yeesin näkyminen myös OP-Pohjola- lehdessä sekä Helsingin Sanomissa vuonna 2013, ovat tuoneet toimintaamme näkyvämmäksi ja herättänyt useamman vapaaehtoisen mielenkiinnon toimintaa kohtaan.



Vapaaehtoisten kertomuksia Yeesin löytämisestä

Iloista auttamista nuorille

Auttamismahdollisuuksia alle 30-vuotiaille. Yeesi on Suomen ainoa nuorten mielenterveysseura, ja se tarjoaa nuorille vapaaehtoistoimintaa ja hauskaa tekemistä. Yeesissä voi auttaa esimerkiksi osallistumalla tapahtumiin, valokuvaamalla, tekemällä vapaaehtoistyötä verkossa tai osallistumalla flashmobiin.

Viimeksi Yeesin vapaaehtoiset jakoivat halauksia Helsingissä ja Torniossa järjestetyissä flashmobeissa. Jokaiselle vapaaehtoiselle räätälöidään sopiva, juuri häntä kiinnostava tapa olla mukana vapaaehtoistyössä.

► Lisätietoja osoitteessa yeesi.fi/vapaaehtoistoiminta.

"Kuulin tästä mahdollisuudesta opoltani." Liisi 18 v, Porvoo

"Luokkakaveri kertoi ja pyysi mukaan toteutettavaan tapahtumaan 4.12." Essi 17 v, Jääli

"Taisi olla radiomainos joka sai kiinnostumaan." Roosa 18 v, Jyväskylä

"Etsin netistä vinkkiä millä tavalla voisin auttaa minulle tärkeissä asioissa, ja eksyin Yeesin sivuille." Johanna 28 v, Helsinki

"Sattumalta selasin kylässä käydessä lehteä (OP-Pohjola), jossa oli juttu toiminnastanne ja tämä sai kiinnostumaan. Myöhemmin luin Yeesistä lehtiartikkelia, ja se vahvisti uskoani siihen, että tämä on hyvä juttu, tähän kannattaa hakeutua." Teemu 22 v, Tampere

"Helsingin Sanomissa oli artikkeli, jossa esiteltiin lyhyesti muutama mahdollisuus vapaaehtoistyöhön. Tässä linkki juttuun:

[http://www.hs.fi/terveys/9+tapaa+auttaa+](http://www.hs.fi/terveys/9+tapaa+auttaa+valitse+tästä/a1386748639829?sivu=2)

[+valitse+tästä/a1386748639829?sivu=2](http://www.hs.fi/terveys/9+tapaa+auttaa+valitse+tästä/a1386748639829?sivu=2)" Sara 20 v., Helsinki

Vapaaehtoinen on aktiivinen kun hän on tehnyt kuluneen vuoden aikana vähintään yhden tehtävän esimerkiksi osallistumalla tapahtumaan tai tekemällä verkkotehtävän.

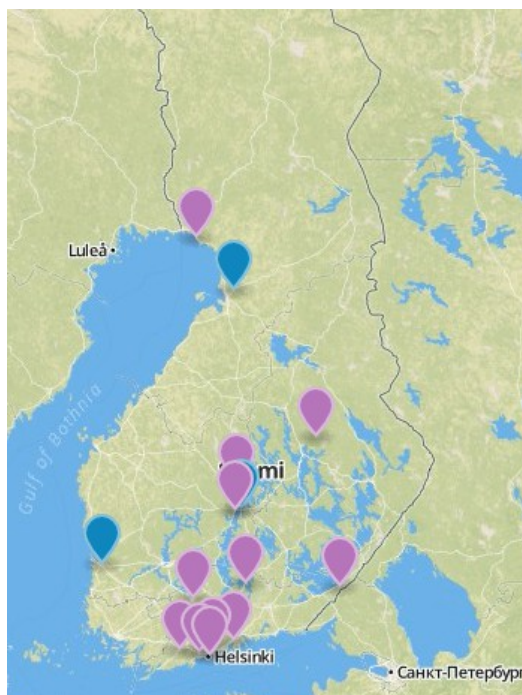
Aktiivisten vapaaehtoisten lukumäärä vuonna 2013 oli 47. Uusia aktiivisia vapaaehtoisia vuonna 2013 tuli yhteensä 36, joista LUMIKA -projektin alettua elokuusta 2013 alkaen 28.

Yeesin vapaaehtoistoiminnan kyselyyn vastanneista suurin osa on ollut toiminnassa mukana yli 6 kk, hieman alle puolet 1-6 kk ja noin viidesosa alle kuukauden.

Suurin osa vapaaehtoisista on iältään 18–24-vuotiaita. Vain muutama on alle 14-vuotias tai yli 30-vuotias. Tyttöjä on mukana vapaaehtoistoiminnassa huomattavasti enemmän kuin poikia.

Pääasiallinen toiminta useimmilla vapaaehtoisilla on opiskelija tai työssäkäyvä. Vapaaehtoisista muutama on koululainen ja muutama vailla töitä. Myös äitiyslomalaisia löytyy.

Vapaaehtoiset ovat kotoisin eri puolelta Suomea, josta on osoituksena alla oleva karttakuva.



Tavoite: Vapaaehtoistoimintaan on helppo tulla mukaan

Puhelinsoittojen perusteella vahvistui käsitys, että soittaminen on tärkeää jokaiselle vapaaehtoiselle. Puhelinkeskusteluiden perusteella vapaaehtoiisiin on voinut tutustua helposti ja kuulostella mikä heitä kiinnostaa sekä kaipaisivatko he lisää perehdyttämistä ja tietoa toiminnastamme. Yhä useammalta vapaaehtoiselta saimme palautetta siitä, että on mukavaa, kun toimintaan on niin helppo tulla mukaan, eikä raskasta perehdyttämistä tai kouluttamista kaivata. Useat kokevat, että toimimisen kautta ja mukana olemalla oppii ja pääsee sisään toimintaan. Suurin osa vanhoista vapaaehtoisista on kokenut, että he ovat saaneet riittävästi tietoa toiminnasta ja vapaaehtoisena toimimisen mahdollisuuksista.

Vapaaehtoiskyselyyn vastanneista lähes kaikki olivat täysin samaa mieltä siitä, että Yeesin vapaaehtoistoimintaan oli helppo tulla mukaan.

Yksittäisiä toiveita on tullut muutamilta uusilta vapaaehtoisilta koulutuksen ja perehdyttämisen puolesta. Yeesi kuuluu ja näkyy siellä missä nuoret ovat eli sosiaalisessa mediassa, joten syksyn aikana päädyimme siihen tulokseen, että lähdemme kokeilemaan verkossa olevaa rekrytointipolkua ja perehdyttämispasta vapaaehtoisille. Työharjoittelijamme Oona loi syksyn 2013 aikana Pretzi-sivustolle Tie Yeesin vapaaehtoiseksi -esityksen ja Yeesiläisen pikaoppaan. Vuoden 2013 lopussa ehdimme kokeilla näitä muutamia kertoja, mutta tavoitteena on lanseerata nämä isommin vuonna 2014.

Kuvaus vapaaehtoisten rekrytointipolusta Yeesiin

Nuoret tavoitetaan toiminnan pariin yleensä netin, facebookin tai puskaradion kautta. Tämän jälkeen nuori eksyy nettisivuillemme, jossa hän selailee, mistä on oikeastaan kyse. Jos hän kiinnostuu toiminnasta, hän täyttää hakemuksen Yeesin vapaaehtoiseksi. Seuraavaksi hakemus kilahtaa projektikoordinaattorin sähköpostiin ja mitä pikimmiten uudelle vapaaehtoiselle laitetaan yleensä sähköpostia, jossa häntä kiitellään hakemuksesta. Lisäksi uudelle vapaaehtoiselle laitetaan linkki Pretzi-sivustolle, kehoitetaan liittymään Yeesi-tiimiin facebookissa sekä tiedustellaan mahdollisia päiviä puhelinsoittoa varten.



Kun yhteinen molemmille sopiva päivä on sovittu, projektikoordinaattori kehottaa tutustumaan Yeesin nettisivuihin ja somekanaviin puhelinsoittoa odotellessa. Puhelinkeskustelun aikana projektikoordinaattori kertoo yhdistyksen taustoista ja historiasta, mikä on toimintaidea ja mitä kaikkea meillä voi tehdä. Puhelinsoittoa varten on luotu kysymyspatteristo, jonka kanssa edetään keskustellen ja kysellen vapaaehtoiselta kaikkea mahdollista maan ja taivaan väliltä. Tavoitteena on selvittää, mikä häntä kiinnostaa ja miksi hän haluaa tehdä vapaaehtoistoimintaa juuri meillä. Puhelinkeskustelun lopuksi etsitään yhdessä sopiva tapa, miten edetään, joko antamalla vapaaehtoiselle mielekäs tehtävä tai sovitaan, että hän tulee mukaan seuraavaan tapahtumaan. Useat vapaaehtoiset ovat mielellään myös alkuun kuulolla miltä toiminta kuulostaa. Puhelinkeskustelut ovat kestäneet yleensä noin 40 minuuttia. Suurin osa on kokenut puhelinsoitot mielekkäiksi ja vaivattomiksi, jossa pääsee helposti tutustumaan Yeesiin ja Yeesiläisiin ja tuo yhdistyksen lähemmäs vapaaehtoista.

Vapaaehtoisten tuntemuksia puhelinsoitosta

"Vähän pötköä oli vastailta kysymyksiin kun ei oikein vielä tiedä toiminnasta, mutta kuulostaa kivalta ja varsinkin se, kun soitat jokaiselle vapaaehtoiselle niin, että on oikeasti aikaa jutella, ei ole kiire minnekään." Sara 20 v, Helsinki

"Hyvältä! Alko kiinnostamaan vielä vaan enemmän!" Roosa 18 v, Jyväskylä

Kuvaus vapaaehtoisten perehdyttämisestä vapaaehtoistoimintaan

Vapaaehtoisen perehdyttäminen alkaa jo ensimmäisistä viestittelyistä uuden vapaaehtoisen kanssa, jossa projektikoordinaattori kehottaa tutustumaan Prezi-sivustoon, liittymään Yeesi-tiimiin facebookissa ja seuraamaan meitä somekanavissa. Facebookin Yeesi-tiimi on tärkein kanavamme vapaaehtoisten tavoittamiseen, sillä siellä pääsääntöisesti tiedotetaan mitä, milloin ja missä tapahtuu.

Yeesi-tiimi facebookissa

Yeesi-tiimi facebookissa on vapaaehtoisten kokoontumispaikka. Siellä vapaaehtoinen näkee, ketkä kaikki muut tekevät vapaaehtoistoimintaa Yeesissä ja pääsee verkostoitumaan muiden vapaaehtoisten kanssa. Samalla pysyy ajantasalla Yeesin häppeningeistä ja vapaaehtoistoiminnan tehtävistä.



Yeesi-tiimi on idealtaan tosi hyvä, mutta tulevaisuudessa tulee miettiä, miten voisimme lisätä nuorten osallistumista tiimissä ja kannustaa heitä toimimaan siellä aktiivisemmin. Vuoden 2013 loppupuolella julkaisujen katseluiden määrä Yeesi-tiimissä oli vähentynyt huomattavasti.

Kokonaisuudessaan vapaaehtoiset kuitenkin kokevat pääsevänsä itse vaikuttamaan toimintaan todella hyvin. Vapaaehtoiskyselyssä väitteiden "Pääsen itse vaikuttaa toimintaan riittävästi" ja "Pääsen toteuttamaan itseäni vapaaehtoistyössä" keskiarvot olivat molemmissa 1,88 kun vaihtoehto 1 tarkoittaa "Täysin samaa mieltä" ja jatkumon toinen pää 5 "Täysin eri mieltä".

Vapaaehtoisilta kysyttäessä vapaaehtoistyöhön perehdytyksestä sekä yhdistyksen tuesta suurin osa kokee saavansa riittävästi tukea vapaaehtoistoimintaansa.

Väittämän "Kaipaen enemmän tukea yhdistykseltä vapaaehtoistyöhöni" kanssa ei monikaan ollut samaa mieltä ja vastauksien keskiarvo oli 3,38, kun vaihtoehto 1 tarkoittaa

"Täysin samaa mieltä" ja jatkumon toinen pää 5 "Täysin eri mieltä".

Väitteen "Vapaaehtoisena toimimiseen olisi hyvä olla enemmän perehdytystä" kanssa sen sijaan hieman useampi oli samaa mieltä ja vastauksien keskiarvoksi muodostui 2,46.

Kysyimme vapaaehtoisilta kokivatko he saaneensa riittävästi tukea vapaaehtoistyön tehtävissä?

"Joo koen. Aina ollaan kannustettu ja on saanut positiivista palautetta. Uudet jutut eivät pelota enään, niistä selviää. Rento ilmapiiri vaikuttaa!" Maria 19 v, Espoo.

Väitteen "Kaipaen lisää tietoa vapaaehtoistoiminnan eri mahdollisuuksista" kanssa suurin osa

vapaaehtoisuuteen vastanneista oli joko osittain eri tai samaa mieltä tai ei osannut sanoa. Tämä saattaa johtua siitä, että Yeesissä jokainen on mukana omalla tavallaan ja mahdollisuuksia erilaisiin vapaaehtoistyön muotoihin on lukematon määrä. Jokaisen vapaaehtoisen mahdollisuudet tehdä vapaaehtoistyötä eri tavoin on myös todella henkilökohtaista ja riippuu paljon henkilön omista mielenkiinnoista, taidoista, vahvuuksista, ajankäytöstä ynnä muusta sellaisesta.

"Hirnu helppo tämä Yeesin polku ja hyvä kun koulutukset ovat pois tästä välistä. Muilla järjestöillä koulutukset ja tarvii rahoituksen. Monimutkaista muilla, Yeesillä helppoa, matalankynnyksen toimintaa!" Essi 18 v, Jääli.

Tavoite: Vapaaehtoistoiminta on innostavaa matalan kynnyksen toimintaa ja vapaaehtoisten tarpeista lähtevää

Puhelinsoittojen perusteella vapaaehtoisia on motivoinut vapaaehtoistoiminta Yeesissä sen takia, koska he haluavat saada hyvää aikaan. Nuorille tulee hyvä fiilis siitä, että on tehnyt hyvää nuorten puolesta. Nuorten kanssa tehtävä vapaaehtoistoiminta kiinnostaa vapaaehtoisia. Lisäksi suurta osaa motivoi toimintamme punainen lanka eli mielenterveys ja sen edistäminen. Vapaaehtoisia motivoi myös kiinnostus uusiin ja samankaltaisiin ihmisiin. Useimmat vapaaehtoiset ovat kertoneet, että toiminnassa motivoi se, kun vapaaehtoistoimintaan voi osallistua silloin kun itse pystyy ja jos ei pysty, niin se on meille ok. Toimintaamme kuvaillaan helposti lähestyttäväksi, johon ei tarvitse sitoutua. Toiminnastamme saadaan positiivinen, nuorekas ja raikas kuva, joka varmasti motivoi osaltaan liittymään mukaan vapaaehtoistoimintaa.

Merkittävin tekijä, joka on saanut vapaaehtoiset innostumaan Yeesiin liittymisestä, on halu auttaa.

Muita syitä ovat kiinnostus ja halu tehdä vapaaehtoistyötä tärkeän asian puolesta, Yeesin vapaaehtoistoiminnan joustavuus, helppous sekä mahdollisuus osallistua oman elämäntilanteen mukaan. Lisäksi vapaaehtoisia motivoi toiminnan positiivisuus sekä mukavat ihmiset ja toimintatapa.

Vapaaehtoistoiminta vastaa Yeesin vapaaehtoisten vastausten mukaan hyvin heidän omia mielenkiinnonkohteitaan.



Lähes jokainen on asiasta joko täysin tai osittain samaa mieltä. Suurin osa kokee myöskin, että voi tehdä vapaaehtoistyötä haluamallaan tavalla ja silloin kun itselle parhaiten sopii. Parasta vapaaehtoisten mukaan vapaaehtoistoiminnassa on sosiaalisuus, iloinen, mukava ja rento ilmapiiri, yhteisöllisyys, toiminnan positiivinen asenne ja joustavuus sekä toiminnasta saatava hyvä mieli.

Vapaaehtoisuuskyselyssä Yeesin vapaaehtoistoimintaan kokonaisuutena ollaan todella tyytyväisiä ja se saa keskiarvoksi 4,31, kun arvosana 5 tarkoittaa "Erittäin tyytyväinen".

Webropol-kyselyn vastauksien perusteella toiminnalta odotetaan monipuolisuutta, hyvinvoinnin edistämistä, hyvän mielen tuottamista itselle ja muille, uusia tuttavuuksia ja kokemuksia sekä näkyvyyttä ja nuorten tavoittamista.

Suvin vapaaehtoistarinaa

"Opiskellessani media-assistentiksi huomasin Yeesin nimen ja toimintaperiaatteen opiskeluprojektissa. Kiinnostuneena päädyin myöhemmin Yeesin nettisivuille ja nopeasti olinkin mukana vapaaehtoistoiminnassa. Tulin mukaan elokuussa 2013 ja syksyn aikana pääsin jo tekemään monipuolisesti kaikenlaista, kuten tapahtumasuunnittelua ja -avustamista sekä Yeesin

esittelyvideota. Yeesissä kiehtoi alusta alkaen sen joustavuus ja monipuolisuus; vapaaehtoistyön muotoja on paljon, joista voi valita itselleen sopivat ja voi olla mukana silloin kun itselle sopii. Parasta on se, kun tuntee tekevänsä jotain tärkeän asian eteen. Ilmapiiiri on rento, hyväksyvä ja positiivinen hyvien tyyppien kera ja tekeminen on aina mielekästä." - Suvi 25 v, Helsinki

Tavoite: Vapaaehtoistoiminta on monipuolista ja jokaiselle löytyy jotakin

Tapahtumatoiminta on ollut tärkeä osa vapaaehtoistoimintaa alkutaipaleesta lähtien. Vapaaehtoiset ovat saaneet suunnitella ja toteuttaa tapahtumia sekä olla mukana innostajina ja yhdistyksen sanoman levittäjinä. Syksyllä 2013 lähdimme ennakkoluulottomasti ja uteliaasti pohtimaan, mitkä ovat vapaaehtoisille mielekkäitä toimintamuotoja. Tässä käytimme apuna vanhojen ja uusien vapaaehtoisten mielipiteitä, joiden perusteella teimme listan nettisivuillemme Yeesin vapaaehtoistoiminnan muodoista. Olemme kuitenkin vielä epävarmoja siitä, ovatko tehtävät mielekkäitä ja onko niihin helppo tarttua. Tavoitteena on tulevaisuudessa, että vapaaehtoistoimintamme olisi mahdollisimman monipuolista ja sieltä löytyisi jokaiselle jotakin. Tulemme kuuntelemaan vapaaehtoisiamme aktiivisesti tehtävien mielekkyydestä ja uusien tehtävien kehittämisestä.

Vuonna 2013 Yeesissä tehtiin yhteensä 194 vapaaehtoistyön tehtävää. Tämä luku sisältää 141 perinteistä vapaaehtoistoiminnan tehtävää ja 53 verkkovapaaehtoistoiminnan tehtävää.

Vapaaehtoisten mielestä ehdottomasti suosituin muoto tehdä vapaaehtoistoimintaa ovat tapahtumat, joissa halutaan olla mukana suunnittelun ja toteuttamisen merkeissä. Toimintaamme halutaan mainostaa muille ja myös Yeesi-promo kiinnostaa vapaaehtoisia. Toiminta sosiaalisen median parissa houkuttelee vapaaehtoisia ja erityisesti SOME-osaajan hommat. Vapaaehtoiset haluaisivat myös olla mukana tekemässä ja tuottamassa erilaisia tekstejä ja juttuja esimerkiksi nuorten lehti Curlyyn. Useat vapaaehtoiset ovat innokkaita innovoimaan ja suunnittelemaan, valokuvaamaan, videokuvaamaan sekä olemaan mukana viestinnässä ja tiedottamisessa. Yleisesti ottaen vapaaehtoiset toivovat, että pääsisivät mahdollisimman monipuolisesti tekemään kaikenlaista.

Tulevaisuudessa on tärkeää, että osaisimme vielä paremmin tarjota vapaaehtoisille mielekkäitä ja itseä motivoivia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Vapaaehtoisissa on iso joukko osaavia ja taitavia nuoria, joiden innostusta tulisi vielä paremmin hyödyntää.

Vapaaehtoistoiminnan tehtäviä

Alla olevassa taulukossa on kuvattu, mitä tehtäviä on tehty ja kuinka monta vapaaehtoista on kuhunkin tehtävään osallistunut.

Tehtävä	Vapaaehtoisten lkm
Yeesi promo	5
Koulutukset/ edustukset	2
Tapahtuma-agentti	46
Bloggaajat	7
Yeesi-posti	3
Talous- ja kirjanpito	2
Hallitus	17
Projektitimi	12
Yeesi-piste	1
Some-tiimi	1
Käännösagentti	3
Video- ja valokuvaustiimi	3
Vapaaehtoinen työohjaus	1
Artikkeli agentti	7

Yeesi-promo

Vapaaehtoiset ovat myös ideoineet Yeesi-promon, jota heidän mielestään vapaaehtoiset voisivat toteuttaa kouluissa ja oppilaitoksissa ympäri Suomen.

Hyvän mielen agentti Tornioista kuvailee pitämäänsä Yeesi-promoa

"Osallistujia oli suurinpiirtein 35 ja ikähaitari oli 17–25 vuotta. Poikia oli 12 ja tyttöjä 23. Tein Yeesi-promon 14.11.2013 luokalleni Peräpohjolan opistolla, luokassa oli sillä hetkellä Nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi opiskelevia sekä kasvatuksen- ja ohjauksen linjaa käyviä opiskelijoita.

Ensiksi kerroin yleisesti Yeesistä, näytin nettisivut ja kerroin mitä vapaaehtoisena voi tehdä. Lopuksi vielä näytin videon ja kerroin miten vapaaehtoiseksi pystyy liittyä. Porukka tykkäsi tosi paljon ja innostuivat ajatuksesta, näiden työssäoppimis kiireiden jälkeen osa oli innokkaita liittymään Yeesin vapaaehtoiseksi." Anni 18 v, Tornio

Tapahtuma-agentti

Tapahtuma-agenttina vapaaehtoinen pääsee levittämään toimintamme hyvän mielen sanomaa. Samalla tehdään hyvää sekä itselle että muille. Tehtävä sopii erityisesti niille vapaaehtoisille, jotka nauttivat tekemisen meiningistä, hulinasta ja mukavasta jengistä ympärillään.

Seuraavassa vapaaehtoinen kuvailee omia kokemuksiaan, mukana olostaan tapahtumissa

"Liittymisestäni lähtien Yeesin toiminnassa mukana oleminen on ollut mutkatonta ja hauskaa. Reilu pari vuotta olen vapaaehtoisena viihtynyt, vaikka aktiivisuuteni onkin vähäistä. Arvostan kuitenkin sitä, että mihinkään ei pakoteta vaan olen voinut täysin oman ehtimiseni mukaan osallistua



erilaisiin tapahtumiin, kokoontumisiin ja tempauksiin.

Ensimmäinen ja myöskin yksi hauskimista tapahtumista oli Yeesin talvirieha vuoden 2012 alkuvuodesta. Innostimme Tikkurilan keskustan ohikulkijoita hauskanpitoon talvisissa lajeissa ja hengailimme yhdessä lämpimissä tunnelmissa vaikkakin pakkaslukemat lähentelivät kymppiä.

Muita hauskoja mieleen muistuvia menoja Yeesin kanssa ovat olleet eräs ammattikorkeakoulu-esittäytyminen, ruusujen jakaminen messuilla sekä rennot kokoontumiset Yeesiläisten kanssa omalla toimistollamme Pasilassa. Varsinkin joulukorttien askarteleminen joulun alla 2013 oli kivalla tavalla lapsellisen hauskaa ja piristävää.

Vaikka en kovin paljoa Yeesin messissä ole pyörinyt, on mukaan aina helppo tulla. Varmasti myös täysin uusille vapaaehtoisille tulee sama fiilis. Olonsa tuntee aina yhtä tervetulleeksi koska koko messissä olevalla porukalla on niin positiivinen asenne!” Jenni 24 v, Helsinki

Yeesiläisten matkassa -blogi

Syksyn aikana vapaaehtoiset suunnittelivat ja ideoivat Yeesiläisten matkassa -blogin, jonka kirjoitusvuoro vaihtuu viikoittain. Vapaaehtoiset bloggaavat ajankohtaisista nuorten asioista kuten hyvinvoinnista, suhteista, iloista, suruista ja elämästä ylipäänsä. Blogin avulla halutaan tuoda nuorten ääntä maailmalle. Lisäksi jokaiseen kirjoitukseen lisätään haaste tai kysymys, johon seuraavan viikon kirjoittaja tarttuu. Siispä jos seuraavalla kirjoittajalla on sana hukassa, voi hän ainakin saada inspiraatiota edellisen kirjoittajan haasteesta. Yeesiläisten matkassa -blogi ilmestyy kerran viikossa osoitteessa: <http://yeesilaistenmatkassa.blogspot.fi>

Videotiimi

Videotiimissä suunnitellaan ja toteutetaan toimintaamme kuvaavia videopätkiä sekä digitarinoita yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa.

Yeesi-videon yksi suunnittelijoista ja toteuttajista kuvailee tehtävänsä seuraavanlaisesti

”Tulin Yeesiin mukaan kunnolla vasta viime syksynä, kun osallistuin ensimmäiseen projektitiimiin. Olin suunnittelemassa tulevia tapahtumia ja kävi ilmi, että Yeesi-esittelyvideolle olisi kysyntää. Minulta taas löytyi tarjontaa, nimittäin kuvaus- ja editointitaitoa (tai vähintään intoa). Aloin siis tekemään esittelyvideota ensiksi suunnittelemalla sen rakenteen Toivolan Suvin kanssa. Kuvasin materiaalia kahdessa Yeesin tapahtumassa sekä vapaa-ajalla kotonani. Videota editoitiin konttorityöntekijän työpäivän verran Suvin kanssa ja lopputulos on nähtävissä Yeesin nettisivuilla. Ja hauskaa oli, se on tärkeintä! Olen syksyn aikana käynyt projektitiimissä jo toisen jos kolmannenkin kerran ja Yeesin tapahtumissa agenttina muutamaa otteeseen, eikä loppua näy. Toinen hauska juttu oli, kun käytiin vapaaehtoistenpäivänä halailmassa helsinkiläisiä eläinpuvuissa. Lämmin oli vastaanotto ja puvun sisus.” Ville 21 v, Espoo.

Verkkovapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja pilotointi

Perinteisten vapaaehtoistoiminnan tehtävien rinnalle on kehitelty verkkovapaaehtoistoimintaa, jota muutamat vapaaehtoiset ovat pilotoineet syksyn 2013 aikana. Verkkotehtäviä on pilotoitu kevyesti tekemällä erilaisia tehtäviä, joista vapaaehtoiset ovat saaneet antaa palautetta ja kertoa omia fiiliksiä tehdyistä tehtävistä. **Tehtäviä on tehty yhteensä 53 vuoden 2013 aikana.**

Verkkovapaaehtoistoimintaa kehitetään kevään 2014 aikana ja se tullaan lanseeraamaan isommin kesän alussa. Tulevaisuudessa verkkovapaaehtoistoiminta tulee keskittymään vahvemmin sosiaaliseen mediaan ja vapaaehtoisten sinne tuottamaan sisältöön. Jo olemassa olevia



harjoitteita tullaan muuttamaan sähköiseen muotoon ja muokkaamaan erilaisia mielen hyvinvoinnin harjoitteita verkkovapaaehtoistyöhön sopiviksi. Lisäksi hyödynnetään jo verkossa olemassa olevia harjoitteita ja muuta sisältöä sekä eri sosiaalisen median kanavia kuten Facebookia, Instagramia ja Twitteriä.

Esimerkkikuvaus nuoren vapaaehtoisen tekemästä verkkotehtävästä

Verkkotehtäviä ovat olleet perinteisen bloggaamisen lisäksi muun muassa Strike with stickers, Mistä mulle tulee hyvä fiilis, Mielenterveyden käsi, Mun fiilis biisit sekä Yeesin joulumainoksen levittäminen. Näistä ehdottomasti helpoin ja suosituin on ollut Strike with Stickers sekä Yeesin joulumainoksen levitys.

Vapaaehtoiset kertovat

"Tässä vihdoin pari tarrakuvaa! Levittelin niitä Helsingin keskustaan Kampin lähetyville aika samankaltaisiin paikkoihin kuin ensimmäinen kuva -- missä nyt sattui olemaan julisteita ja tarroja, sekä kouluuni jos vaikka muutkin IB:t kiinnostuisivat Yeesistä CAS-mahdollisuutena. Kuvassa IB-oppilaiden ilmoitustaulu." Liisi 18 v, Porvoo.

Anna läheisellesi

joululakijaksi hali!



"Moikka! Nyt on saanu tarrat liimailtua ja tässä on kuva muutamasta paikasta. Kuvia oli useampi mut ne hävis ku vaihdoin puhelinta, mutta tarroja on siis laajasti Oulun alueella yks siellä yks täällä mm. roskisten kyljissä, katupylväissä ja bussi pysäkeillä. :)" Essi 18 v, Jääli



"Jeps matskunne menivät yadien mukana pysäkeille ja vaajakoskelle. Tehtävä oli mieleinen ja helppo suorittaa. Matskut on kivan yksinkertaisia. Ja lähettämänne purkka on hyvää. Uutta tehtävää?" Riku 25 v, Vaajakoski



Hyvää mieltä joulun! Toivottaa:



Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

Tuutatu meihin osoitteessa yees.fi
facebook.com/yeesaaman

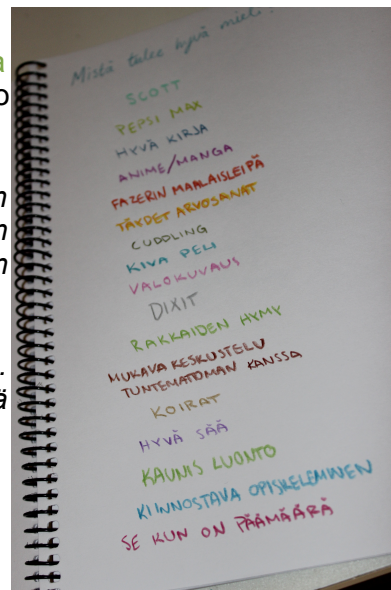
Pommita ilmoitustaulut -joulumainoksen suunnitteli vapaaehtoinen Kristina 25 v, Helsingistä. Joulumainosta levittivät ympäri Suomen yhteensä 19 vapaaehtoista.

Vapaaehtoisen kuvaus verkkotehtävästä heränneistä tuntemuksista

Oliko helppo tai vaikea keksiä hyvää mieltä tuottavia asioita? Saitko uusia oivalluksia siitä, mistä sinulle tulee hyvä mieli?

"Yllättävän helppoa! Kun laittaa kaikki pienetkin asiat (jotka ainakin minulle tuottavat aika paljon hyvää mieltä), niitähän on mieleton määrä. Listan valmistuttua tuli sitten hirveästi vielä lisääkin kokoajan mieleen ja hyvä fiilis on vielä tallella. "

"Muutama asia tuli mieleen aika yllättävästi, joka oli mukavaa. Yleensä sitä miettii vaan niitä tiettyjä asioita jos ajattelee hyvää mieltä, mutta niitähän on oikeasti todella paljon." Liisi 19 v, Porvoo



Tavoite: Monikulttuurista toimintaa kehitetään

LUMIKA -projektimme tavoitteena on myös tavoittaa ja aktivoida kansalaistoiminnan pariin niin äidinkielenään suomea puhuvat kuin vieraskielisetkin nuoret. Vapaaehtoisille teetetyin kyselyn mukaan yleisesti vapaaehtoiset ovat sitä mieltä, että olisi kiva, jos Yeesissä olisi monikulttuurista toimintaa ja yli puolet käyttäisi mielellään englantia vapaaehtoistoiminnassa. Yeesissä on lähes alusta alkaen ollut ajoittain mukana vieraskielisiä vapaaehtoisia, joiden kanssa on puhuttu englantia.

Talven 2013–2014 aika monikulttuurista toimintaa on kehitetty Yeesin ”Multicultural Team”in muodossa. **Multicultural Team on tarkoitettu suomea puhuville ja vieraskielisille nuorille**, jotka haluavat olla mukana kehittämässä monikulttuurista toimintaa. Ensimmäinen toiminto, jota Multicultural Team parhaillaan työstää on alkukesään 2014 sijoittuva mielenterveyttä ja kulttuuria käsittelevä valokuvakilpailu ja Maailma kylässä -tapahtuma. Koko monikulttuurisuus toiminta on myös osa Mental Health Art Weekiä, jonka lanseeraamme toukokuussa 2014 yhdessä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Tarkoituksena on kulttuuripainotteisten tapahtumien avulla alentaa kynnystä oman sekä yhteisöllisen mielenterveyden keskustelulle ja tutkimiselle ja tuoda esiin mielenterveyttä voimavara-käsitteenä häiriönäkökulman sijaan. MHAW keskittyy mielen ja luovuuden tutkiskeluun sekä dialogin luomiseen ihmisten, median ja taiteen kesken mielenterveyden merkityksestä ihmiselle.

Näiden lisäksi eräs vapaaehtoinen on parhaillaan kääntämässä nettisivujamme englanniksi, ja luonnollisesti kun mukana eri toiminnoissa on vieraskielisiä nuoria, tapahtuu kommunikointi niin tapahtumissa paikan päällä kuin sosiaalisessa mediassakin osittain englanniksi. Yeesin historian aikana mukana vapaaehtoistoiminnassa on ollut paljon eri kansallisuuksia. Osa on maahanmuuttajia, osa vain käymässä tai väliaikaisesti asumassa Suomessa, jotka haluavat kuitenkin lyhyellä aikavälillä auttaa ja tehdä jollakin tavalla vapaaehtoistyötä. Maahanmuuttajanuoria tavoitamme luonnollisesti myös oppilaitoksissa sekä nuorisotaloilla.

Tavoite: Vapaaehtoistoiminnassa nuoret kokevat saavansa osallistua ja vaikuttaa – luodaan uusia osallistamisen keinoja

Osallistaminen ja osallisuus ovat ehdottomasti yksi meidän tärkeimmistä toiminnan kulmakivistä. Toimintamme pohjautuu **Nuorilta nuorille** periaatteeseen, jonka tavoitteena on aidosti osallistaa ja innostaa nuoria mukaan vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun.

Syksyn aikana olemme miettineet entistä tarkemmin, mitä aito osallistaminen ja osallisuus tarkoittavat ja miten se voisi toteutua parhaimmillaan. Elokuussa 2013 aloitimme vapaaehtoistoimintamme suunnitteluun niin, että järjestimme vapaaehtoisille Vapaaehtoistoiminnan ideariihen. Käytimme ideariihessä Tulevaisuusmenetelmää, joka oli menestys. Sen avulla saimme vapaaehtoisten ääneen kuuluviin ja he toivat pöydän ääreen vapaaehtoistoiminnan ongelmat, joista he lähtivät miettimään, mitä tulisi tehdä, jotta ongelmista päästäisiin tuloksiin. Heidän mielestään haasteina olivat muun muassa ettemme näy emmekä kuulu emmekä tavoita nuoria mukaan toimintaamme. Kehittämisehdotukset olivat tehdä Yeesi-promoa kouluissa, tehdä toiminnasta oma video sekä uudistaa vapaaehtoisten ylläpitämää blogia. Nämä kaikki kehittämissuositukset toteutettiin syksyn 2013 aikana.

Osallistavien menetelmien lisäksi haluamme kuulla vapaaehtoisten mielipiteitä ja heidän kehittämissuosituksiaan muun muassa kontaktoimalla heidät puhelinoitolla, kuulemalla suullista palautetta tapahtumissa, viestimällä sähköpostein ja tekstiviestein, kysymällä vapaaehtoisten mielipiteitä Yeesi-tiimissä facebookissa, projektitiimin tapaamisissa sekä vuosittaisella webropol-kyselyillä.

Projektitiimin tapaamisista vapaaehtoisten iltoihin

Projektitiimin alkuperäinen idea oli kokoontua noin kerran kuussa innovoimaan positiivista meininkiä, uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja, tapahtumia ja kampanjoita. Projektitiimi perustettiin LUMIKA -projektin tueksi kehittämään ja viemään projektia eteenpäin yhdessä nuorten vapaaehtoisten kanssa innovatiivisesti ja rennoissa merkeissä. Projektitiimi kokoontui muutaman kerran projektin alkaessa hyvin tuloksin. Vapaaehtoisten ideoinnin ja suunnittelun perusteella toteutettiin yhdessä heidän kanssaan mm. Vapaaehtoisten päivänä 4.12 Hali flashmob Helsingin keskustassa. Flashmob kulki työnimellä ”Halaavat Eläimet”, sillä vapaaehtoiset pukeutuivat isoihin, pöröisiin eläinasuihin ja jalkautuivat kauppakeskus Forumiin, jalkakäytävälle ja Helsingin rautatieasemalle tarjoamaan halauksia ohikulkijoille. Eläinpukuiset vapaaehtoisemme eivät sanoneet kaupunkilaisille mitään, sen sijaan heillä oli kaulassaan kyltit, joissa luki ”Oisko aikaa halille?”. Flashmob oli menestys, mutta sittemmin projektitiimi on todettu hieman raskaaksi muodoksi vapaaehtoisille osallistua, joten vastedes kokeillaan Vapaaehtoisten iltoja, jotka toimivat pääpiirteittäin samalla periaatteella, mutta entistäkin vapaamuotoisemmin ja matalammalla kynnyksellä. Vapaaehtoisten iltoja järjestetään toimistollamme noin 1-2 kuukauden välein ja niiden tarkemmasta ajankohdasta sovitaan yhdessä vapaaehtoisten kanssa Facebookin Yeesi-tiimissä.

Tavoite: Vapaaehtoisia pidetään ajantasalla ja tieto kulkee hyvin työntekijöiden ja vapaaehtoisen välillä

Vapaaehtoisen mukaan tulevista tapahtumista ja vapaaehtoistehtävistä on helppo saada infoa ja erityisen tyytyväisiä ollaan tiedottamiseen toiminnasta ja siihen mukaan ilmoittautumiseen. Suurin osa on myös sitä mieltä, että tiedottaminen tapahtumista ja vapaaehtoistyön tehtävistä toimii parhaiten Facebookissa. Vain muutama vapaaehtoinen mainitsee sähköpostin paremmaksi väyläksi kommunikoida.

Esimerkki vapaaehtoisen ideasta vapaaehtoistoiminnan vuosikellon syntymiseen

Vapaaehtoisen kanssa käydyn keskustelun perusteella oivalsimme tehdä vapaaehtoistoiminnan vuosikellon vuodelle 2014. Vuosikellon toteutti työharjoittelijamme Oona Pretzi-sivustolle. Toivomme tämän selkeyttävän vapaaehtoisten kuvaa toiminnasta läpi vuoden sekä olemaan entistä paremmin kartalla siitä mitä milloinkin tapahtuu.

Vapaaehtoisen kanssa käyty keskustelu tekstiviesteillä:

”En pääse pikkujouluihin... :(oon klo 23.15 asti töissä enkä saanu vaihettua vuoroa” - Laura Niemi, Vantaa

”Voi harmitus :/ Sulla on osunu kaikkiin yeesi juttuihin työt tänä syksynä. Toivotaan että ensi vuonna menisi hieman paremmin ja mekin yritetään tiedottaa aikaisemmin, jolloin ehkä pystyisit vielä toivomaan vuoroja :) - projektikoordinaattori, Pilvi

”Jep, ku mulla tulee aina kuukauden päähän vuorot nii siks on vaikee ennakoida....” -Laura Niemi, Vantaa

”Okei. Lupaun, että me yritetään suunnitella pitkäjänteisemmin tulevia projektitiimejä yms., jolloin sinun ja varmasti muidenkin olisi helpompi osallistua kun tietää ajoissa. ” -projektikoordinaattori, Pilvi

Tavoite: Yeesissä mukana olo on rentoa ja vapaaehtoisista välitetään aidosti. Vapaaehtoiset kokevat mielenterveystaitojensa vahvistuneen ja ovat saaneet uusia oivalluksia mielen hyvinvointinsa vaalimiseen

Vapaaehtoiskyselystä saatiin todella positiivisia tuloksia ensimmäisen tavoitteen suhteen. Väittämän ”Koen, että minusta ollaan aidosti kiinnostuneita ja mielipiteitäni kuullaan ja arvostetaan” keskiarvo oli 1,88, eli lähes jokainen vapaaehtoinen on väittämän kanssa joko (arvosana 1) täysin samaa tai (arvosana 2) osittain samaa mieltä. Myös vanhojen vapaaehtoisten kanssa käytyjen puhelinkeskusteluiden perusteella toiminnassa mukana olo on kivaa ja siinä tykätään olla mukana. Tapahtumissa ja yhteisissä tapaamisissa on hyvä, rento ja positiivinen fiilis.

Väitteen ”Yeesissä mukanaolo on tuonut elämäni hyvinvointia” kanssa vain kaksi vastanneista oli täysin eri mieltä. Loput olivat täysin tai osittain samaa mieltä. Toisaalta vapaaehtoiset kaipaavat myös lisää tietoa mielenterveydestä, mistä kertoo väittämän ”Kaipaen lisää tietoa mielenterveydestä kokonaisuutena” kanssa osittain samaa mieltä olevien määrä. Suuri osa vastasi myös ”osittain samaa mieltä” tai ”en osaa sanoa” väittämään ”Koen mielenterveystaitojeni vahvistuneen Yeesiin mukaantulon myötä” sekä väittämään ”Itsetuntoni on vahvistunut”.

3 RYHMÄTOIMINTA – YEESSI TREENIT

Alun alkaen idea kehittää ja mallintaa Yeesi treenit on lähtenyt Suomen Mielenterveysseuran Hyvinvointitreeneit -mallista. Suomen Mielenterveysseura on toteuttanut kursseja yhteistyössä muun muassa kansalaisopiston kanssa. Kurssi aktivoi liikkumaan ja toimimaan, tarjoaa hyvinvointiin liittyvää tietoa, vertaistukea ja yhteisöllisyyttä sekä tukee terveellisten elämäntapojen ja kansalaisvalmiuksien toteutumista. Suomen Mielenterveysseura ja sen paikalliset seurat ovat toteuttaneet hyvinvointitreenejä vuodesta 2008 lähtien. Osallistujina ovat pääasiassa olleet ikäihmiset, mielenterveyskuntoutujat, maahanmuuttajaäidit sekä viime aikoina syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Yhteistyöllä kunnan eri toimijoiden kanssa tavoitetaan syrjäytymisen vaarassa olevia kuntalaisia; toiminta ehkäisee leimaantumista sekä edistää ja vahvistaa yhdenvertaisuuden ja osallisuuden toteutumista. Projektipäällikö, projektikoordinaattori ja yksi Yeesin vapaaehtoinen on käynyt Suomen Mielenterveysseuran järjestämän Hyvinvointitreeneit ohjaajakoulutuksen, joten malli on entuudestaan tuttu Yeesiläisille.

LUMIKA -projektissa on tavoitteena kehittää, mallintaa ja pilotoida Suomen Mielenterveysseuran mallista Yeesin oma malli, joka tullaan muokkaamaan nuorten näköiseksi toiminnaksi tapaamiskerroista ryhmän keston asti. Olemme halunneet alusta asti sisällyttää tulevaan malliin Nuorilta nuorille -periaattemme. Yeesi treenit tulevat olemaan raikasta, monipuolista ja osallistujien tarpeista lähtevää ryhmätoimintaa. Pää tavoitteena mallissa tulee olemaan nuorten hyvinvoinnin lisääminen, tiedon lisääminen mielenterveydestä ja sen edistämisestä, nuorten mielenterveystaitojen kehittäminen ja oivalluksien tarjoaminen oman mielen hyvinvoinnin vaalimiseen.

Projektikoordinaattori työstää Yhteisöpedagogi Amk opintoihinsa liittyvän opinnäytetyön Yeesi treenien mallintamisesta. Opinnäytetyön ideana ei ole kehittää ja mallintaa valmista mallia, vaan tavoitteena on pohtia, mihin suuntaan mallia olisi hyvä lähteä viemään syksyllä 2014. Yeesi treenejä tullaan kehittämään LUMIKA -projektissa vuoteen 2016 asti. Projektin päättyessä tavoitteena on, että meillä olisi valmis koulutuspaketti ja treenimalli tulotisiin rekisteröimään Yeesille. Mallia jalkautetaan Suomen Mielenterveysseuran paikallisille seuroille, joita on tällä hetkellä 54 ympäri Suomea. Lisäksi mallia levitetään kaikille, jotka tekevät töitä nuorten kanssa kunta- ja järjestösektorilla sekä urheiluseuramaailmassa.

Saimme loistavan mahdollisuuden päästä pilotoimaan Yeesi treenejä syksyllä 2013 Vantaan ammattiopisto Variaan. Entuudestaan tuttu terveystiedon- ja liikunnanopettaja otti Yeesiläiset eli projektikoordinaattori Pilvin ja työharjoittelija Oonan avosylin vastaan omille terveystiedontunneilleen kokeilemaan, kehittämään, ohjaamaan ja innostamaan nuoria opiskelijoita hyvinvointi- ja mielenterveysteemojen pariin. Yeesi treenien pilottiin valmistauduttiin nopealla aikataululla, mutta kuitenkin suunnitteleamalla tapaamiskerrat huolellisesti. Hyödynsimme pilotissa Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot kasvuun -hankekokonaisuuden tuottamaa materiaalia kuten Mielenterveys voimaksi -nuorisotyöhön suunnattua käsikirjaa, julisteita ja työvälineitä. Pilotti osoittautui erittäin onnistuneeksi kokemukseksi ja saimme siitä paljon tietoa tulevaisuutta ajatellen. Ryhmäläisten kokemukset olivat positiivisia ja myönteisiä. Tästä on hyvä jatkaa Yeesi treenien kehittämistä ja mallintamista.

Alusta asti meille oli selvää, että tulemme pääasiassa käyttämään Mielenterveys voimaksi -käsikirjan harjoitteita ja materiaalipakettiin kuuluvia työvälineitä ja kuvakortteja. Projektikoordinaattori on ollut mukana työstämässä käsikirjan harjoitteita, joten materiaali on entuudestaan tuttu toiselle ohjaajalle. Lisäksi selvää oli se, että haluamme sisällyttää jokaiseen kertaan paljon toiminnallisia harjoitteita, yhteisiä keskusteluja, harjoitteiden purkamista ja ryhmäläisten osallistamista tulevien ryhmäkertojen suunnitteluun. Ohjaaja Oona toi mukanaan paljon tutustumis- ja lämmittelyharjoituksia, joita toteutettiin joka kerta. Halusimme myös tarjota ryhmäläisille aamupalan, sillä valitettavan useasti se heiltä jää välistä ja ensimmäinen ateria päivässä on koulun tarjoama lounas. Näin saimme myös välitettyä heille viestiä siitä, että heistä

välitetään ja eihän mitään kannata alkaa tekemään, jos on nälkä tai väsynyt – Food is love! Samalla tulee kuin huomaamatta käytyä läpi Mielenterveyden käden ravinto ja ruokailu -sormi. Ohimennen voidaan keskustella yhteisesti ja haastaa toisiamme: Miten minä syön? Mikä siinä on hyvää/ huonoa/ helppoa/ haastavaa? Mihin kaipaisin lisätietoja ja vinkkiä?

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhasa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteitasi?
- Jaksotko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

© Mielenterveystaidot kasvun -hanke, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi



Mielenterveystaidot Kasvuun -hankkeessa kehitettyä Mielenterveyden kättä käytetään Yeesin eri toiminnoissa välineenä mielenterveyden eri alueiden ja arjen pohtimiseen.

Seuraavassa on mukailtu Mannerheimin Lastensuojeluliiton lähteestä Yeesi treenien tärkeimmät pointit, jotka kulkivat mukana koko pilotin ajan.

Yeesi treenien pointit:

1. *Osallistaminen. Treenit perustuu nuorten motivaation ja tiedon hyödyntämiseen. Sen sijaan, että ohjaajat kertovat nuorille, miten toimia ja mitä tehdä, nuoret itse aktivoidaan kehittämään ideoitaan toiminnaksi.*
2. *Tekemällä oppiminen. Koulumaailmasta tutun luennoinnin sijasta asioita opetellaan erilaisten aktiviteettien, ryhmätöiden ja keskustelujen kautta.*
3. *Kokonaisvaltainen näkemys. Minkään mielenterveyden tai hyvinvoinnin paasaamisen sijasta keskitytään nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja sitä ”suojelevien” tekijöiden tukemiseen sekä niihin asioihin, jotka nuoret kokevat olennaisiksi asioiksi osana hyvinvointia. Osallistetaan nuori myös yksilön hyvinvoinnin edistämiseen – oman elämään.*

Lähde: http://www.mll.fi/@Bin/39226/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf

Pilotissa pohditaan omaa hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvointiteeman yhteydessä pohditaan omaa mielenterveyttä ja harjoitellaan mielenterveystaitoja. Koko ajan treenien ajan pohditaan kaiken tekemisen ja olemisen ohessa seuraavia kokonaisuuksia:

- Itsetunto: itsetuntemus, itsearvostus – nuoren oma kasvu
- Tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot – läsnäolo, kohtaaminen, jämäkkyys

kohde oli uni lähes kaikilla nuorilla.

Tämän jälkeen ryhmäläisten kanssa suunniteltiin yhdessä vielä seuraava kerta, jossa aiheena olisi liikunta ja terveys. Ideana oli ehdottaa, mitä liikuntaa haluaisi kokeilla (mitä ei ole päässyt koskaan kokeilemaan) ja mikä olisi tuttu liikkumismuoto, jota haluaisi kokeilla yhdessä ryhmän kanssa. Jokainen sai kirjoittaa molempiin kohtiin yhden lajin. Näistä äänestettiin demokraattisesti ja voittajaksi valittiin paintball.

Ryhmäläisiltä kysyttiin aamupäivän päätteeksi tämän hetkisiä fiiliksiä ja odotuksia seuraavalla kerralla. Palaute oli pääosin positiivista. Ryhmäläiset sanoivat, että oli hauskaa, rentoa ja kivaa vaihtelua kouluun, ryhmässä oli hyvä fiilis ja aamupalasta tykättiin. Muutama mainitsi, että välissä oli lapsellista ja rasittavaa. Seuraavan kerran paintballia odotettiin jo kovasti.

2. Ryhmäkerta – Liikunta ja terveys

Toisen tapaamisen teemana oli liikunta ja terveys, jonka yhteydessä pääsimme paintballin pariin. Pelipaikka sijaitsi Vantaan Viinikkalassa ja kyseessä oli ulkopelikenttä eli koko aamupäivä vietettäisiin ulkona raittiissa ilmassa. Perille saavuttaessa pääsimme heti nauttimaan aamupalaa kodassa, jonne oli sovitusti laitettu nuotio pystyyn.



Nuotion äärellä onpi tunnelmaa!

Alkuun teimme jo perinteisen fiiliskierroksen ja samalla sai kertoa, miten on oman hyvinvointitavoitteen kanssa onnistunut. Osa oli onnistunut hyvin, osa oli toteuttanut sitä muutaman päivän ja osa oli unohtanut sen kokonaan. Tämän jälkeen lähdimme päivän teeman pariin yhdessä keskustellen, mitä liikunta ja terveys itselle merkitsevät. Lisäksi yhdessä mietittiin, miksi hyvinvoinnista puhuttaessa tulee aina mieleen niin sanottu ulkoinen hyvinvointi, eikä mielen hyvinvoinnista juurikaan puhuta. Keskustelimme myös liikunnan merkityksistä ja miten kukin liikkuu. Suurin osa nuorista harrastaa joukkueurheilua ja kuntosalia ja liikkuminen onnistuu sekä yksin että ryhmässä. Ohjaaja painotti nuorille, että liikunnan ei tarvitse aina olla urheilua vaan tärkeintä olisi, että jokaiselle löytyisi oma mielekäs tapa liikkua. Ohjaaja yritti myös avata keskustelua tunnetilojen vaikutuksista liikkumismuotoihin eli liikkuko eri tunnetiloissa eri tavoin. Nuoret kertoivat, että he eivät ole ikinä ajatelleet asiaa. Salille mennään aina, ei ole väliä mikä tunnetila on päällä. Muutamaa nuorta kuntosalilla käynti auttaa, jos ahdistaa tai stressaa. Keskustelu oli ajoittain hieman yksipuolista, mutta kyllä nuoret välissä kuuntelivat ja ehkäpä keskustelu herätti heissä ajatuksia. Keskusteluiden jälkeen nuoret saivat vielä vaikuttaa seuraavaan kertaan, jolloin teemana olisi seksuaaliterveys. Nuoret kirjoittivat lapuille, mitä seksuaaliterveys heidän mielestään tarkoittaa ja mistä he haluaisivat saada tietoa.

Ulkona oli hieman kylmä, joten yhdessä lämmiteltiin muutamien toiminnallisten harjoitteiden avulla ja samalla luotiin porukkaan hyvää ja turvallista ilmapiiriä. Pojat olivat eläväisiä ja välissä heidän oli

vaikea keskittyä mutta oli mahtavaa huomata, että he osallistuivat tosi hyvin hieman lapsellisiinkin toiminnallisiin harjoitteisiin. Toisia kunnioitettiin ja kaikki tekivät, eikä kukaan nauranut toiselle!

Paintball oli selkeästi kunnille mielekästä tekemistä ja samalla he saivat ainoan annoksen liikuntaa sekä raitista ilmaa. Nuoret kokivat, että parasta tässä kerrassa oli ampuminen, joukkuepeli ja yhdessäolo. Ulkona liikkumisesta ja yhdessä olemista tuli nuorille hyvä fiilis ja jokainen osallistui innokkaasti. Vaikka tämän kerran tavoitteet eivät täysin toteutuneet niin pääasia oli, että meillä oli kiva meininki ja toisia kunnioittava ilmapiiri. Paintball pelien jälkeen hypättiin bussilla takaisin kohti Hiekkaharjua ja normaalia koulupäivää!

3. Ryhmäkerta – Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys tuntui alkuun haasteelliselta temalta, mutta se osoittautui loppujen lopuksi todella mielenkiintoiseksi aiheeksi. Opettaja oli maininnut ennen pilottia, että erityisesti seksuaaliterveys ja mielenterveys teemat kiinnostavat nuoria, joten oli odotettavissa, että nuoret ovat kiinnostuneita myös seksuaaliterveys aiheesta. Nuorten viime kerralla kirjoittamat laput siitä, mitä seksuaaliterveys tarkoittaa ja mistä haluaisi saada tietoa, osoittautui loistavaksi ”rakenteeksi” tälle kerralle. Kirjoitimme isolle liitutaalulle ylös seksuaaliterveys ja sen ympärille aiheita, joita lapuista nousi esille. Niitä olivat mm. seksi, mies ja nainen, hyvinvointi, yhdessäolo ja läheisyys. Alkuun teimme fiiliskierroksen ja muutamia ryhmäytymisharjoituksia. Tämän jälkeen nuoret saivat ottaa aamupalaa, jonka yhteydessä katsottiin seksuaalisuuteen orientoiva diaesitys, joka oli saatu käyttöön Maaret Kalliolta Väestöliitosta. Diaesitys herätti paljon yhteistä keskustelua, jonka päätteeksi esittelimme liitutaalun. Tavoitteena oli aamupäivän aikana tehdä erilaisia toiminnallisia harjoitteita seksuaaliterveyteen liittyen ja samalla mind mapia täydentäen.



Seuraavaksi nuoret jakautuivat pienryhmiin, joissa he saivat keskustella seksuaalisuuden eri teemoista, jonka jälkeen nuoret esittelivät ryhmässä käytyt keskustelut kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmä kertoi omasta teemastaan kuvakorttien avulla, jonka jälkeen se vielä purettiin yhteisesti purkukysymyksien avulla. Samalla toinen ohjaajista kirjoitti liitutaaluun keskusteluista nousseita teemoja. Liitutaalulle kirjoittamisesta päättivät kuitenkin nuoret eli taululle ei kirjoitettu mitään ilman nuorien lupaa tai ilman, että he olisivat itse samaa mieltä.

Tämän jälkeen siirryimme puhumaan tunteista ja tunnetaidoista erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla, pohdimme missä osassa kehoa eri tunteet tuntuvat, mitä itsetuntemus ja itsearvostus tarkoittavat ja miten ne liittyvät seksuaaliterveyteen, mitä jämäkkyyttä tarkoittaa ja miten voi olla jämäkkä, mitä tarkoittaa turvallinen koskettaminen ja koskemattomuus ja miten nämä kaikki liittyvät seksuaaliterveyteen ja seksuaalisuuteen. Toiminnallisten harjoitteiden avulla toimme nuorten tiedon esiin ja täydensimme mind mapia. Päivän päätteeksi huomasimme, että nuoret tietävät jo kaiken aiheeseen liittyen, he eivät vain itse tienneet sitä!

- tunteet: tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen

yhdessäolo ja läheisyys
eri seksuaalisuudet
-mies ja nainen

- aina mukana

- kaikki homoseksuaalisuudet

-

- yksilöllinen
- vapaus

- seksi

- seksivalistus

seurustelu - oma tila -turvallisuus

SEKSUAALITERVEYS

-hyvinvointi – media luo paineita

- oman kehon herääminen ulkosesti + sisäisesti

- hyvä mieli

- nautinto

- itsetunto: itsearvostus + itsetuntemus - itsevarmuus

Päivän päätteeksi liitutaulu näytti tältä.

Teimme vielä loppuun rentoutumis- ja läsnäoloharjoituksen, jonka jälkeen täytimme loppukyselylomakkeen. Kokoonnuimme vielä lattialle isoon rinkiin, jossa kävimme läpi päivän fiiliksiä ja kokemuksia tästä kolmesta kerrasta. Kundit sanoivat, että on tylsää kun tämä loppuu. He kokivat pilotin kivaksi ja tämä toi mukavaa vaihtelua ja tekemistä koulupäiviin. Aamupalasta tykättiin ja paintballista. Kundit kokivat, että tästä tuli hyvä mieli ja positiivinen olo. Useat kiittivät aidosti tästä rupeamasta, vaivannäöstä, paintballista sekä ohjaajien sanottiin olevan iloisia. Ohjaajillakin oli hymy herkässä ja tunteet pinnassa kun Yeesin ihka ensimmäinen pilotti päättyi näin mahtavissa merkeissä!

Lopuksi kiitimme jokaista osallistujaa jakamalla heille Olet mahtava! -purkat ja toteamalla jokaiselle henkilökohtaisesti: Olet mahtava! Yhteiskuva otettiin vielä päivän päätteeksi.

Ohjaajien kokemuksia pilotista

Pilotista jäi meille tosi hyvät ja lämpimät fiilikset. Nuoret olivat tosi fiksuja, heillä oli pilke silmäkulmassa ja he osallistuivat kertoihin tosi hyvin. Pilotti oli lyhyt, joten pohdittavaksi jää, jäikö nuorille ryhmästä mitään käteen ja vaikutimme heidän hyvinvoinnin lisääntymiseen tai mielenterveystaitojen kehittämiseen. Uskomme, että vaikutimme ainakin jollakin tasolla nuorten ajatuksiin ja omiin arjen valintoihin. Nuorten kanssa saatiin aikaan hyvä ja rento tunnelma sekä saimme hyviä keskusteluja aikaiseksi. Ohjaajien mielestä heidän oma toiminta ja ohjaus olivat hyvää ja tasokasta. Nuorten osallistaminen tapahtui lähes huomaamatta ja jokainen nuori osallistui, kukaan ei jättäytynyt pois harjoitteista. Oli mahtavaa huomata, kuinka hyvin toiminnalliset harjoitteet toimivat näiden teemojen parissa. Ohjaajat eivät sanelleet valmiita asioita nuorille vaan nuoret tuottivat ne itse ja toivat sisällön eri teemoihin. Ohjaajat toivat ne vain esiin. Paras kerta oli varmasti viimeinen kerta, jolloin nuoret oivalsivat mitä kaikkea seksuaaliterveys tarkoittaa, se on muutakin kuin seksiä! Huomaamatta kaikkien toiminnallisten harjoitteiden ohessa harjoitettiin ryhmätyöskentely- ja esiintymistaitoja sekä ”perusasioita” kuten silmiin katsomista, kättelyä, kiittämistä.

Jälkeenpäin ajateltuna kehitettävää olisi vaikka kuinka paljon. Yeesiläisten olisi pitänyt keskustella tarkemmin opettajan kanssa pelisäännöistä ja hänen roolistaan ryhmän aikana. Lisäksi jokaisella kerralla ohjaajat unohtivat painottaa muutamia tärkeitä asioita, kuten jokainen täällä saa olla oma itsensä ja mitään ei mene tämän ryhmän ulkopuolelle. Ryhmä oli jo ryhmäytynyt hyvin entuudestaan ja nuoret tunsivat toisensa, joten tämä oli helppoa meille. Meidän tuli vain parantaa ryhmähenkeä ja luoda turvallinen ilmapiiri niin, että jokaisella on ryhmässä hyvä olla. Nuorten kanssa emme tehneet pelisääntöjä, mutta toisaalta se ei haitannut. Olisimme myös voineet painottaa nuorille enemmän, että kaikkea ei tarvitse muuttaa nyt ja heti, vaan yksikin pieni muutos omassa arjessa on jo tosi hyvä.

Osallistujien kokemuksia pilotista

Pilotin loppukyselylomakkeen perusteella nuoret ovat kokeneet olleensa riittävästi mukana treenien suunnittelussa. Suurin osa olisi toivonut, että treenit olisivat jatkuneet pidempään. Kysyttäessä heiltä, olisiko heillä kehitettävää Yeesi treeneihin liittyen, suurimmalla osalla ei tule mieleen mitään kehitettävää. 9 vastaajista mainitsee, että ei ota kantaa osallistuisiko vastaavanlaiseen toimintaan omalla vapaa-ajalla. Kysyttäessä heiltä, miksi he eivät osallistuisi, ovat he vastanneet, että ei ole aikaa eikä kiinnostusta. Kuitenkin 11 nuorta kertoo, että tällä porukalla olisi kiva tavata vielä yhdessä Yeesiläisten kanssa. Nuoret saivat luetella loppukyselyssä 3 parasta asiaa näillä kolmella kerralla. Paintball oli ehdoton suosikki ja aamupala. Myös leikeistä, rentoudesta, hyvinvointitiedosta, lepäämisestä, mukavasta ja iloisesta tunnelmasta tykättiin ja ne kuuluivat 3 parhaaseen asiaan tässä pilotissa. Vastauksien perusteella leikeistä ja toiminnallisista harjoitteista tykättiin ja ne loivat samalla kivaa ilmapiiriä ja vahvistivat yhteisöllisyyden tunnetta.

Osallistujien kokemuksia omasta hyvinvoinnista ennen ryhmän alkua ja ryhmän päättyessä

Nuoret täyttivät pilotin ensimmäisellä kerralla alkukyselylomakkeen. Lomakkeessa nuorilta kysyttiin mistä oma hyvinvointi koostuu ja mitkä asiat tuovat nuorille hyvinvointia. Yhä useammassa vastauksessa toistuivat ystävät, perhe, liikunta ja muut harrastukset sekä lepo ja nukkuminen. Muita hyvinvointia tuovia asioita olivat muun muassa ruoka, hyvä terveys, tietokoneella pelaaminen, hiljaiset hetket yksin kaiken melun keskellä, sosiaalisuus, vapaa-aika, energinen ja hauska mieli, lemmikit, oma koti ja hauskanpito.

Nuoret saivat myös arvioida tämän hetkistä hyvinvointiaan asteikolla 1-5, huono-erinomainen. 3 vastaajaa arvioi hyvinvointinsa erinomaiseksi, 10 hyväksi, 2 kohtalaiseksi ja yhdellä vastaajista hyvinvointi vaihtelee huonon ja erinomaisen välillä. Suurin osa ryhmästä koki siis hyvinvointinsa hyväksi.

Nuorilta kysyttiin, mitä hyvinvoinnin eri osa-alueita he haluaisivat vahvistaa elämässään, jotta voisivat paremmin. 10 vastaajaa mainitsee unen/ nukkumisen/ levon. Vastauksissa toistuu myös liikunta, ulkona oloa enemmän, terveellinen ruoka, hiljaiset hetket ja tupakanpolton lopettaminen.

13 vastaajaa kertoo, että heillä on riittävät tiedot ja taidot vahvistaa oman hyvinvoinnin eri osa-alueita. Kolme vastaajaa mainitsee, että ehkä tai joskus on riittävät tiedot ja taidot vahvistaa omaa hyvinvointia. Nuorilta myös kysyttiin, mistä hyvinvoinnin eri osa-alueista he haluaisivat saada tietoa. Suurin osaa vastaa, että ei mistään/ minulla on jo tarvittavat tiedot/ olen suht tietoinen kaikista. Muutama vastaajista mainitsee haluavansa lisätietoa nukkumisesta ja levosta ja liikunnasta. Suurin osa vastaajista siis kokee, että kaikki on selvää ja lisätietoa ei kaivata.

Pilotin päättyessä nuoret täyttivät jälleen loppukyselylomakkeen. Nuoret arvioivat pilotin päättyessä tämän hetkistä hyvinvointiaan jälleen asteikolla 1-5, huono-erinomainen. 2 vastaajaa koki hyvinvointinsa olevan erinomainen, 10 koki sen olevan hyvä ja 4 koki sen kohtalaiseksi. Näin ollen hyvinvointi on vähentynyt yhdellä vastaajista ja yhdellä vastaajista taas parantunut. Tässä ei isommin ollut vaihtelua. Nuorilta myös kysyttiin, onko oma hyvinvointi parantunut treenien aikana. He saivat valita lähinnä oikealta tuntuvat vaihtoehdon asteikolla 1-5, täysin eri mieltä-täysin samaa mieltä. 3 vastaajaa mainitsee olevansa samaa mieltä, 6 vastaajaa jokseenkin/ osittain samaa mieltä, 6 en osaa sanoa/ ei kantaa ja 1 vastaa jokseenkin/ osittain eri mieltä.

Nuorilta kysyttiin, ovatko he muuttaneet käyttäytymistään pilotin aikana, johon 7 vastaajaa mainitsee, että ovat muuttaneet käyttäytymistään pilotin aikana tai ovat vähän muuttaneet käyttäytymistään. 8 vastaa, että ei ole ja yksi vastaajista on vetänyt viivan. Näin muutama osallistuja vastaa:

"Olen vähän :) treenaan/ liikun vapaa-ajalla."

"Vähän. Tuonut paljon asioita esiin esim. missä olisi parannettavaa ja mistä on itsessään tyytyväinen."

"Olen miettinyt mitä arvostan itsessäni, mutta en ole muuttanut näkemyksiäni itsestäni."

"En ole muuttanut käyttäytymistäni."

"Pystyn nykyään työskentelemään paremmin ryhmässä."

"Yritän nukkua enemmän."

"Oppinut hiukan positiivisuutta."

Nuorilta kysyttiin vielä, saivatko he uutta tietoa hyvinvoinnista. 3 vastaajaa ovat täysin samaa mieltä, 4 jokseenkin/ osittain samaa mieltä, 1 vastaaja ei osaa sanoa/ ei kantaa ja 4 vastaajaa on jokseenkin/ osittain eri mieltä. 7 vastaajista kertoo, että uusi tieto näkyi arjen valinnoissa muun muassa lisääntyneenä nukkumisena. Tästä voisi päätellä, että ajatus on alkanut kulkemaan, mutta se ei vielä toteudu arjen tasolla. Lisäksi lomakkeessa tiedusteltiin onko nuorilla pilotin päättymisen jälkeen riittävät tiedot ja taidot vahvistaa omaa hyvinvointiaan. 7 vastaajaa sanoo olevansa täysin samaa mieltä, 4 jokseenkin/ osittain samaa mieltä, 4 ei osaa sanoa/ ei kantaa ja yksi vastaa olevansa jokseenkin/ osittain eri mieltä.

Kyselyn luotettavuutta on syytä arvioida, sillä huomaamatta kyselyssä oli virhe. Asteikko 1-5 (täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä) oli virheellinen siten, että numerot 2 ja 4 tarkoittivat jokseenkin/osittain samaa mieltä kun toisen väittämän olisi pitänyt olla jokseenkin/osittain eri mieltä. On syytä epäillä, ovatko kaikki vastaukset luotettavia. Treenien ohjaajan arvioidessa kyselyn luotettavuutta ja vertailemalla vastauksia keskenään, tuli hän siihen tulokseen, että kyselyä voidaan pitää luotettavana tai ainakin suuntaa antavina.

Vastausten perusteella lisäsimme pilotin aikana yhdeksän nuoren hyvinvointia. Kuitenkaan koettu hyvinvointi ei ole muuttunut isommin pilotin aikana. Emme myöskään päässeet vaikuttamaan kaikkien nuorten arjen valintoihin. Tämä ei meitä kuitenkaan lannista, sillä saimme luotua niin hyvän hengen ryhmään ja uskomme, sillä olevan vaikutusta nuorten ajatuksiin, vaikka ne eivät vielä toteutuisi arjen tasolla. Jos pilotti olisi kestänyt pitempään, olisimme varmasti päässeet vaikuttamaan vielä syvemmin nuorten koettuun hyvinvointiin ja heidän arjen valintoihin ja päätöksiin.

Opettajan kokemukset

"Hei Pilvi,

Yhteistyö Teidän Yeesin kanssa on sujunut loistavasti, olette tosi positiivisia ja ammattilaisia opiskelijoiden/minun näkökulmastamme. Kaikkien treenien sisällöt olivat ihanan toiminnallisia ja opiskelijoiden yhteistyötä kehittäviä, kaikki eri aiheiset tunnit olivat "parasta". Ei tullut mitään mieleen mikä olisi voinut olla toisin. Haluan ehdottomasti tehdä yhteistyötä Yeesin kanssa tulevaisuudessa. Teen paljon muutenkin yhteistyötä sekä paikallisten/ pääkaupunkiseudun urheiluseurojen että järjestöjen kanssa. Sinulle Pilvi ja Oona suon sylin täydeltä kauniita ruusuja ja hyvän joulun toivotuksia.

Jatketaan yhteistyötä taas kun ajankohta teille sopii.

*Aurinkoisin terveisin
Päivi Vatanen, Variast"*

Yeesi treenien tulevaisuus

Tämä oli ensimmäinen ryhmä, joka pidettiin niin treenien kuin koko ryhmätoiminnan osalta. Kokemukset ovat erittäin positiivisia ja uskomme, että olemme menossa oikeaan suuntaan Yeesi treenien kehittämisessä. Kehitettävää on tietenkin paljon ja niin pitää ollakin. Tulevaisuudessa tulisi pohtia lähdemmekö viemään mallia selkeästi eteenpäin mielenterveys vai hyvinvointi käsitteellä? Useasti puhuttaessa hyvinvoinnista se mielletään niin sanotusti ulkoiseksi hyvinvoinniksi ja fyysiseksi hyvinvoinniksi. Harvemmin puhutaan siitä, miten esimerkiksi liikunta ja ruoka vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin eli mielenterveyteen. Tämän takia olisi mahtavaa ottaa mielenterveys käsite käyttöön ja mennä se edellä. Toimintamme tavoitteena on edistää nuorten mielenterveyttä ja tuoda heille oivalluksia oman mielenterveyden vaalimiseen, jolloin Yeesi treenit tukisivat tätä tavoitetta todella hyvin. Samalla poistaisimme mielenterveyteen liittyviä tabuja.

Tulemme tulevaisuudessa käyttämään ehdottomasti Mielenterveys voimaksi -nuorisotyöhön suunnattua materiaalia ja se tulee jollakin tavalla liittymään myös kehitettävään ohjaajien koulutukseen. Tärkeää olisi pohtia, mihin kaikkiin teemoihin tartuttaisiin vai mennäänkö vahvemmin se edellä, mitkä mielenterveyden osa-alueet nuoria kiinnostavat? Haasteita varmasti on esimerkiksi siinä, miten nuoret saadaan innostumaan ”Yeesimäisestä” ryhmätoiminnasta? Varian nuoret tavoitettiin heidän opettajan kautta ja pilotti kuului heidän terveystiedon opintoihin. Miten tavoitamme nuoret osallistumaan vapaa-ajallaan Yeesi treeneihin vai onko tulevaisuuden suunta se, että se ei kiinnosta nuoria? Miten tuodaan esille, että tämä on matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, kivaa harrastamista ja positiivista fiilistä, eikä mitään vakavaa touhua?

Tulemme pilotoimaan syksyllä 2014 ryhmää, jossa nuoret haalitaan jollakin muilla konstein eli emme tavoittele ns. valmista ryhmää esimerkiksi koulujen kautta. Lisäksi yritämme testata ryhmää heidän vapaa-ajallaan, heille sopivina päivinä ja ajankohtina. Tarvittaessa teemme yhteistyötä samalla alueella olevien eri koulujen kanssa nuorten tavoittamisessa, jolloin mukana olisi toisilleen tuntemattomia nuoria ja näin ollen heillä olisi mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Tulemme testaamaan mielenterveys käsitteen käyttöä ja menemme se edellä treeneissä. Yeesi treeneistä tehdään houkutteleva ja nuorten näköinen juttu, nuorten kielellä. Ryhmän olisi hyvä olla kestoiltaan pitempi, jolloin on mahdollista vaikuttaa enemmän nuorten koettuun hyvinvointiin ja mielenterveystaitojen vahvistumiseen. Yeesi treenit tulevat mukailemaan osallistujien toiveita ja tarpeita. Osallistujia osallistetaan mahdollisimman paljon ryhmän suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvoinnissa sekä jatkokehittämisessä. Osallistaminen on keino saada nuoret innostumaan asiasta ja kehittämään ideoita konkreettiseksi toiminnaksi. Osallistujat osallistetaan ryhmämallin suunnittelun lisäksi myös oman elämän pohtimiseen ja oman elämään vaikuttamiseen. Nuoret eivät ole toiminnan kohteena vaan kehittävät itse toimintaa ja ovat vahvasti suunnittelemassa sitä.

Vuonna 2014 tavoitteena on, että projektikoordinaattorin opinnäytetyö valmistuu, jossa on pohdittu Yeesi treenien tulevaisuutta ja tavoitteita siitä, mihin suuntaan niitä pitäisi lähteä viemään. Kevään 2014 aikana jo mietitään mahdollisia yhteistyökouluja ja alueita, mistä nuoria lähdetään kartoittamaan. Markkinointia, nimen ja ilmeen miettimistä jatketaan niin, että elo-syyskuussa voisimme lähteä markkinoimaan ryhmää ja promoamaan sitä esimerkiksi kouluille. Lokakuussa 2014 on tavoitteena aloittaa ryhmä, joka kestäisi joulukuun loppuun asti riippuen tuki ryhmäläisistä ja heidän toiveistaan. Vuoden 2014 2. pilotti perusteella mallia kehitetään eteenpäin ja pidetään mahdollinen pilotti ohjaajakoulutuksesta vuonna 2015. Koulutuksen käyneet vapaaehtoiset ohjaajat lähtevät vuonna 2015 pilotoimaan ja testaamaan mallin sisältöä. Tarvittaessa pidetään 3. pilotti treeni ryhmästä. Vuosi 2016 on jalkauttamisen vuosi.

Varian pilotista jäi paljon asioita vietäväksi tulevaisuuteen. Tärkeintä on ehdottomasti ohjaajan rooli ja se, että hän on myös itse työstänyt omassa mielessään näitä teemoja. Ohjaaja itse on tärkein työväline ja omalla esimerkillä voi antaa paljon tai olla antamatta. Yeesin ohjaajakoulutus tulee sisältämään paljon oman itsensä pohtimista. Lisäksi pohditaan omaa mielenterveyttä ja sen edistämistä. Aito kohtaaminen ja läsnäolotaidot tulevat korostumaan ohjaajakoulutuksessa, sillä ryhmissä tulee näkyä tulevaisuudessa Yeesiäinen ”ote”, joka on parhaimmillaan aitoa kohtaamista, läsnäoloa, välittämistä, rentoutta, hyvää fiilistä ja jokaisen arvostamista.

3 RYHMÄTOIMINTA – GRAFFITIPAJA

Tulevaisuudessa Yeesin ryhmätöitä tulee täydentämään yhteistyössä graffititaiteilija TareBrushin kanssa järjestettävät graffitipajat. Kahden päivän mittainen graffitipaja järjestetään kaksi kertaa kevään 2014 aikana.

Graffitipaja on luova yhteistoiminnallinen ja osallistujien tarpeesta lähtevä koulutus, jonka aikana nuoret opiskelevat kynäruiskutaidetekniikkaa ja oppivat sen ohjaamista.

Esineiden ja vaatteiden tuunaus, johon kynäruiskutekniikkaa käytetään, on suosittua nuorten keskuudessa. Tekniikan opittua kynäruiskutaitoa voi soveltaa erityyppisissä taide- ja vapaa-ajan projekteissa. Kynäruiskumaalauksien avulla nuori saa jopa huomaamattaan elämyksiä, pääsee purkamaan fiiliksiään maalaamisen kautta ja tämän avulla tukee omaa mielenterveyttään.

Osallistavan ja mielekkään tekemisen kautta nuori voi löytää tuunauksesta itselleen sopivan harrastuksen ja edistää mielen hyvinvointiaan saadessaan arkeensa mielekäästä tekemisestä. Ryhmän kautta myös yhteisöllisyys lisääntyy ja kaveripiiri laajenee.

Koulutus vahvistaa nuoren itsetuntoa, luo mahdollisuuden oman elämän pohtimiseen tuunauksen keinoin, vahvistaa nuoren kykyä löytää oma polkunsä sekä luo mahdollisuuksia oman hyvinvointi- ja mielenterveystekijöiden tunnistamisen ja vaalimiseen.

Graffitipajan aikana harjoitellaan myös vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja mm. oman kynäruiskutaideteoksen esittelyn aikana. Graffitipajan jälkeen ryhmistä on tarkoitus löytää muutama nuori, joka olisi kiinnostunut tulevaisuudessa graffitipajojen ohjauksesta. Tämänkin toimintamallin tavoitteena on siis tulevaisuudessa olla nuorten vapaaehtoisten vetämää nuorilta nuorille toimintaa.



13-16-vuotiaat HUOM!
Oisko siistii osata tuunata kynäruiskulla?
Kiinnostaako graffitti ja katutaide?

Yeesi ja TareBrush tarjoavat ilmaiseksi viikonlopun mittaisen graffitipajan, jossa opitaan maalaan kynäruiskulla, tuunataan ja ilmaistaan itseään. Samalla kelaillaan, mihin kaikkeen katutaidetta voi elämässään käyttää ja miten se meidän mieleenkin vaikuttaa. Vahingossa voi löytää vaikka uusi harrastus ja kivaa lössiä seuraksi!

Ota messiin oma paita, lippis, kengät tai vaikka kännykän kuoret tuunattaviksi.

Ilmottaudu

- Yeesin nettisivujen kautta yeesi.fi
- soittamalla projektipäällikkö Emmi Laurilalle p. 050 573 5380
- tai sähköpostilla emmi@yeesi.fi

Ryhmät järjestetään Vesalan yläasteen koululla (Sakara 5, 00940 Helsinki) kaksi kertaa
22.-23.3.2014 la-su klo 10-16
10.-11.5.2014 la-su klo 10-16

Alle 18-vuotiaat HUOM!
Kysythän porukoilta luvan osallistumiseen.

Thanks!

yeesi YEESI.FI **TareBrush** TAREBRUSH.FI 

4 MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA – YEESSI-PISTE

Yeesi-piste on yksi LUMIKA -projektissa kehitteillä olevista matalan kynnyksen toimintamalleista. Tarkoituksena on luoda kouluun, nuorisotilalle, ostoskeskukseen tai muuhun vastaavaan ympäristöön nuorten ylläpitämä nuorten olohuone, jonne kuka tahansa voi tulla hengaillemaan ja miettimään ohjatusti mielen hyvinvointiaan. Yeesi-piste on nuorille turvallinen ja välitön ympäristö, jossa lyhytkestoisten, toiminnallisten harjoitteiden kautta pohditaan mielenterveyden kokonaisuutta, hyvinvointia ja niiden näkymistä nuorten omassa arjessa. Pisteellä jaetaan toiminnallisuuden kautta tietoa mielen hyvinvoinnista ja arjen selviytymiskeinoista sekä pulistaan nuoria mietityttävistä asioista.

Toiminnallisten osuuksien suunnitteluun on käytössä kokoamamme materiaali, mm. Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeissa tuotetuista työkaluista. Mielenterveyttä käsittelevien toiminnallisten harjoitteiden lisäksi pisteellä on sohvia, tyynejä ja vilttejä ja se on tuunattu värikkääksi. Nuoret osallistetaan Yeesi-pisteen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen niin, että pisteellä toteutuu nuorilta nuorille -toimintaperiaate. Tarkoituksena on, että nuoret itse tuottavat sisällön ja sisältö on heidän toiveidensa ja mielenkiintojensa mukainen.

Yeesi-piste matalan kynnyksen toimintamallia pilotoitiin vuoden 2013 syksyn aikana 7 eri paikassa: ammattiopisto Varian 4 toimipisteessä (16-19v), Stadin ammattiopistossa (16-30v), Nyyti ry:ssä (18-30v) sekä Vaskivuoren lukiossa (16-20v).

Yeesi-piste osallistujat kokivat toiminnan tärkeäksi ja merkittäväksi. Yeesi-pisteen tehtävät ja pohdinnat saivat hyvää palautetta sekä osallistujat kokivat saaneensa eväitä oman mielenterveyden pohtimiseen.

Toteutusohjeet vaiheittain nuorille pisteen rakentamiseksi:

1. **Kokoa** koulultasi, nuorisotaloltasi, yhdistyksestäsi tai muusta vastaavasta paikasta nuorten ryhmä.
2. **Suunnittele** sisältö - valitkaa Yeesin materiaalista teidän Yeesi-pisteellenne sopivia harjoitteita ja muokatkaa niistä mieleisenne. Voitte myös keksiä itse lisää aiheeseen liittyviä harjoitteita, pelejä tai muuta sisältöä.
3. **Rakenna** Yeesi-piste paikkaan, jossa nuoret jo muutenkin hengaillevat. Käyttäkää tiloissanne jo valmiiksi olevia sohvia ja tuoleja sekä tunnusvärejä: limen vihreä, turkoosi ja violetti. Meiltä saat lainaksi Yeesi-roll-upin ja muuta materiaalia.
4. **Toteuta** Yeesi-piste esimerkiksi koulullasi kerran viikossa. Nuoret saavat Yeesi-pisteen suunnittelusta ja toteutuksesta Yeesin vapaaehtoistyön todistuksen. Yeesi toivoo valmiista toteutuksesta lyhyen raportin (mitä, missä, milloin, miten) kuvina, videona tai kirjallisena.

Yeesi pisteen tulevaisuus

Yeesi-pistettä ovat tähän mennessä ohjanneet Yeesin projektityöntekijät yhdessä Yeesin vapaaehtoisten kanssa eri tapahtumissa, kouluilla ja nuorisotiloilla. Tarkoituksena kuitenkin jatkossa on, että nuoret itse kouluilla esimerkiksi Yeesin vapaaehtoisten kanssa ylläpitävät pistettä. Tästä on saatu jo positiivisia kokemuksia, kun Vantaan ammattiopisto Varian lähihoitajaopiskelijat



toteuttivat koulussaan järjestettävällä Ystävyysviikolla puolen päivän mittaisen Yeesi-pisteen. Yeesin ja Varian yhteistyö on poikunut myös sen, että syksystä 2014 alkaen Yeesi-pisteestä paketoidaan Varian sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille valinnainen oppiaine. Opiskelijat toteuttavat yllä kuvattujen ohjeiden mukaisesti Yeesi-pistettä koulullaan ja saavat raporttia ym. vastaan opintopisteitä.

Vapaaehtoisen kokemus Yeesi-pisteestä

”Tykkäsin olla mukana pitämässä Yeesi-pistettä Variassa ja Stadin ammattiopistossa. Pisteet toimivat mielestäni hyvin, kun opiskelijat saivat itse tulla ja tehdä haluamiaan tehtäviä. Pienellä kannustuksella moni kokeilikin erilaisia tehtäviä, vaikkei heti olisi oma-aloitteisesti osallistunutkaan. Palautetta ei paljoa tullut ellei kyselyt, mutta kysyessään opiskelijoilta, miltä tuntui tämä tehtävä/oliko kivaa/oliko hyödyllinen, vastaukset olivat usein positiivisia. Osa oli kyllä myös vastahakoisia, eikä kaikkia kiinnostanut tehdä tehtäviä. Tehtävät olivat melko nopeita ja yksinkertaisia, joissa kuitenkin piti miettiä omia fiiliksiään ja huomasi ehkä tapaa, miten ajattelee



elämästään tai itsestään. Esim. mielenterveyden käsi on mielestäni hyvä ja nopea keino pysähtyä miettimään miten on toteuttanut lähiaikoina hyviä asioita elämässään ja mihin voisi panostaa enemmän. Tehtävät oli myös helppo ohjeistaa ja tykkäsin olla pisteillä.

Yeesi-piste on mielestäni toimiva malli, joka voisi vaikka olla vakituisesti kouluissa esim. siten, että kouluissa voisi olla jokin nurkkaus, missä opiskelijat voisivat hengaila hyvällä mielellä ja tehtäviä voisi tehdä itsenäisesti. Uudet ja vaihtelevat tehtävät varmasti myös ovat hyödyksi. Toisinaan voisi olla ohjausta pisteillä, kuten Variassa ja Stadin ammattiopistossa.” Suvi 25 v, Helsinki.

5 TAPAHTUMAKOOSTE

Kuuleeko Kukaan II -hyväntekeväisyyskonsertti 13.2.

Olimme yksi hyväntekeväisyyskonsertin tuottojen saajista. Konserttia varten tuotettiin jokaisesta hyväntekeväisyyskohteesta insertti, joka on nähtävissä Vimeo -kanavaltamme <https://vimeo.com/60646372>. Konsertin väliajoilla vieraat saivat tutustua infopöytäamme sekä osallistua vapaaehtoisten järjestämään Hyvän mielen kuvatempaukseen.

Liikuta minua -kampanjan Kukanpäivän tapahtuma 13.5.

Kukanpäivän tapahtumaa varten jalkauduttiin 500 ruusun kera Espoon Lippulaiva -kauppakeskukseen sekä Kampin kauppakeskuksen Narinkkatorille. Yeesiläiset jakoivat kukanpäivän ruusut noin 15 minuutissa ohikulkeville ihmisille. Lisäksi ruusujen saajia kehoitettiin osallistumaan arvontaan tykkäämällä Yeesistä facebookissa sekä lataamalla sivuille kuva itsestä ruusun kera. Arvonnan pääpalkintona oli liput Cheekin loppuunmyydylle Jäähallikeikalle.



Hyvän fiiliksen kick-off 10.10.

Hyvän fiiliksen tapahtuma toimi LUMIKA -projektimme kick-off tapahtumana. Tapahtumassa vapaaehtoistyötä tekevät Hyvän mielen agentit jalkautuivat nuorten keskuuteen kauppakeskus Selloon. Tapahtumassa etsittiin hyvää mieltä tuottavia asioita hauskojen toiminnallisten pisteiden avulla. Yhteensä 129 nuorta kävi tekemässä yhden tai useamman toiminnallisen pisteen. Illan aikana esiintyi Voice of Finlandista tuttu Ikenna "Ike" Ikegwonu.

Hyvän mielen osoitus 12.10.

I love me -messuilla järjestettiin Hyvän mielen osoitus, jonka yhteydessä jaettiin 500 neilikkaa sanoen vastaanottajalle "Olet mahtava"! Neilikat loppuivat noin 15 minuutissa.

Yksinäisen nuoren kohtaaminen 13.11.

Poliisina työskentelevä vapaaehtoisemme osallistui Yksinäisen nuoren kohtaaminen -seminaariin pitäen puheenvuoron aiheesta "Nuorten yksinäisyys poliisin ja vapaaehtoisen silmin". Seminaarin järjestäjänä toimi Yhteisvastuu nuoresta -hanke (2012–2014), jossa ovat seurakuntien lisäksi mukana Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Punainen Risti ja Suomen Mielenterveysseura.

MENU -messut 23.11.

Vapaaehtoistoiminnan MENU -messut järjestettiin ensimmäistä kertaa Messukeskuksessa. Yeesi osallistui messuille jo kolmatta kertaa.

Vapaaehtoisten päivä 4.12.

Vapaaehtoisten päivään ideottiin yhdessä vapaaehtoisten kanssa Onks aikaa haliin -flashmob, jossa eläinasuihin pukeutuneet vapaaehtoiset jalkautuivat Helsingin keskustaan jakamaan haleja vastaan tuleville ihmisille keskellä kiireistä ja harmaata joulukuun alkua. Myös Torniossa asuvat vapaaehtoisemme järjestivät Flashmobin samaan aikaan Tornion Rajalla -kauppakeskuksessa.



6 VIESTINTÄ JA SOSIAALINEN MEDIA

Kuten jo aikaisemmin on todettu. On sosiaalinen media tärkein kanavamme nuorten tavoittamisessa ja aktivoimisessa sekä yhteydenpidossa vapaaehtoisiiimme. Alla on esitelty tärkeimpiä tunnuslukuja nettisivuistamme sekä eri sosiaalisen median kanavista.

Kävijämäärä Internet-sivuilla 23295, käytössämme on ollut 4.10.2013 lähtien Google analytics

Esitteiden, tarrojen, purkkien yms. julkaisutoiminnan laajuus 1764 kpl

Facebookin tykkääjämäärä 448, sivu tavoittaa naisia 74 % ja miehiä 23 %, enemmistö tykkääjistä on 25–34 -vuotiaita

Instagram otettiin käyttöön syyskuussa 2013, jonne syksyn aikana tuli 90 postausta ja 23 seuraajaa

Yeesiläisten matkassa -blogi keräsi 704 katselua

Vimeossa olevaa toiminnan esittelyvideota oli katseltu 176 kertaa

Luvut ovat per 31.12.2013. Tammikuun 2014 alussa otettiin käyttöön Twitter-tili.

7 YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA

Teemme LUMIKA -projektissa yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Arviointisuunnitelman ulottuessa yhteistyötahoihin asti, halusimme loppuvuodesta 2013 kuulla myös yhteistyökumppaneiden arviointia yhteistyön toteutumisesta, odotuksista ja kehittämistarpeista. Kyselyn perusteella yhteistyökumppanit tuntevat toimintamme tavoitteet ja tulokset melko hyvin. Yhteistyökumppanit pitävät yhteistyötä varsin tuloksellisena, rakentavana ja helppona. Lisäksi heidän mielestään toiminta on ollut hyödyllistä ja antoisaa myös heille itselleen. He pitävät projektissa kehitettäviä toimintamalleja erittäin toimivina ja käytännöllisinä sekä uskovat, että malleista pystytään luomaan vakiintuvia. Kumppaneiden mielestä tiedonkulku on jouhevaa ja yhteistyön suunnittelu ja ideointi helppoa. Kaikki pitävät toimintaa tarpeellisena ja merkityksellisenä ja suurin osa uskoo, että toiminnan avulla nuorten asiat etenevät.

Yhteistyökumppaneilta kuultua

"Yeesin toiminta on ollut varsin tuloksellista. Erityisesti tietoisuuden ja profiilin nostaminen on toteutunut hyvin. Yeesin energia ja eteenpäin vievä asenne ovat myös elävöittäneet muiden paikallisten mielenterveysseurojen toimintaa. Erityisesti se on lisännyt uskoa siihen, että nuoria voidaan aktivoida ja saada mukaan toimintaan, kunhan keksitään ja kehitetään sopivat lähestymistavat."

"Yeesi on ollut tärkeänä nuorten kohtaamisen ja toiminnallisten menetelmien merkityksen asiantuntijana Mielenterveys voimaksi -koulutuksissa, on ollut upeaa saada kentän ääntä ja nuorten osallistamisen merkityksen näkökulmaa mukaan koulutuksiimme. Yeesi on käyttänyt materiaalejamme, kuten mielenterveystaitojen kortteja (mm. mielenterveyden käsi ja tunteiden tuulimylly) ja julisteita nuorten kanssa tehtävässä toiminnassa ja tätä kautta tehnyt oman hankkeemme jalkauttavaa toimintaa kentälle. Yeesiltä olemme saaneet tärkeää palautetta ja kehittämissuhteita kehittämistämme materiaaleista ja siitä, miten ne toimivat nuorten kanssa. Yeesissa tehdään valtavasti upeaa nuorten mielenterveyttä edistävää työtä."