

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Sisukas koulu – Gutsy School
Yhteyshenkilöt	Gutsy Go ry aram@gutsygo.fi
Internet-sivut	www.gutsygo.fi www.sisukaskoulu.fi
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	<p>Toimintamalli on ollut käytössä vuodesta 2017 alkaen. Toimintamallin avulla on saavutettu 9 000 koulutettua yläkoululaista nuorta ja 1000 valmentajakoulutuksen saanutta opettajaa ja nuorten kanssa toimivaa ammattilaista.</p> <p>Toteutetaan pääsääntöisesti kouluissa. Toimintaa koordinoi yleishyödyllinen yhdistys Gutsy Go.</p>
II Toimintamallin kuvaus	<p>Osallisuus- ja luontevahvuuspedagogiikan sekä median yhdistävä yhteisömenetelmä valmentaa kokonaiset nuorten ikäluokat kehittämään yhdessä hyvinvointia ja luottamusta vahvistavia ratkaisuja omien yhteisöjensä hyväksi osana tavallista peruskoulua.</p> <p>Kouluvuoden aikana oppilaat toteuttavat 10 hengen tiimeissä ratkaisuja omien paikkakuntiansa ihmisten tarpeisiin ja yhteisöjen haasteisiin.</p> <p>Koko kouluyhteisö katsoo kaikkien nuorten tiimeistä kuvatut videot ja keskustelevat tekojen merkityksestä. Kiinnostavimmat julkaistaan mediassa inspiraatioksi koko maalle. Oppilaat saavat välittömän, näkyvän ja konkreettisen kokemuksen omista vahvuuksistaan, osallisuudesta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta. Nuorten videoita hyödyntävät myös Terveyskirjasto sekä poliisi.</p> <p>Oppilaiden ryhmiä ohjaavat paikalliset Sisukas koulu -valmentajakoulutuksen saaneet opettajat ja nuorisotyön ammattilaiset. Oppilaiden videoidut yhteisöratkaisut ovat median kautta tavoittaneet 1,5 miljoonaa suomalaista.</p>

Tausta	<p>Sisukas koulu - Gutsy School on suomalaisten opettajien yhdessä nuorten kanssa kehittämä yhteisömenetelmä. 2017 menetelmä voitti Suomen suurimman ideakilpailun, Vuosisadan rakentajat, jossa etsittiin uusia ratkaisuja nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen.</p> <p>Sisukas koulu'n idea pohjautuu tutkimuksista tuttuun havaintoon: Toimiessaan muiden hyväksi ihmisen oma hyvinvointi vahvistuu.</p>
Tarve	<p>Sisukas koulu - Gutsy School on kehitetty vastaamaan yhteen aikamme polttavimmista kysymyksistä: Kuinka vahvistaa nuorten yhteiskunnallista osallisuutta ja ehkäistä polarisaatiota. Sen lähtökohtana eivät ole nuorten pahoinvoinnista kertovat tilastot, vaan nuorten vahvuudet ja toisenlaiset luvut. Niiden mukaan 84% nuorista pitää elämäntehtävänään muuttaa maailmaa paremmaksi (Eurooppalainen milleniaalitutkimus) ja 80% haluaisi auttaa muita, mutta ei löydä siihen keinoa (Allianssi 2021). Sisukas koulu - Gutsy School vastaa tähän tarpeeseen ja tarjoaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa yhdessä toisten kanssa osana peruskoulua.</p>
Tavoite	<p>Tavoitteena on nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistaminen ja polarisaation ehkäisy. Toimiessaan yhdessä muiden hyväksi nuoret saavat välittömän, näkyvän ja konkreettisen kokemuksen omista vahvuuksistaan, osallisuudesta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta, sekä niistä taidoista – ratkaisukeskeisyys, resilienssi, tiimityötaidot – jotka ovat keskiössä aikamme suurten haasteiden ratkaisemisessa. Toiminta uudistaa nuoria koskevaa ongelmakeskeistä narratiivia ja tekee rauhaa edistävät ratkaisut näkyväksi.</p>
Kohderyhmä	<p>Peruskoulun 5-6. ja 7-8. -luokkalaiset nuoret. Toimintaan osallistetaan kerralla koko koulun, alueen tai naapuruston ikäluokka.</p>

Menetelmä	<p>1. Valmentajakoulutus</p> <p>Sisukas koulu - Gutsy School starttaa kolmpäiväisellä valmentajakoulutuksella, joka antaa paikallisille opettajille ja nuorisotyön ammattilaisille valmiudet tukea ja ohjata nuorten tiimejä.</p> <p>2. Opetus ja toiminta</p> <p>Projektia edeltävillä tunneilla (äidinkieli, yhteiskuntaoppi, opinto-ohjaus) havainnoidaan lähiyhteisön ja sosiaalisten suhteiden merkitystä. Toimintaviikon aikana koko ikäluokka noin 10 hengen tiimeissä kehittävät ratkaisuja havaitsemiinsa ongelmiin ja toteuttavat ne kaupungissa eri kohteissa. Viikon aikana nuoret osallistuvat toimintaan joka päivä noin 6h.</p> <p>3. Näkyväksi</p> <p>Nuoret kuvaavat projekteistaan lyhyet videotarinat. Ne katsotaan yhdessä koulu-yhteisön kesken samalla keskustellen tekojen merkityksestä yksilöille ja yhteisölle. Osa vaikuttavimmista ratkaisuista jaetaan online-videopankkiin ja terveyskirjastoon, josta joissa ne on ovat kaikkien koulujen hyödynnettävissä valtakunnallisesti.</p> <p>Menetelmää sovelletaan myös aineopetuksessa ja valinnaisaineena, joista on valmiit materiaalit saatavilla.</p>
Tulokset ja vaikutukset	<p>Sisukas koulu - Gutsy School'in tutkimuskumppani Duodecim on vuosina 2019–2026 toteuttanut menetelmän määrällistä vaikuttavuustutkimusta sekä fokusryhmähaastatteluita. Vaikuttavuustutkimuksen päälöydös oli sosiaalisen kompetenssin, erityisesti yhteistyötaitojen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistuminen menetelmään osallistuneilla nuorilla. Vastaavaa muutosta ei tapahtunut verrokeilla.</p> <p>Lisäksi syksyllä 2020 toteutetuissa fokusryhmähaastatteluissa nousi esille, että nuoret kokivat erityisesti koulukiusaamisen keskeisenä hyvinvointia ja yhteisöllistä rauhaa laskevana ilmiönä. Sisukas koulu -viikon myötä nuoret raportoivat oivaltaneensa mm. näkökulmanottokykyä, ennakkoluulottomuutta sekä rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä.</p> <p>Nuorisotutkimusseuran tekemä kyselytutkimus (2017-2018) puolestaan osoitti menetelmän vahvistaneen nuorten kokemusta mahdollisuudestaan vaikuttaa myönteisesti omassa yhteisössään ja kokemustaan arvostetuksi tulemisesta.</p> <p>Osallisuuden kokemus ja yhteistyötaidot omassa ikäryhmässä ovat tärkeitä nuoruusiän keskeisimpien kehitystehtävien, kuten itsenäistymisen ja ikätovereihin kiinnittymisen kannalta. Prososiaalisten taitojen vahvistaminen</p>

	<p>on olennaista myös koulukiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja kasvurauhaa tukevan koulukulttuurin rakentamisessa.</p>
<p>Vaikuttavuus</p>	<p>Sisukas koulu - Gutsy School tuo yksilömenetelmien rinnalle yhteisömenetelmän, jonka tavoitteena on tarjota kokonaisille yläkoululaisten ikäluokille merkityksellinen, konkreettinen kokemus yhteisöön kuulumisesta, yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta ja osallisuudesta osana tavallista peruskoulua. Menetelmä nostaa esiin nuorten potentiaalin; heidän taitonsa ja kykynsä aktiivisina yhteiskunnallisina toimijoina.</p> <p>Toiminta vahvistaa nuorten ymmärrystä omista vaikutusmahdollisuuksista. Nuoret oppivat tunnistamaan omia ja toisten vahvuuksia ja hyödyntämään niitä yhteisöjensä ja ihmisten hyvinvoinnin kehittämisessä. Tiimien keskinäinen yhteistyö, erilaisten ratkaisujen kehittäminen ja toteuttaminen sekä uusien ihmisten kohtaaminen koulun ulkopuolella kehittävät tunne- ja vuorovaikutustaitoja käytännössä.</p> <p>Osana menetelmää nuoria ohjataan refleктоimaan omaa toimintaa, kokemuksia sekä omia ja muiden tunteita ja toimintansa vaikutuksia muihin ihmisiin ja ympäristöön. Menetelmään sisältyvissä koko ikäluokan kokoon kutsuissa hetkissä kuulumisuuden tunne, yhteinen omistajuus, motivaatio ja yhteisöllisyys vahvistuvat.</p> <p>Sisukas koulu – Gutsy School -menetelmässä konkreettinen kokemus onnistumisesta ja toiminnan merkityksellisyydestä sekä välitön palaute valmentajalta, muilta nuorilta ja projektien toteutuksen aikana kohdatuilta ihmisiltä auttaa nuoria rakentamaan myönteistä identiteettiä ihmisinä, oppijoina ja yhteisön jäseninä.</p>
<p>Kustannukset a) käyttäjälle/koululle b) palveluntuottajalle</p>	<p>a) Toiminta on nuorille maksuton Menetelmän videosisällöt ja -materiaalit ovat ilmaiseksi kaikkien koulujen käytettävissä. Koulutukset ja toimintaviikot maksavat tilaajalle (esim. koulut, opetus- ja nuorisotoimet) toteutuksen muodosta riippuen 2 000 eurosta ylöspäin. Tavoitekustannus mallin integroitua osaksi koulun toimintaa on noin oppikirjan hinnan verran / oppilas.</p> <p>b) Koulutusten ja toimintaviikkojen kustannukset palveluntuottajalle vaihtelevat 3 000-10 000 euron välillä riippuen toiminnan toteutustavasta ja kokoluokasta. Ison kokoluokan toimintaviikkoja rahoitetaan usein hankerahoituksella tai muulla avustuksella.</p>
<p>Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet</p>	<p>Ohjelmaa valtakunnallisesti koordinoivan yleishyödyllisen yhdistyksen Gutsy Go ry:n toimintaa rahoittavat suomalaiset säätiöt, kunnat, valtio ja yritykset</p>

	<p>osana yhteiskuntavastuutaan. Lisäksi toimintaa on rahoitettu erillisellä hankerahoituksella.</p>
<p>Seuranta ja itsearviointi</p>	<p>Tutkimusten lisäksi Gutsy Go ry on itse seurannut toiminnan vaikuttavuutta ja kehitystarpeita nuorille suunnatuilla kyselyillä ja haastatteluilla. Palautteessa on korostunut nuorten rohkeuden ja itseluottamuksen kokemuksen kasvu, sekä uusi ymmärrys omista vahvuuksista. Samalla nuoret ovat kertoneet näkevänsä vertaisiaan uudessa myönteisemmässä valossa. Moni on saanut toiminnan aikana uusia ystäviä. Erityisen vahvaksi on koettu projektien aikana saatu välitön myönteinen palaute sekä opettajavalmentajilta, autetuilta kaupunkilaisilta että oman tiimin nuorilta.</p> <p>Gutsy Go ry seuraa kyselyillä opettajien kokemusta koulutuksesta säännöllisesti ja kehittää toimintaa sen mukaan. Valmennuskoulutukset ovat saaneet hyvin myönteisen vastaanoton. Valtaosa osallistujista on kokenut Sisukas koulu Gutsy School -toiminnan lisänneen heidän taitojaan toimia nuorten kanssa ja toiminnan lisänneen työssä jaksamista.</p>
<p>Koulutus</p>	<p>Kolmipäiväinen valmentajakoulutus tarjoaa valmiudet ohjata nuorten tiimejä toimintaviikon aikana. Se tarjoaa opettajille ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille työkaluja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osallistaa nuoria ja vahvistaa heidän itsetuntemustaan ja motivaatiota • ohjata nuoria ongelmanratkaisutaitojen kehittämisessä • hyödyntää toiminnallisia projekteja oppimistavoitteiden saavuttamisen edistämiseksi • rakentaa yhteisöllisyyttä toiminnan kautta • hyödyntää videodokumentaatiota opetuksen välineenä • ohjata nuoria keskustelu- ja neuvottelutaitojen kehittämisessä. <p>Valmennukset vahvistavat erityisesti henkilöstön yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ongelmanratkaisukykyä. Lisäksi osallistujat saavat heti käyttöönsä Sisukas koulu -työkaluja omaan työhönsä sovellettavaksi.</p>
<p>Juurruttaminen ja jatkuvuus</p>	<p>Sisukas koulu -ohjelman vaikuttavuutta ja juurtumista koulun arkeen tukevat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjelman sitominen koulun vuosisuunnitelmaan • Opettajatiimin nimeäminen • Koulun omien resurssien hyödyntäminen: MoK- ja TET-viikkojen • Toimintaa vahvistavat valinnaisaineet, oppituntisisällöt sekä videoiden käyttö teemapäivissä ja vanhempainilloissa. <p>Sisukas koulu – Gutsy School toiminta on pysyvä.</p>

Käyttöönoton edellytykset	Sisukas koulu - Gutsy School -menetelmän toteuttaminen kouluissa ja nuorisotyössä edellyttää koulutusta menetelmän hyödyntämiseen sekä paikallisten opettajien ja/tai nuorisotyön ammattilaisten työaikaa. Koulutus sisältää ohjeet ja työkalut menetelmän toteuttamiseen. Toimintamallin toteutusta varten tulee olla yhteydessä yhdistykseen.
Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät	Sisukas koulu - Gutsy School on suunnattu ensisijassa 5. ja 7. -luokkalaisille, mutta sitä sovelletaan myös muilla luokka-asteilla.
Sanallinen arvio erikoissuunnittelija Saara Rapeli & tutkimuspäällikkö Kaija Appelqvist-Schmidlechner, THL	Toimintamalli on selkeästi vaikuttava ja mielenterveyttä edistävä. Toimintamallista ja sen vaikuttavuudesta on kertynyt ja kertymässä kiitettävä määrä tutkimustietoa, mikä edesauttaa mallin levittämistä ja juurtumista. Mallin käyttö lisää osallisuutta ja vahvistaa useita mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Toimintamalli tuo myös yhteisöllisyyttä kouluihin sekä alueelle. Haasteena toimintamallin käyttöönotossa voi olla, että se vaatii toimintamallin käyttöönotoilta kouluilta verrattain paljon, liittyen niin henkilö- kuin taloudellisiin ja aikaresursseihin. Hyödyt toimintamallin käyttöönottamisesta ovat kuitenkin niin suuret, että toimintamalli kannattaa ottaa käyttöön.

Tietolähteet:

[Kiusaamista ehkäisevien sekä hyvinvointia ja työrauhaa parantavien menetelmien arviointi](#)

www.gutsygo.fi

www.sisukaskoulu.fi

Ahrnberg H, Appelqvist-Schmidlechner K, Mustonen P, Fröjd S, Aktan-Collan K. (2026). "I'm now braver than ever." The perceived impacts of the Finnish "Gutsy Go" program for enhancing adolescents' psychosocial well-being: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Promotion* 28(4). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2026.077244>

Ahrnberg H, Appelqvist-Schmidlechner K, Mustonen P, Fröjd S, Aktan-Collan K. (2024). Evaluating efficacy of a school-based Finnish Gutsy go program in enhancing adolescents' positive mental health, experience of social inclusion and social competence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health* 34(1-3), 53-69. DOI: [10.2989/17280583.2023.2277770](https://doi.org/10.2989/17280583.2023.2277770)

Ahrnberg H, Appelqvist-Schmidlechner K, Mustonen P, Fröjd S, Aktan-Collan K (2021). Determinants of positive mental health in adolescents – a cross-sectional study on relationships between positive mental health, self-esteem, character strengths and social inclusion. *International Journal of Mental Health Promotion* 23(3), 361–374. [doi:10.32604/IJMHP.2021.016408](https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.016408)