

# Sekasin-chat – verkkovälitteinen keskustelupalvelu nuorten psykkisen hyvinvoinnin tukena

Vertailututkimus ja analyysi nuorten psyykkisestä  
hyvinvoinnista ja oireilusta

Jonna Heikkinen

Opinnäytetyö Yrkeshögskolan Novia

Yhteisöpedagogi

Turku 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Jonna Heikkinen

Utbildning och ort: Samhällspedagog, Åbo

Handledare: Carolina Silin

Titel: Sekasin-chatt – nätbaserad diskussionstjänst som stöd för ungas psykiska välmående

---

Datum 13.11.2020

Sidantal 37

Bilagor

---

### Abstrakt

Detta är en komparativ undersökning/analys och examensarbete som har MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. (MIELI ry) som uppdragsgivare. Syftet med examensarbetet är att lyfta fram och kartlägga de problem som ungdomarna söker hjälp med via Sekasin-chatten. Frågor som jag strävar att hitta svar på i min undersökning/analys är: Med hurudana problem och livshändelser behöver ungdomar stöd via Sekasin-chatten och hur påverkar problemen ungdomens psykiska orkande?

Mitt främsta mål med examensarbetet är att sprida kunskap om ungdomarnas psykiska mående och psykiska ohälsa. Det andra målet med examensarbetet är, att till MIELI ry samla ihop mina observationer från Sekasin-chattens årsrapporter, som hänför sig till ungdomarnas mentala hälsa, utmaningar som ungdomarna möter och hur chatten påverkar ungdomarna samt vilken betydelse den har för ungdomarna och jämföra resultaten med annan undersökningsstatistik. Statistiken till examensarbetet är insamlat och sammanställt från Sekasin-chattens årsrapporter mellan åren 2017–2019. Jag har också använt årsrapporterna från Hjälptelefonen och nättjänsterna för barn och unga som ägs av Mannerheims Barnskyddsförbund. Dessa årsrapporter är från samma tidsperiod som Sekasin-chattens rapporter. Dessa rapporter har jag använt mig av för att jämföra resultaten från olika internetjänster som arbetar med ungdomarnas psykiska välmående. Examensarbetets teoretiska referensram grundar sig på psykisk välmående, de vanligaste psykiska problemen bland ungdomar och etiskt ungdomsarbete på internet.

Resultaten i mitt examensarbete visar, att ungdomarnas psykiska problem har ökat och att orsakerna till problemen är mångsidiga. Dessutom behöver ungdomar tjänster inom mental hälsa och andra hjälpande tjänster med låg tröskel till exempel på internetet, där man inte behöver någon läkarremiss.

---

Språk: Finska

Nyckelord: ungdomsarbete, psykisk välmående, psykisk hälsa

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jonna Heikkinen

Koulutus ja paikkakunta: Yhteisöpedagogi, Turku

Ohjaaja(t): Carolina Silin

Nimike: Sekasin-chat – verkkovälitteinen keskustelupalvelu nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukena

---

Päivämäärä 13.11.2020

Sivumäärä 37

Liitteet

---

### Tiivistelmä

Tämä on komparatiivinen tutkimus/analyysi ja opinnäytetyö MIELI Suomen Mielenterveys ry:lle (MIELI ry). Opinnäytetyöni tarkoituksena on nostaa esille ja kartoittaa nuorten ongelmia, joihin he hakevat apua Sekasin-chatista. Tutkimuskysymykset, joihin pyrin analyysilläni löytämään vastauksen, ovat: Millaisiin ongelmiin ja elämäntapahtumiin nuoret kaipaavat tukea Sekasin -chatin kautta ja miten ongelmat vaikuttavat nuoren psyykkiseen hyvinvointiin?

Ensimmäinen tavoitteeni opinnäytetyössäni on levittää tietoa nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista ja psyykkisestä oireilusta. Toinen tavoitteeni on koota yhteen MIELI ry:lle havaintojani Sekasin-chatin vuosiraporteista, jotka liittyvät nuorten mielenterveyteen, nuorten kohtaamiin haasteisiin sekä chatin vaikutuksiin ja merkitykseen nuorille ja verrata tuloksia muihin tutkimustilastoihin. Opinnäytetyöni tilastot on koottu yhteen Sekasin-chatin vuosiraporteista vuosilta 2017-2019. Olen myös käyttänyt tilastoja Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraporteista, joita ylläpitää Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Nämä vuosiraportit ovat samoilta vuosilta kuin Sekasin-chatin raportit. Näitä raportteja olen käyttänyt vertaillakseni tuloksia erilaisista internetpalveluista, jotka työskentelevät nuorten psyykkisen hyvinvoinnin parissa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu psyykkiseen hyvinvointiin, tavallisimpiin nuorten mielenterveysongelmiin ja eettiseen nuorisotyöhön internetissä.

Opinnäytetyöni tulos osoittaa, että nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja syyt niihin ovat moninaisia. Lisäksi nuoret tarvitsevat matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita ja auttavia tahoja esim. internetissä, joihin ei tarvita lääkärin lähetystä.

---

Kieli: Suomi Avainsanat: nuorisotyö, psyykkinen hyvinvointi, mielenterveys

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Jonna Heikkinen

Degree Programme: Youth work and civic activity

Supervisor(s): Carolina Silin

Title: Sekasin-chat – an online discussion service to support mental health among young people

---

Date 13.11.2020

Number of pages 37

Appendices

---

### Abstract

This is a comparative research/analyses and bachelor's thesis to MIELI Mental Health Finland (MIELI ry). The purpose of this thesis is to lift up and map out youths' problems in which they search help from Sekasin-chat. My research questions in which I aim to find answers are: In what kind of problems and life-events does youths search support in Sekasin-chat and how does these problems affect in youth's mental wellness?

My first aim in my thesis is to spread information about youth's mental wellness and mental symptoms. My second aim is to combine together my observations to MIELI ry from Sekasin-chats year rappers which are related to youth's mental health, problems that youths meet and chats effects and meaning to youths. These rappers I have compared to other research statistics. My statistics in my thesis are combined together from Sekasin-chats year rappers from year 2017 to 2019. I have also used statistic from Mannerheim League for Child Welfares (MLL) year rappers from Lasten ja nuorten puhelin ja nettipalvelu. These year rappers are from same years that rappers from Sekasin-chats rappers. I have used these rappers to compare the results from different internet services that work with youth's mental wellness. The theoretical frame of reference for my thesis is based to mental wellness, youths the most common mental illnesses and ethical youthwork in the internet.

Results in my thesis show that youths mental problems have increased and the reasons to the problems are various. Besides, youths need low threshold services in mental health and helping directions for example on the internet, where you don't need to have a doctor referral.

---

Language: Finnish

Key words: youthwork, mental wellness, mental health

---

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
1.1	Tavoite ja tarkoitus.....	2
1.2	Rajaaminen .....	2
2	Tausta .....	3
2.1	Toimeksiantaja MIELI Suomen Mielenterveys ry.....	3
2.2	Sekasin-chat.....	4
3	Aikaisemmat tutkimukset.....	5
4	Nuorten psyykinen hyvinvointi ja oireilu .....	6
4.1	Nuorten mielenterveys .....	7
4.2	Masennus.....	8
4.3	Ahdistuneisuus.....	10
4.4	Itsetuhoisuus.....	11
4.5	Miksi nuoret voivat huonosti? .....	12
4.6	Nuorten mielenterveysongelmien riskitekijät ja ennaltaehkäisy .....	13
5	Nuorisotyö internetissä .....	16
6	Tutkimuksen eettiset kysymykset ja periaatteet.....	17
7	Tutkimus ja menetelmät.....	18
8	Opinnäytetyön tulokset .....	20
9	Tulkinta .....	25
10	Yhteenveto ja pohdinta .....	27
11	Lähteet .....	31

# 1 Johdanto

Tämä on vertaileva tutkimus/analyysi ja opinnäytetyö yhteistyössä MIELI ry:n kanssa. Tutkimukseni käsittelee nuorten psyykkistä hyvinvointia ja oireilua sekä miten MIELI ry:n ylläpitämä verkkovälitteinen keskustelupalvelu Sekasin-chat tukee nuorten psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia.

Opinnäytetyöni suunnittelu sai alkunsa, kun aloitin yhteisöpedagogiopintojeni viimeisen harjoittelun Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvatalolla Turussa. Turun lisäksi Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvatalot sijaitsevat Helsingissä, Vantaalla, Espoossa ja Tampereella. Niistä jokainen on aktiivisesti mukana Mieli ry:n kanssa Sekasin-chat keskustelupalvelussa. Harjoitteluni aikana kouluttauduin Sekasin-chatin päivystäjäksi ja pääsin kokemaan erilaisia keskusteluita nuorten kanssa ympäri Suomen. Halusin yhdistää harjoittelussani vahvasti läsnä olevan teeman eli nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden myös opinnäytetyöhöni, jotta saisin laajemman kuvan suomalaisten nuorten hyvinvoinnista ja psyykkisestä jaksamisesta. Keskustelin harjoitteluni ohjaajan kanssa mahdollisuuksista, joilla voisin opinnäytetyöni toteuttaa. Pienten pohdintojen sekä harjoittelupaikan että MIELI ry:n kanssa, tulimme lopputulokseen analysoivasta ja vertailevasta tutkimuksesta, joka perustuu Sekasin-chatin vuosiraportteihin.

Olen kauan ollut kiinnostunut mielenterveydestä ja tekijöistä, jotka osaltaan vaikuttavat mieleemme terveyteen ja sitä kautta kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Mielenterveydestä ja psyykkisestä jaksamisesta puhutaan koko ajan enemmän ja yhteiskunta on yhä suvaitsevaisempi ja kunnioittavampi jokaisen yksilöllistä jaksamista kohtaan. Siitä huolimatta mielenterveyteen liittyvistä asioista on vaikea puhua ja se on yhteiskunnassa osittain vieläkin tabuaihe. Sana ”mielenterveys” käsitetään usein negatiiviseksi, vaikka todellisuudessa mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia samalla tavalla kuin fyysinen hyvinvointi ja siksi sen merkitys tulisikin olla positiivinen. Tutkimuksellani haluan tuoda esille sen, miten kokonaisvaltaisesti mielen hyvinvointi on osana nuoren toimintakykyä, fyysistä terveyttä ja jokapäiväistä elämää. Siksi koenkin tärkeäksi, että nuorten psyykkisestä jaksamisesta ja siihen liittyvistä teemoista puhuttaisiin yhä enemmän ja avoimemmin.

## 1.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena on nostaa esille ja kartoittaa nuorten ongelmia, joihin he hakevat apua Sekasin-chatissa. Tutkimuskysymykset, joihin pyrin analyysilläni löytämään vastauksen, ovat: Millaisiin ongelmiin ja elämäntapahtumiin nuoret kaipaavat tukea Sekasin -chatin kautta ja miten ongelmat vaikuttavat nuoren psyykkiseen jaksamiseen?

Opinnäytetyöni tavoitteena on levittää tietoa nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista ja oireilusta. Lisäksi tavoitteenani on kerätä yhteen MIELI ry:lle havaintojani Sekasin -chatin vuosiraporteista, jotka liittyvät nuorten mielenterveyteen, nuorten kohtaamiin haasteisiin sekä chatin vaikutuksiin ja merkitykseen nuorille sekä verrata ja analysoida raporttien tuloksia muihin tutkimustilastoihin.

## 1.2 Rajaaminen

Opinnäytetyöni rajaus tapahtui automaattisesti Sekasin-chatin kohderyhmään eli 12-29 -vuotiaisiin nuoriin ja nuoriin aikuisiin. Kohderyhmä on joka tapauksessa hyvin laaja, sillä ikähaarukka on kovin suuri kohderyhmään kuuluvilla ja ongelmat, joiden takia chattiin hakeudutaan, poikkeavat toisistaan hyvinkin paljon. 12-vuotiailla on usein hyvinkin erilainen ajatusmaailma kuin jo aikuisella 29-vuotiaalla. Olenkin analyysissäni keskittynyt nimenomaan Sekasin-chatissa useimmin esiintyvään ikäryhmään, joka on noin 15-25 -vuotiaat nuoret ja tässä ikäryhmässä usein myös tapahtuu nuoruuden suuria muutoksia. Sekasin -chatin vuosiraporttien antamat prosenttiluvut eri ikäryhmistä vaihtelevat jonkin verran, mutta vuonna 2017 49 prosenttia kaikista chattiin yhteydenottaneista oli 15-17 -vuotiaita. Vuonna 2018 samainen prosenttiosuus oli 28,13 prosenttia, mutta vanhempien yhteydenottajien prosentuaalinen määrä oli kasvanut merkittävästi. Tällöin vuonna 2018 20-29 -vuotiaita yhteydenottajia oli 34,51 prosenttia, kun taas vuonna 2017 samainen luku oli 33 prosenttia. Erityisesti alkuvuonna 2019 vanhempien yhteydenottajien määrä oli noussut. Tällöin 20-29 -vuotiaita yhteydenottajia oli 39 prosenttia. Päätin kuitenkin rajata analyysini kohderyhmän niihin nuoriin, jotka joka vuosi melko tasaisesti esiintyvät Sekasin-chatin raporteissa ja, joilla erityisesti on tarve keskusteluun aikuisen kanssa.

Olen rajannut alueelliset erot pois analyysistäni. Sekasin-chatin vuosiraporteista ei käy ilmi yhteyttä ottaneiden nuorten asuinalueita, joten alueellisten erojen vertailu rajautui helposti pois. Analyysissäni käsittelen valtakunnallista ja koko yhteiskunnan kattavaa nuorten psyykkistä hyvinvointia ja oireilua.

Analyysissäni käytän materiaalina Sekasin-chatin vuosiraportteja vuosiväliltä 2017-2019 sekä vertailen raportteja Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetin vuosiraportteihin vuosilta 2017-2019. Lisäksi olen vertailussani käyttänyt Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kohorttitutkimuksia vuosilta 1987 ja 1997, joissa seurattiin suomalaisten nuorten elämää aina sikiöajasta täysi-ikäisyyteen asti.

Nuoret tulevat Sekasin -chattiin keskustelemaan päivystäjien kanssa monenlaisista asioista aina mielenterveydestä arjen ongelmatilanteisiin. Nuorten mielenterveyden skaala on laaja ja olen rajannut teoriaosuudessa nuorten mielenterveyteen liittyvät ongelmat kolmeen eniten esiintyvään ongelmaan. Joka vuosi chatissa keskusteltiin eniten masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja itsetuhoisuudesta. Nämä mielenterveyteen liittyvät ongelmat olivat jokaisessa vuosirportissa yleisimmät syyt, miksi nuoret hakeutuiivat chattiin keskustelemaan. Teoriaosuudessa syvennyn näihin teemoihin enemmän.

## **2 Tausta**

Mielenterveyteen liittyvistä asioista puhutaan yhä enemmän yhteiskunnan eri toimialoilla kuten mediassa. Koen mielenterveydestä ja siihen liittyvistä haasteista puhumisen tärkeäksi, sillä se on edelleen aihe, joka koetaan osittain vaikeaksi. Tulevana yhteisöpedagogina haluan erityisesti tuoda esille mielenterveysongelmien yleisyyttä ja vähentää niihin liittyvää stigmaa varsinkin nuorten keskuudessa.

Tässä luvussa esittelen toimeksiantajani sekä heidän alaisuudessaan olevan valtakunnallisen nuorten Sekasin-chat keskustelupalvelun, jonka päivystäjäksi kouluttauduin ja työskentelin viimeien harjoitteluni aikana.

### **2.1 Toimeksiantaja MIELI Suomen Mielenterveys ry**

MIELI Suomen Mielenterveys ry on järjestö, jonka päätehtävänä on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyteen liittyviä ongelmia. MIELI ry on toiminut noin 120 vuotta mielenterveystyön tekijänä ja yhdistyksen työ on laajentunut aineellisesta avusta yleiseen auttamiseen ja tukemiseen. MIELI ry uudistaa mielenterveystyötä ja tukee yhteiskuntaa mielenterveystaitojen edistämisessä. MIELI ry puolustaa kaikkien tasapuolista oikeutta hyvään mielenterveyteen ja avun saantiin. MIELI ry tarjoaa apua elämän kriisitilanteissa ja tukee erityisesti yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia (MIELI ry).

Vapaaehtoinen mielenterveysjärjestö perustettiin Suomessa keisarillisena aikana vuonna 1897 nimellä Turvayhdistys mielenvikaisia varten mikä tekee siitä maailman vanhimman mielenterveysalan kansalaisjärjestön. Järjestön tehtävänä oli avustaa mielisairaaloista kotiutettavia toipilaita sekä välittää kansalaisille tietoa mielenterveydestä. Vuonna 1919 järjestön nimi muutettiin Sielunterveysseuraksi ja sen toimintaa suunnattiin entistä enemmän valistustyöhön. Ehkäisevän mielenterveystyön merkitys tuli näkyviin vuonna 1939, jolloin se myös liitettiin järjestön nimeen Hermo- ja mielitautien vastustamisyhdistys. Vuonna 1952 järjestön nimi muutettiin Suomen Mielenterveysseuraksi ja vuonna 1992 järjestö muuttui liitoksi. Nykyinen nimi MIELI Suomen Mielenterveys ry eli MIELI ry otettiin käyttöön vuonna 2019 (MIELI ry).

Nykyään MIELI ry:n muodostavat 55 paikallista mielenterveysseuraa ja 33 valtakunnallista järjestöä. Lisäksi MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu 22 kriisikeskusta, jotka toimivat ympäri Suomea. MIELI ry on organisoitunut kuuteen yksiköön, joita ovat kansalaistoiminnot, kriisikeskustoiminnot, mielenterveyden edistäminen, koulutus ja kehittäminen sekä viestintä, hallinto ja talous. Lisäksi kansainvälinen toiminta on kiinteä osa MIELI ry:n toimintaa. MIELI ry tarjoaa kansalaisille hyvin monipuolista apua ja mahdollisuuksia aktivoitua. MIELI ry:llä voi toimia vapaaehtoisena, saada keskusteluapua maksuttomasti kasvotusten, ryhmissä tai internetissä ja lisäksi MIELI ry järjestää yhdessä mielenterveysseurojen kanssa erilaisia koulutuksia ja jakavat tietoa mielenterveydestä (MIELI ry).

## **2.2 Sekasin-chat**

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalvelu, jota koordinoivat MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Suomen Punainen Risti. Sekasin-chat on laajasti avoinna, sillä se on auki vuoden jokaisena päivänä. Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille nuorille ja sen tarkoituksena on tukea mielen hyvinvointia mm. mielenterveysongelmissa ja erilaisissa elämäkriiseissä. Chatissa nuorten on mahdollista keskustella mistä tahansa mieltään painavasta asiasta kuten omasta olostaan, mielenterveyden ongelmista sekä vaikeista elämän tapahtumista. Lisäksi chatista on mahdollista saada tietoa erilaista mielenterveyspalveluista ja ohjausta niiden avun piiriin. Chatissa nuori saa tuntea olonsa kohdatuksi ja että hänen kokemuksensa ja tunteensa otetaan todesta. Tärkeintä on, että nuori tuntee kokevansa, ettei ole yksin ongelmiensa kanssa ja että asioihin on mahdollisuus löytää ratkaisu (MIELI ry).

Sekasin-chat on saanut alkunsa Sekasin -kampanjasta, joka toteutettiin vuonna 2016. Ennen kampanjan aloitusta Yle, Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto ja Mannerheimin lastensuojeluliitto pohtivat yhdessä, miten pahoinvoivia nuoria voisi auttaa ja mitä pahoinvoinnille voitaisiin tehdä. Tästä syntyi Sekasin -kampanja, jonka tarkoituksena oli rohkaista nuoria puhumaan ongelmista, mielenterveydestä ja vaikeista asioista. Kampanja poiki Sekasin -draamasarjan Ylelle, ison somekampanjan sekä chatin, joka oli viikon auki toukokuussa 2016. Kampanjan saama huomio sosiaalisessa mediassa oli valtava ja viikon aikana Sekasin-chatissa keskusteltiin yhteensä 1 239 nuoren kanssa ja sen lisäksi chattiin yritti päästä keskustelemaan 12 960 nuorta. Sekasin -palvelulle oli siis selkeä tarve ja alkuvuodesta 2017 Sekasin -chat on ollut auki vuoden jokaisena päivänä (MIELI ry).

### **3 Aikaisemmat tutkimukset**

Vuonna 2018 Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL) julkaisi tutkimuksen, jossa oltiin seurattu vuonna 1997 syntyneitä 18-vuotiaiksi nuoriksi asti. Tutkimuksessa seurattiin yli 57 000 vuonna 1997 syntyneen nuoren elämää sikiöajalta täysi-ikäisyyteen asti rekisteritietojen avulla. Aineistosta poistettiin kuolleet ja ulkomailla asuvat, mutta mukana oli lähes koko ikäluokka. Tutkimuksen tuloksia vertailtiin vastaavaan tutkimukseen, joka julkaistiin vuonna 2016. Tällöin tutkimuksen kohteena olivat vuonna 1987 syntyneet.

Vuosien 1987 ja 1997 kohorttitutkimusten tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusten erityisenä mielenkiinnon kohteena olivat lapsuuden ajan olosuhteiden, ylisukupolvisten vaikutusten ja koulutuksen merkitys hyvinvoinnin ja osallisuuden taustalla. Näitä asioita on tutkimuksessa kartoitettu tutkimalla mm. lasten ja nuorten mielenterveyttä sekä siihen liittyviä riski- ja suojatekijöitä, koulutusta ja työllistymistä, lastensuojelua sekä rikollisuuteen liittyviä tekijöitä.

THL:n tutkimusraportissa todetaan, että suurin osa vuonna 1997 syntyneistä voi hyvin ja on saanut viettää lapsuutensa ja nuoruutensa ilman perheen hyvinvointia uhkaavien tekijöiden kasautumista. Tutkimuksessa tuli kuitenkin myös ilmi, että vuonna 1997 syntyneillä suomalaisilla on sekä lapsuudessaan että teini-iässä ollut enemmän mielenterveydenhäiriöitä kuin kymmenen vuotta aikaisemmin syntyneellä ikäluokalla. Tutkimustulokset osoittivat, että vuonna 1997 syntyneistä nuorista noin joka viides on saanut jonkinlaisen psykiatrisen diagnoosin. Verrattuna vuoden 1987 tutkimukseen, oli diagnoosin saaneita nuoria vuonna 1997 puolitoista kertaa niin paljon kuin vuonna 1987 syntyneiden ikäluokassa.

Tutkimustulosten mukaan tytöt kärsivät poikia useammin mielialahäiriöistä. Pojilla sen sijaan esiintyi enemmän psyykkisen kehityksen ongelmia, kuten oppimisvaikeuksia. Tutkimuksessa tarkasteltiin psyykenlääkkeitä lääkeryhmittäin. Psyykenlääkkeiden käyttö oli tulosten mukaan tytöillä selkeästi yleisempää kuin pojilla lukuun ottamatta ADHD-lääkkeitä. Niiden käyttäjistä lähes neljä viidesosaa eli 78 prosenttia oli poikia. Eniten käytetty lääkeryhmä olivat masennuslääkkeet. Tyttöjen osuus masennuslääkkeiden käytöstä oli yli kaksi kolmasosaa eli 68,5 prosenttia. Psyykenlääkkeiden määrä on kasvanut tutkimuksen seurannan aikana sekä tytöillä että pojilla. Vuonna 2010 tyttöjen psyykelääkkeiden käyttäjien määrä lähti selvään kasvuun masennuslääkkeiden käyttäjämäärän noustessa ja vuonna 2012 tytöt ohittivat pojat psyykelääkkeiden käyttäjien määrässä. On kuitenkin huomioitavaa, että psyykenlääkkeiden monikäyttö ei ollut ikäluokassa yleistä. Suurin osa psyykenlääkkeitä ostaneista nuorista oli ostanut vain yhden psyykenlääkkeen kuukauden aikana ja useiden psyykenlääkkeiden ostoa saman kuun aikana oli todella harvinaista. Kahden tai useamman psyykelääkevalmisteen ostajia oli koko tarkastelujakson ajan alle puoli prosenttia.

Tutkimuksen tuloksista voitiin päätellä, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin ongelmiin oli selkeästi yhteydessä vanhempien vähäinen koulutus ja heikko taloudellinen tilanne. Kodin ulkopuolelle sijoitettuja oli enemmän vuonna 1997 syntyneistä kuin 1987 syntyneistä nuorista. Vanhempien taloudellisen tilanteen todettiin vaikuttavan suuresti myös koulumenestykseen. Tulokset ovat sinänsä hälyttäviä, sillä nykypäivän nuorilla on enemmän psyykkisiä ongelmia kuin lama-ajan nuorilla, jotka olivat syntyneet kymmenen vuotta aikaisemmin,

#### **4 Nuorten psyykinen hyvinvointi ja oireilu**

Nuoruus on elämänvaihe, jonka keskeisenä tehtävänä on yksilön kehittyminen fyysisesti, psyykkisesti ja seksuaalisesti aikuiseksi. Nuoruus on tärkeä kehitys- ja elämänvaihe yksilön myöhemmän kokonaisvaltaisen terveyden kannalta (Rimpelä, Suomalainen Lääkäriseura, 2010). Nuoruutta luonnehtivat ruumiillinen kasvu ja kehitys, hormonaaliset muutokset, tunne-elämän, ajattelun, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutokset (Aalto-Setälä, Suomalainen Lääkäriseura, 2010). Nuoruudessa luodaan perusta aikuisiän terveydelle ja yhteiskunnan kannalta lasten ja nuorten terveyteen panostaminen on tärkeää investointia tulevaisuuden yhteiskunnalle esim. työllistymisen ja työkykyisyyden kannalta (Rimpelä, Suomalainen Lääkäriseura, 2010).

Tässä luvussa syvennyn valitsemaani teoriakehykseen, jota olen käyttänyt työni pohjana. Nuorten mielenterveys ja siihen liittyvät ilmiöt ovat todella laaja käsite ja olen valinnut teoriakseni ne asiat, jotka koin Sekasin-chatin vuosiraporttien vertailun jälkeen olennaisimmiksi. Käsittelen teoriaosuudessa yleisesti nuorten mielenterveyttä, yleisimpiä mielenterveydenongelmia sekä tutkin niihin vaikuttavia syitä ja ehkäisymenetelmiä.

## 4.1 Nuorten mielenterveys

Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen. WHO:n määritelmän mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan (WHO). Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia (Erkko, Hannukkala, 2018). Samoin kuten ihmisen fyysinen terveys, ei mielenterveyskään ole muuttumaton tila vaan se vaihtelee elämän kulun mukaan ja eri elämänvaiheissa (MIELI ry). Mielenterveys on jokaisen ihmisen hyvinvoinnin perusta ja voimavara. Yksilön mielenterveyteen ja sen hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Näin ollen yksilön mielenterveyden taustalla on erilaisia altistavia ja laukaisevia tekijöitä, mutta myös suojaavia tekijöitä, jotka toimivat voimavarana mielenterveyden tasapainotilan järkkyyessä. Mielenterveyttä voi kuvata yksilön henkisenä vastustuskykynä ja hyvinvoinnin tilana, joka toimii yksilön hyvinvoinnin resurssina ja tukipylväänä (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert, 2010).

Nuoruus on keskeinen kehitysvaihe ihmisen myöhemmän terveyden, elintapojen ja myös mielenterveydenhäiriöiden näkökulmasta. Nuorena tehtyjen kokeilujen kautta omaksutaan monet vakiintuvista elintavoista ja tottumuksista, joita ovat esim. suhtautuminen päihteisiin. Monet mielenterveydenhäiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa ja nuorilla onkin lapsiin verrattuna noin kaksi kertaa enemmän mielenterveydenhäiriöitä. Noin puolet aikuisiän mielenterveydenhäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Mielenterveydenhäiriöt ovat nuorten keskuudessa yleisiä, sillä noin 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveydenhäiriöstä. Mielenterveydenhäiriöt ovatkin nykyään Suomessa tavallisimpia koululaisten terveysongelmia. Yleisimmät nuorten mielenterveydenhäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Se, että nuorella esiintyy mielenterveydessä useita häiriöitä samanaikaisesti, on yleistä. Noin puolelle nuorista, joilla on joku mielenterveydenhäiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia

häiriöitä. Tavallista on esim., että masentunut nuori kärsii samaan aikaan ahdistuneisuudesta tai päihdehäiriöstä (Viialainen, 2013).

Nuori tarvitsee itsetuntonsa ja itsetuntemuksensa vahvistumiseen tukea, kannustusta ja hyväksyntää, sillä nämä liittyvät olennaisesti nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Mielenterveyteen kuuluu kyky huolehtia itsestään ja halu olla osallisena omaa elämää koskevassa päätöksenteossa (Erkko, Hannukkala, 2018).

## 4.2 Masennus

Etenkin nuorten keskuudessa masennus -sanaa käytetään usein kuvaamaan omaa huonoa oloa (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala, 2010). Siitä puhutaan arkikielessä ohimenevänä tunnetilana, jota jokainen joskus kokee. Esimerkiksi menetys tai pettymys voi aiheuttaa surumielisyyttä ja masennuksen tunnetta, mikä ei kuitenkaan haittaa tai estä normaalia elämää. Masentunut mieliala menee yleensä ohi melko nopeasti. Varsinaisesta masennuksesta eli depressiosta tai masennustilasta voidaan puhua, mikäli nuoren alhainen mieliala kestää viikkoja (Viialainen, 2013).

Masennusoireet sekä masennus mielenterveyshäiriönä yleistyvät selvästi nuoruudessa. Alle 12-vuotiailla masennus on harvinaista, mutta tultaessa nuoruusikään masennusoireet yleistyvät huomattavasti ja siihen sairastutaan ensi kertaa 15-18-vuotiaana (Viialainen, 2013). Suomessa vakavaa masennusta sairastaa noin 5-25 prosenttia nuorista. Huomioitavaa kuitenkin on, että nuorten masennukset ovat Suomessa alidiagnosoituja, sillä niitä on haastava tunnistaa. Nuoren masennusoireet ja mielialan nopeat muutokset sekoitetaan helposti nuoruuden ja murrosiän tyypillisiin muutoksiin ja mielialavaihteluihin (Talala, 2019). Nuoruusiän masennukselle on tyypillistä, että masentunut nuori kärsii samaan aikaan myös jostakin muusta mielenterveydenhäiriöstä kuten aktiivisuuden tai tarkkaavuuden häiriöstä. Näitä nuoria on huomattava osa, sillä 40-80 prosenttia masentuneista nuorista kärsii myös jostakin muusta mielenterveydenhäiriöstä. Tämä muokkaa nuoren masennuksen oirekuvaa (Aalto-Setälä, Suomalainen Lääkäriseura, 2010).

Masennus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin ja jaksamiseen (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala, 2010). Masennus aiheuttaa nuorissa tunnemuutosten lisäksi myös ajattelun muutoksia, kognitiivisten toimintojen muuttumista, toiminnan muuttumista sekä fyysisiä tuntemuksia. Tunnetasolla nuoren mieliala muuttuu usein ilottomaksi tai tunnetila voi olla turta. Masentunut nuori voi olla itkuinen, mutta tavallista on myös, ettei masentuneen nuoren tunnetila näy ulospäin. Tästä syystä nuorten masennus

onkin helpommin havaittavissa puheesta ja käytöksestä sekä oppimiseen ja keskittymiseen liittyvistä huomattavista muutoksista. Masennuksen aiheuttamat kognitiiviset muutokset näkyvät esim. oppimiskyvyn heikentymisenä ja hitautena palauttaa opittuja asioita mieleen sekä tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikentymisenä. Masentuneen nuoren voi olla myös hyvin vaikeaa tehdä päätöksiä ja toimintakyky esim. koulussa tai töissä heikkenee tai katoaa jopa kokonaan. Fyysisiin tuntemuksiin kuuluvat esim. lamaannuttavaa väsymys, ruokahalun muutokset ja levottomuus. Masennuksen aiheuttama väsymys ja alavireinen olo saavat nuoren usein myös vetäytymään sosiaalisista kontakteista, jotka ovat nuoruusiässä todella tärkeitä varsinkin ikätovereihin. Kun nuoren elämästä katoaa mielihyvää tuottaneet asiat, alkaa mieliala laskea entisestään ja masennuksesta syntyy helposti noidankehä (Talala, 2019).

Masennus vaikuttaa oleellisesti myös nuoren kokemaan itsetuntoon ja itsearvostukseen. Tällöin nuoren mielenmaailmaa leimaa negatiivisuus ja huomio kiinnittyy enemmän negatiivisiin asioihin. Koska nuoren toiminta- ja oppimiskyky on masennuksesta johtuen heikentynyt, näkyy se myös esim. kouluarvosanoissa. Tästä johtuva huonommuudentunne ja mahdollinen negatiivinen palaute pärjäämisestä vahvistavat usein masentuneen nuoren riittämättömyyden tunteita. Mikä myös tekee nuoren masennuksen tunnistamisesta haastavaa, on masentuneen nuoren mustavalkoinen ajattelu, joka on tavallista muutenkin nuoruusiässä. Tällöin yksikin nuoren kokemus vastoinkäyminen muuttuu masentuneessa mielessä totuudeksi siitä, ettei hänestä ole mihinkään (Talala, 2019).

Nuoren masennuksen taustalla on aina yksilöllisiä tekijöitä ja syitä, kuten geneettistä sairastumisalttiutta, persoonallisuustekijöitä, perhetaustan vaikutusta, muita kasvuolojen tekijöitä varhaisen kasvun vaiheissa, oppimisvaikeuksia tai heikkoja sosiaalisia verkostoja esim. ikätovereihin. Usein nuorten ensimmäisen masennuksen laukaisee jokin tekijä tai tapahtuma elämässä, joka voi olla esim. koulukiusaaminen tai vanhempien ero. Yleensä nuoren masennuksen taustalla on kuitenkin jo muita syitä, jotka ovat kasaantuneet ja tällöin laukaiseva tekijä on yleensä ikään kuin viimeinen pisara. Tätä voidaankin pitää nuorten masennuksen erityispiirteenä, sillä aikuisten masennukseen verrattuna nuorten masennus on useammin osa muita elämänhaasteita. Masentuneella nuorella on usein lisäksi myös ahdistuneisuushäiriöiden piirteitä, pelkoja, haasteita sosiaalisissa suhteissa tai ongelmia käyttäytymisessä. Nuorilla koko kasvuympäristö ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat suuremmin hyvinvointiin (Talala, 2019).

### 4.3 Ahdistuneisuus

Ahdistuksesta puhutaan yleisesti tunteena, vaikka se ei varsinaisesti sitä ole. Ahdistuneisuus on enemmänkin tuntemus, jonka taustalla olevia tunteita ovat useimmiten pelko, jännitys, stressi tai huolestuneisuus. Pelon ja ahdistuksen tunteet eroavat toisistaan. Pelon tunne kohdistuu yleensä johonkin ärsykkeeseen, joka koetaan uhkaavaksi tai vaaralliseksi esim. kuolemanpelko (Talala, 2019). Ahdistus on tunne, joka muistuttaa paljon pelkoa, mutta jonka kohdetta nuoren on usein vaikea yksilöidä (Viialainen, 2013). Ahdistus on enemmänkin mielen tuottamaa ennakkointia mahdolliseen vaaraan tai uhkaan (Talala, 2019). Joskus nuoren voi olla vaikea löytää ahdistukselleen selkeää syytä, mutta syy voi kuitenkin löytyä, kun sitä ryhdytään selvittämään. Ohimenevät ahdistusentunteet ovat nuorilla tavallisia. Ahdistusentunteita sekä pelko- ja jännitystiloja voi nuorilla esiintyä esim. uusissa sosiaalisissa tilanteissa, epäonnistumisissa ja menetyksissä. Tällaiset tunteet nuoruudessa ovat täysin normaaleja ja kuuluvat nuoren elämään (Viialainen, 2013).

Ahdistuksesta voidaan puhua häiriönä, kun siitä on selvää toiminnallista haittaa ja se aiheuttaa kärsimystä nuorelle. Tällöin puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä, joka voi esim. merkittävästi vaikeuttaa nuoren ystävyysuhteita, koulunkäyntiä ja harrastuksia (Viialainen, 2013). Ahdistuneisuushäiriöstä on kyse ennen kaikkea ylivirittyneestä mielestä mahdollisille uhille ja vaaroille, ei niinkään todellisille vaaroille. Tällöin nuori luo mielessään uhkakuvia ja katastrofijatuksia, vaikka todellista vaaraa ei olisi. Ahdistuneisuus voi myös aiheuttaa nuoressa fyysisiä tuntemuksia, jotka voivat nuoresta tuntua pelottavilta. Pahimmillaan ahdistuneisuushäiriön oireet voivat jopa estää nuorta poistumasta kotoa tai toimimaan normaalisti arkipäivässään. Varsinaisesta ahdistuneisuushäiriöstä kärsii noin 4-11 nuorta sadasta. Tytöt ovat yleensä alttiimpia kuin pojat ja usein nuorella esiintyy jokin muukin häiriö kuten masennus. Masentuneilla nuorilla ahdistukseen liittyvät häiriöt ovat yleisiä, sillä 30-40 prosentilla masentuneista nuorista esiintyy myös ahdistusta. Ahdistuneisuushäiriöitä ovat esim. sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö ja pakko-oireinenhäiriö (Viialainen, 2013). Edellä mainitut kolme ahdistuneisuushäiriön muotoa alkavat usein nuoruusiässä (Talala, 2019).

Ahdistuneisuushäiriöissä on useita vaikuttavia tekijöitä ja useissa ahdistuneisuushäiriöissä on perinnöllinen alttius. Erityisesti pakko-oireisessa häiriössä perinnöllisyys on yleistä. Tästä johtuen ahdistuneisuus- tai pelkohäiriöinen tapa ajatella, toimia ja käyttäytyä voi olla myös sosiaalisesti opittua esim. vanhempien pelokkaasta käytöksestä. Ahdistuneisuuden voi synnyttää myös traumatisoituminen tai muut huonot kokemukset elämässä, joiden vuoksi

jotakin asiaa tai tilannetta aletaan pelätä ja tilannetta pyritään hallitsemaan huolehtimalla (Talala, 2019).

#### **4.4 Itsetuhoisuus**

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, johon sisältyy itsensä vahingoittamista tai henkeä uhkaavien riskien ottamista. Itsetuhoisen käyttäytymisen taustalla on usein monia ongelmia esim. ihmissuhteissa tai minäkuvassa, mutta myös yksittäinenkin tapahtuma nuoren elämässä voi toimia laukaisevana tekijänä nuoren itsetuhoisuudelle. Nuoren itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suoralla itsetuhoisuudella tarkoitetaan itsensä tarkoituksellista vahingoittamista, joka näyttäytyy itsetuhoisina ajatuksina, itsemurhasta puhumisena, itsemurhayrityksinä tai lopulta itsemurhana. Epäsuoralla itsetuhoisuudella tarkoitetaan toistuvien riskien ottamista, jotka voivat olla henkeä uhkaavia. Riskien otot voivat liittyä esim. päihteiden liikakäyttöön tai holtittomaan liikennekäyttäytymiseen. Epäsuoralla itsetuhoisuudella ei useinkaan tietoisesti pyritä itsensä vahingoittamiseen vaan sillä saatetaan hakea helpotusta sietämättömiin tunnetiloihin kuten ahdistukseen. Riskikäyttäytyminen voi antaa nuorelle myös mielihyvää ja tällöin nuori ei aina ymmärrä käyttäytymiensä vaarallisuutta (Erkko, Hannukkala, 2018).

Nuoren itsetuhoisen käyttäytymisen taustalta löytyy harvoin vain yksi tekijä, sillä usein itsetuhoisen käyttäytyminen johtuu monien tekijöiden summasta. Nuoren itsetuhoisuuden syyt ovat usein samanlaisia kuin aikuisilla. Itsetuhoisuuden taustalla ovat usein ongelmat ihmissuhteissa ja nuori voi nähdä tulevaisuutensa masentavana. Nuoren itsetuhoisen käyttäytyminen kertoo nuoren heikosta itsetunnosta ja itsetuhoisen käyttäytymisen taustalta voi löytyä vahvoja syyllisyyden tunteita (Tolonen, 1996). Itsemurhalle altistavia riskitekijöitä ovat nuoren omien mielenterveydenhaasteiden lisäksi myös esim. vanhemman vakava masennus, perheväkivalta tai muu traumaattinen tausta tai ylipäättään perhe-elämän kaoottisuus. Lisäksi kasautuva stressi ja jatkuvat muutokset nuoren elämässä altistavat masennuksen pahenemiselle ja siten myös itsemurhalle. Usein viimeisenä pisarana nuoren itsemurhapäätökselle voi olla jokin suuri muutos, menetys tai paineiden kasautuminen esim. sosiaalisissa suhteissa. Riskiä itsemurhalle lisää lähipiirissä aiemmin tapahtunut itsemurha tai nuoren oma aiempi itsetuhoisuus tai itsemurhayritys (Talala, 2019). Itsetuhoisella käyttäytymisellä nuori pyrkii helpottamaan psyykkistä huonovointisuuttaan ja vaikeasti käsiteltäviä tunteita (Tolonen, 1996).

Itsetuhoiset ajatukset ovat varsin yleisiä. Useat lopulta itsemurhaan päätyneet nuoret ovat kärsineet mielenterveydenhäiriöstä kuten masennuksesta (Tolonen, 1996). Itsetuhoisuuden piiriin kuuluvat ilmiöt ja niiden esiintyvyys nousevat moninkertaisesti nuoruusiässä. Ilmaantuvuuden huippu on tällöin 15-19-vuotiailla nuorilla (Karlsson, Pelkonen, Marttunen, 2007). 90 prosenttia itsemurhan tehneistä nuorista on kärsinyt jostakin mielenterveyden ongelmista. Arvioiden mukaan noin 10-15 prosentilla on toistuvia itsemurha-ajatuksia ja 3-5 prosentilla on konkreettisia itsemurhayrityksiä. Tyttöjen itsetuhoisuus on poikiin verrattuna kaksi kertaa yleisempää, mutta poikien riski kuolla itsemurhayrityksen seurauksena on nelinkertainen verrattuna tyttöihin. Tämä selittyy menetelmillä, joilla nuoret yrittävät itsemurhaa. Pojat käyttävät tyttöjä todennäköisemmin menetelmiä, jotka suuremmalla todennäköisyydellä johtavat kuolemaan (Talala, 2019).

#### **4.5 Miksi nuoret voivat huonosti?**

Nuoruus mielletään usein huolettomaksi ajanjaksoksi ihmisen elämässä. Todellisuudessa kuitenkin nuorten psyykinen ja fyysinen huonovointisuus ja uupumus ovat olleet viime aikoina esillä useissa tutkimustuloksissa. Nuorten psyykkisen pahan olon taustatekijöitä on selvitetty ja selvitetään monipuolisesti ja jatkuvasti eri tieteenalojen tutkimusten avulla. Suomalainen yhteiskunta ja samalla myös suomalaisten perhe-elämä ovat muuttuneet paljon viime vuosikymmeninä. Vielä 1950- ja 1960-luvuilla maaseudun suurperheet olivat Suomessa tavallinen perhetyyppi ja usein perheessä asui ns. ydinperheen lisäksi myös muitakin sukulaisia. Tällöin kontaktit muihin perheenjäseniin olivat yleisempiä kuin mitä ne ovat nykyään. Maaseudun suurperheiden aikaan nuorta ympäröi laaja perheenjäsenten, sukulaisten ja muiden tuttavien verkosto ja yhteiskunnan puuttumista perhe-elämään ei juurikaan tarvittu. 1960-luvun jälkeen Suomessa alkoi tapahtua suuria rakennemuutoksia. Tällöin maaseutujen lähiyhteisöt alkoivat hajota yhteiskunnan muuttuessa teollisuus- ja palveluyhteiskunnaksi ja perheiden muuttaessa maalta kaupunkiin. Näiden muutosten myötä oli tavallisempaa, että moderniin suomalaiseen perheeseen kuuluvat isä, äiti ja heidän lapsensa (Lämsä, 2009).

Yhteiskunnan ja perherakenteiden muutos on vähitellen johtanut siihen, että nuoret joutuvat itsenäistymään ja aikuistumaan yhä nopeammin. Liian lyhyt lapsuus ja nuoruus ja sen kautta liian varhainen itsenäistäminen tuottavat monien asiantuntijoiden mielestä nuorille paljon stressiä ja vaatimuksia aikuistua nopeammin. Nuori on itsenäinen kuitenkin vain päällisin puolin, sillä nuoren psykososiaalinen kehitys on vielä kesken. Nuoren epävarmuus ja ahdistus purkautuvat käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen häiriöinä, jotka altistavat nuoren

epäsosiaalisille vaikutteille ja erilaisille psyykkisille oireille myös myöhemmin elämässä. Joillakin varhaisessa lapsuudessa ja nuoruudessa koettu pitkäaikainen stressi voi liittyä myöhemmin puhkeavaan masennukseen, ahdistuneisuuteen ja päihdeongelmiin. Aikaisin koetusta stressistä voi seurata myöhemmin myös somaattisia sairauksia kuten diabetesta tai sydän- ja verisuonitauteja (Lämsä, 2009).

Yleisimpiä stressin syitä ovat kiire, liian suuret työmäärät, menestymis- ja suorituspaineeet, epävarmuus sekä taloudellinen tilanne. Liiallinen ja pitkään jatkuva stressi on uhka nuoren hyvinvoinnille. Pitkäaikaisena ja kuormittavana stressi voi johtaa jopa fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen, kun yksilölliset voimavarat ylittyvät. Tällöin nuoren keho ja mieli joutuvat räsitus tilaan. Monet psyykkiset sairaudet ovat pohjimmiltaan stressisairauksia, koska stressi vaikuttaa olennaisella tavalla mahdollisen sairauden puhkeamiseen. Näin voi käydä, jos nuori esim. joutuu lyhyen ajan sisällä käymään läpi monia elämänmuutoksia, jolloin stressitaso on korkeampi. Pitkään jatkunut räsitus tila voi lopulta johtaa mielen sairastumiseen (Lämsä, 2009).

Liisa Kiviniemi on mielenterveystyön asiantuntija, joka on toiminut mm. psykiatrian sairaanhoitajan ja mielenterveystyön opettajana. Vuonna 2008 julkaisemassaan väitöskirjassa hän selvitteli psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia elämästään ja siitä eteenpäin vievistä asioista. Kiviniemen tekemän tutkimuksen tulokset kertovat, että nuoret salailevat psyykkistä pahaa oloaan ja siihen saatavaa hoitoa. Psyykkisen sairauden oireita ja lääkitystä salaillaan, koska niistä kertominen voisi vaikeuttaa esim. työpaikan saamista. Lisäksi salailuun liittyy vahvasti myös tunteet erilaisuuden kokemisesta. Huomioitavaa on myös se, että monet vanhemmat pyrkivät salailemaan lapsensa psyykkisen sairauden. Vanhempien tietämättömyys ja salailu estävät nuoren avun saamista ja tällä tavoin kärjistävät elämäntilannetta ja nuoren voimavarat loppuvat. Vanhemmat voivat myös kehottaa nuorta olla puhumasta ongelmistaan ulkopuolisille (Kiviniemi, 2008).

#### **4.6 Nuorten mielenterveysongelmien riskitekijät ja ennaltaehkäisy**

Nuorten mielenterveysongelmien ja -häiriöiden syntyyn vaikuttaa harvoin vain yksi tekijä ja usein nuoren mielenterveyshäiriöiden tausta onkin monitekijäinen ja siten myös yksilöllinen. Nuoren yksilöllisten riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden ymmärtäminen ja tunnistaminen helpottaa nuoren oireilun tunnistamista ja edistää varhaista puuttumista ongelmiin (Aalto-Setälä, Suomen Lääkäriseura, 2010). Suurimpia riskitekijöitä nuoren mielenterveydelle ovat perheväkivalta, katkonaiset hoivasuhteet, vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat

sekä köyhyys. Mielenterveysongelmat ovat osa ylisukupolvisesti siirtyvää huono-osaisuutta ja erityisesti huomiota pitäisi kiinnittää yhden vanhemman perheiden tukemiseen ja auttamiseen (Marttunen, Haravuori, 2015).

Nuorelle terveys on ennen kaikkea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa mielenterveys on olennaisesti läsnä. Nuoren itse kokema toimintakyky ennustaa nuoren selviytymistä arjessa kohtaamissaan haasteissa. Nuoren omaan toimintakykyyn vaikuttavat nuoren itsetunto ja hänen saamansa psykososiaalinen tuki. Nuorella tulee olla tunne siitä, että hänestä välitetään aidosti ja hänen yksilölliset tarpeensa huomioidaan. Mikäli nuoren perhe tai yhteiskunnan palvelujärjestelmä ei kykene vastaamaan nuoren tarpeisiin, kasvavat nuoren ongelmat entisestään. Osalle nuorista nuoruus on haaste ja uusi mahdollisuus ratkaista ja korjata lapsuuden ristiriitoja. Osalle nuorista nuoruusikä on kuitenkin aikaa, jolloin syrjäytymiskierre käynnistyy, erilaiset psyykkiset oireet alkavat tai pahenevat ja johtavat psyykkiseen sairastumiseen. Mielenterveydenhäiriöt ja -ongelmat emotionaalisella ja sosiaalisella tasolla aiheuttavat nuorelle usein ongelmia ihmissuhteissa, oppimisessa ja koulutuksessa sekä myöhemmin myös sosiaalisessa ja taloudellisessa asemassa (Pietikäinen, 2006).

Nuoret viettävät kodin lisäksi pääosin aikaansa koulussa ja siksi koulun merkitys nuorten hyvinvoinnin tukemisessa erityisesti korostuu niin opettajien kuin kouluterveydenhuollon näkökulmasta., sillä nuorisopsykiatrian palvelujen kysyntä on kasvanut eikä ongelmiin puututa riittävän ajoissa (Pietikäinen, 2006). Tämä johtaa mielenterveyspalveluiden kuormittumiseen ja siihen, että suuri osa mielenterveyshäiriöistä kärsivistä nuorista ei saa tarvitsemaansa hoitoa (Aalto-Setälä, Suomen Lääkäriseura, 2010). Kouluterveydenhuolto on osa kunnan lakisääteistä kansanterveystyötä. Kouluterveydenhuollolla onkin ensisijaisen tärkeä tehtävä tunnistaa apua kaipaavat nuoret ja ohjata heitä avun piiriin, sillä nuori ei itse aina tunnista avun tarvetta tai osaa sitä hakea. Oppilashuollon tavoitteita tulee tarkastella kokonaisvaltaisena toimintana, johon kuuluvat mm. oppilaiden fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja tasapainoinen kehitys. Tähän kuuluvat lisäksi myös koulussa viihtyminen ja turvallisuus. Lisäksi koulun ja kodin välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää nuorten mielenterveysongelmien havaitsemisessa, sillä hoitamattomina ne johtavat usein syrjäytymiseen ja terveyttä vaarantavaan käyttäytymiseen, kuten päihteidenkäyttöön (Pietikäinen, 2006).

Luvussa 4.2, jossa käsittelin masennusta ja kuinka kokonaisvaltaisesti se vaikuttaa nuoren toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Aina esim. koulussa nuoren oppimisvaikeuksia ei osata

nähdä ja käsitellä riittävän kokonaisvaltaisesti ja ottaa huomioon mahdollisuutta, että nuorella on mielenterveysongelmia. Tällöin oppimisvaikeuksiin reagoidaan väärällä tavalla eikä nuori saa oikeasti tarvitsemaansa apua. Jatkuva osaamisen ääri rajoilla pinnistely, epäonnistumiset ja nuoruuden kehitysvaiheelle tyypillinen muihin vertaaminen voivat olla isoja tekijöitä nuoren itsetunnon ja identiteetin rakentumisen kannalta. Nämä tekijät voivat puolestaan kasvattaa nuoren kantamaa kuormaa ja lopputuloksena voi olla nuoren masentuminen. Koska nuori viettää kodin lisäksi niin paljon aikaa koulussa, tulee kasvuolot ja sosiaaliset suhteet huomioida koulussa. Nuoren masennuksen ehkäisyssä on tärkeää, että nuori kokee olonsa turvalliseksi, hyväksytyksi ja tuntee yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Näihin koulut voivat vaikuttaa mm. oppilashuollon suunnitelmilla ja käytännön ratkaisulla. Sekä nuoren masennuksen ennaltaehkäisyssä että hoidon yhteydessä on tärkeää sitoa erilaisia toimintatapoja nuoren arkielämään kotona ja koulussa. Esim. erilaisissa perhetyön keinoissa voidaan harjoitella yhdessä nuoren kanssa tunnetaitoja, tunnesäätelyä ja sosiaalisia taitoja. Tällä tavoin nuori oppii nimeämään omia tunnetilojaan, arvioimaan tunteiden voimakkuutta ja miettiä ratkaisuja olonsa helpottamiseen. Näitä taitoja on hyvä opetella lapsen kanssa jo nuoresta iästä lähtien (Talala, 2019).

Koulumaailmassa on tärkeää kouluttaa opettajia ja kouluterveydenhuollon henkilöstöä tunnistamaan herkästi nuoren oireita ja kykyä puuttua niihin aktiivisesti. Nuorten mahdolliset mielenterveydenongelmat ilmenevät koulussa mm. oppimisvaikeuksina, käytöshäiriöinä, koulukiusaamisena tai koulukiusaamisen uhriksi joutumisena, koulussa viihtymättömyytenä sekä poissaoloina. Tällöin toimiva oppilashuolto on erityisen tärkeässä asemassa nuoren tukemiseksi. Yksittäisenä toimenpiteenä voidaan nostaa esille esim. nuoren poissaolojen seuraaminen. Sen avulla on mahdollista havaita nuoren elämässä esiintyviä haasteita ja mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Erityisesti esille voi nousta kysymys siitä, onko nuoren elämässä riittävästi hänestä kiinnostuneita aikuisia. Ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää tietää ja tuntea nuoren elämässä olevia mahdollisia riskitekijöitä. Nuorten parissa työskentelevien on tärkeää tunnistaa riskinuoret, joiden elämään kuuluu edellä lueteltuja mielenterveyden riskitekijöitä. Mielenterveydenhäiriöt, erityisesti masennus ja päihdehäiriöt liittyvät voimakkaasti nuorten itsetuhokäyttäytymiseen (Pietikäinen, 2006). Nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä tärkeintä on varhainen puuttuminen nuoren elämässä ilmeneviin vaikeuksiin ja ongelmiin. Esimerkiksi itsetuhoinen nuori on tavallisesti masentunut ja masennukseen johtaneet syyt ovat kasautuneet pitkään. Nuoren elämässä ilmeneviä ongelmia pitäisi selvittää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta niihin

voidaan puuttua. Mitä pidempään nuori kärsii ongelmistaan, sitä suuremmilta ja vaikeammilta ne alkavat tuntua (Tolonen, 1996).

Nuoren kokemat mielenterveysongelmat koskettavat paitsi nuorta itseään myös tämän perhettä, ystäviä ja muuta sosiaalista verkostoa. Mikäli koulua käyvä tai opiskeleva nuori tekee itsemurhan, on siitä tärkeää puhua nuorten kanssa ja järjestää mahdollisuus kriisiapuun. Tärkeys perustuu siihen, että itsemurhan tehneen nuoren ystävien vaara sairastua esim. masennukseen on lisääntynyt. Mielenterveysongelmista ja itsemurhasta tulisi keskustella nuorten kanssa vastuullisesti ja asiallisesti, sillä esim. sensaatiohakuinen uutisointi nuorten itsemurhasta lisää itsemurhia. Kun näistä teemoista puhutaan nuorten kanssa vastuullisesti ja asiallisesti pystytään niitä myös ehkäisemään. Itsemurhien ehkäisykeinoja nuorten yhteisötasolla voivat olla esim. nuorten itsetunnon kohottamiseen ja ongelmanratkaisutaitojen lisäämiseen tähtäävät kurssit tai ohjelmat (Pietikäinen, 2006).

## **5 Nuorisotyö internetissä**

Internet on muuttanut maailmaa monella tavalla ja kehitystä tapahtuu koko ajan lisää. Yksi suurimmista muutoksista on, ettei ihmisten välinen etäisyys ole enää esteenä aktiiviseen kommunikointiin ja kanssakäymiseen. Internetin ja sosiaalisen median ansiosta etäisyys ei ole enää rajoittava tekijä ihmisten sosiaalisen verkoston syntymiselle ja ylläpitämiselle (Joensuu, 2007).

Erityisesti nuoret käyttävät sosiaalista mediaa ja internetiä päivittäin ja on täten heille osa jokapäiväistä elämää. Nuoret ovatkin taitavia internetin käyttäjiä ja osaavat käyttää sitä sekä tiedonhakuun että viihdetarkoituksiin. Internet antaaakin nuorille paljon mahdollisuuksia niin toteuttaa itseään kuin kehittää omia taitojaan (Joensuu, 2007). Koska nuoret viettävät niin paljon aikaa internetissä, tulee nuorisotyötä voida tehdä siellä missä nuoret ovat eli internetin kautta saatavissa nuorisopalveluissa (Merikivi, Timonen, Tuuttila, 2011).

Internetin monipuolistuessa ja palveluiden siirtyessä yhä enemmän internetiin, on se myös antanut nuorisotyölle uusia mahdollisuuksia nuorisotyön kehittämiseksi. Kun nuorisotyötä tehdään internetin kautta, antaa se täysin uusia mahdollisuuksia nuorten kohtaamiseen (Joensuu, 2007). Kuten aiemmin tuli ilmi, auttaa internet tavoittamaan muita pitkänkin välimatkan päästä. Isoilla paikkakunnilla mahdollisuudet nuorisotyön eri muotoihin ovat monipuolisemmat, mutta varsinkin pienillä paikkakunnilla ja maaseudulla nuorisotyöstä voi olla pulaa resurssien vähäisyyden takia. Tällöin nuoret joutuvat hakeutumaan nuorisotyön ja -avun piiriin pidemmän matkan päästä. Kun nuorisotyötä tehdään verkossa, pystytään

tavoittamaan suurempi määrä nuoria ja myös ne nuoret, jotka asuvat kauempana suurempien paikkakuntien nuorisotyön kentästä. Sekasin-chat on tästä mainio esimerkki, sillä valtakunnallisena internetpalveluna se tavoittaa nuoret ympäri Suomen huolimatta siitä, asuuko nuori suuressa kaupungissa vai pienessä kylässä. Internetissä toimiva nuorisotyö on myöskin reaaliaikaista eikä lähetteitä tarvita, jos nuori haluaa keskustella esim. mielenterveyteen liittyvistä asioista. Internetissä toimiva nuorisotyö antaa myöskin matalan kynnyksen tukea nuorille. Internet tarjoaa mahdollisuuden pysyä anonyymina ja Sekasin-chatin toiminta perustuukin juuri anonyymiuteen. Se, ettei nuorta tunnusteta ja että hän saa vapaasti kertoa omista tuntemuksistaan, antaa nuorelle turvallisuuden tunnetta. Nuoresta voi myös tuntua helpommalta puhua internetissä kasvottomana aikuisen kanssa, joka on myös nuorelle anonyymi.

## **6 Tutkimuksen eettiset kysymykset ja periaatteet**

Etiikalla tarkoitetaan näkemystä oikeasta ja väärästä. Verkkoperustainen nuorisotyö sisältää paljon erityispiirteitä ja eettisiä kysymyksiä, joita internet ja reaaliaikainen nuorten kohtaaminen asettavat nuorisotyölle. Nuoria kohdataan ja verkkonuorisotyötä tehdään monin eri tavoin monenlaisissa ympäristöissä kuten nuorisotoimen verkkosivuilla, chateissa ja keskustelupalstoilla. Millaisia erityispiirteitä internet asettaa nuorisotyön etiikalle ja millaisia eettisiä periaatteita tulee ottaa huomioon, kun nuoren reaaliaikainen kohtaaminen tapahtuu internetissä? (Merikivi, Timonen, Tuuttila, 2011)

Monissa nuorille suunnatuissa verkkopalveluissa nuoren on mahdollista pysyä anonyymina halutessaan, mutta anonyymiteetti ei ole ehdoton. Anonyymiteetti luo sekä mahdollisuuksia että haasteita verkkonuorisotyöhön. Kun nuorella on mahdollisuus pysyä anonyymina, rohkaisee se nuorta kohtaamiseen nuorisotyöntekijän kanssa. Anonyymiteetin turvin nuori pystyy tunnustelemaan, onko nuorisotyöntekijä hänen luottamuksensa arvoinen. Nuori pystyy anonyymiteettinsa kautta tunnustelemaan esim. keskustelun pelissäännöt ja kuinka sitova vaitiolovelvollisuus nuorisotyöntekijällä on. Mikäli nuori luottaa nuorisotyöntekijään, hän voi hyvinkin avoimesti alkaa kertoa itsestään tietoja, joiden avulla nuoren henkilöllisyys on mahdollista selvittää, mikäli jatkotoimenpiteitä kuten lastensuojeluilmoitusta tarvitaan. Anonyymiteetti luo kuitenkin myös haasteita verkkonuorisotyöhön, sillä nuori on tietoinen nuorisotyöntekijästä, joka hänet vastaanottaa esim. chatissa. Nuorisotyöntekijä identifioituu edustamansa organisaation kautta ja tällä tavoin hänen roolinsa määrittää hänen toimintaansa ja julkisuuskuvansa. Nuorisotyöntekijällä ei kuitenkaan ole aiempia tietoja nuoresta eikä nuoren käytös ole samalla tavalla ennakoitavissa kuin nuorisotyöntekijällä ja toisinaan se

myös näkyy keskusteluissa. On ollut esim. tapauksia, joissa nuorisotyöntekijää on häiriköity toistuvasti tai nuori on esittänyt nuorempaa kuin mitä todellisuudessa on. Myös niin kutsutut seksiyhteydenotot aikuisilta ihmisiltä ovat mahdollisia ja haaste nuorisotyöntekijälle. Nämä yhteydenottajat käyttävät palvelua väärin kuulumatta kohderyhmään sekä vievät aikaa nuorilta, jotka oikeasti palvelua tarvitsisivat (Merikivi, Timonen, Tuuttila, 2011).

Haasteita verkkonuorisotyölle luovat myös ulkoisten kommunikaatiokeinojen puuttuminen. Kasvokkain tapahtuvassa keskustelussa molemmat osapuolet pystyvät ilmaisemaan itseään kehonkieltä ja kasvon ilmeitä käyttäen. Tällöin nuorella ja nuorisotyöntekijällä ei ole tietoa esim. toistensa pukeutumisesta, tunnetilasta eikä keskusteluun kuuluvista nyökkäyksistä. Toisaalta fyysisten kommunikaatiokeinojen puuttuminen tukee myös nuoren anonymiteettia ja rohkaisee nuorta kohtaamaan nuorisotyöntekijän. Yhteiskunnassa vallitsee erilaisia käyttäytymissäantöjä, jonka vuoksi nuori voi kokea esim. itkemisen häpeälliseksi tai heikkouden merkiksi. Tällöin nuoren on hyvin helppo sulkeutua kuoreensa, pyytää saada jäädä yksin ja käyttää energiansa itkun lopettamiseen kuin itse asian käsittelyyn. Kun nuori kohtaa nuorisotyöntekijän reaaliaikaisesti internetpalvelun kautta, voi nuori itkeä ja siltikin puhua nuorisotyöntekijälle ilman, että nuoren tarvitsee miettiä mitä vastapuoli hänen reaktiostaan ajattelee. Nuori ei siis lähtökohtaisesti halua peitellä tai salailla tunteitaan kuten masennukseen liittyvää pahaa oloa, vaan ennemminkin hallita sitä, millaisia viestejä hän nuorisotyöntekijälle antaa (Merikivi, Timonen, Tuuttila, 2011).

## **7 Tutkimus ja menetelmät**

Seuraavassa luvussa käsittelen tutkimuksessa käyttämiäni menetelmiä ja kuinka olen kerännyt aineistoni tilastot yhteen ja miksi olen päätenyt juuri näihin menetelmiin.

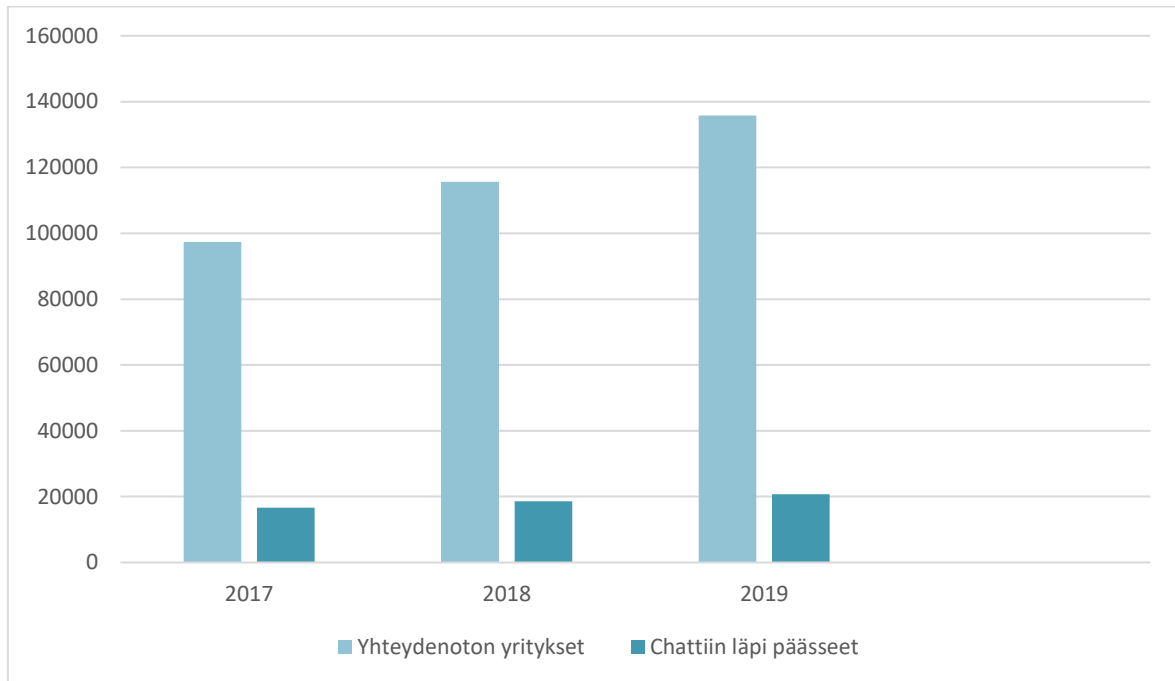
Olen tutkimuksessani käyttänyt vertailevaa eli komparatiivista tutkimusmetodia, jolla pyritään esim. osoittamaan jonkun tietyn asian tai aiheen kehitystä tai selittämään syysuhteita. Vertailevassa tutkimuksessa tarkastellaan kahta tai useampaa tapausta tai kohdetta. Vertailevassa tutkimuksessa tarkastellaan aineistojen yksilöitä tai tapauksia, jotka kuuluvat samaan kategoriaan, mutta kuitenkin eroavat toisistaan jotenkin. Vertailussa tarkastellaan, täsmennetään ja pohditaan ilmi tulevia eroavaisuuksia ja tutkitaan, onko vertailukohteiden välillä myös muita huomioitavia tai vaihtelevia eroja. Jos eroavaisuuksia löytyy, voi tutkija pohdiskella, mistä eroavaisuudet johtuvat esim. ovatko ne toistensa syitä tai seurauksia (Routio, 2007).

Olen analysoinut Sekasin-chatin vuosiraportteja vuosilta 2017-2019 eli koko chatin toiminta-ajalta. Raporteissa esiintyvät luvut ja tilastot on kerätty yhteen päivystäjien täyttämistä raporteista, jotka tehdään jokaisen keskustelun jälkeen. Jokaisen käymänsä chat-keskustelun jälkeen Sekasin-chatin päivystäjä täyttää lyhyen raportin käymästään keskustelusta nuoren kanssa. Raporttiin täytetään mm. nuoren ikäluokka ja sukupuoli, mikäli ne ovat tiedossa sekä nuoren syy ottaa yhteyttä chatiin. Syitä pystyy raportissa valitsemaan useita, mikäli nuoren ongelmat ovat moninaisia. Anonyymius säilyy raporttia täyttäessäkin, sillä kukaan nuori ei ole tunnistettavissa näistä yksittäisistä raporteista, jotka lopulta yhdistetään vuosiraporttiin muiden nuorten kanssa.

Olen analyysissäni vertaillut Sekasin-chatin raportteja muihin raporteihin, jotka koskevat nuorten psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Sekasin-chatin vuosiraportit kattavat koko Suomen, joten olen valinnut vertailuuni myös toisen nuorille suunnatun matalan kynnyksen keskustelupalvelun, joka kattaa valtakunnallisesti koko Suomen. Valitsin vertailuraportteiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportit vuosilta 2017-2019. Päädyin juuri näihin vuosiin, sillä päämateriaalini eli Sekasin-chatin vuosiraportit olivat vuosilta 2017-2019, joten halusin vertailla näiden eri palveluiden tilastoja samoilta vuosilta. Raportteja vertaillen halusin selvittää kahden eri internetpalvelun yhtäläisyyksiä ja eroja, joita voisi ilmetä esim. siitä syystä, että MLL:n palvelu on suunnattu osittain nuoremmille kuin Sekasin-chat.

## 8 Opinnäytetyön tulokset

Tässä luvussa esittelen ja käyn läpi tilastoja, jotka ilmenivät Sekasin-chatin vuosiraportteja läpikäydessäni. Sekasin-chatissa nuorten kanssa käydyt keskustelut ovat hyvin moninaisia ja käynkin tuloksissa läpi nimenomaan suoraan nuorten mielenterveyteen yhteydessä olevia yhteydenottoja. Luvussa esiintyvät luvut ja tilastot ovat vuosilta 2017-2019, joka kattaa koko chatin toiminnassa oloajan.



Luvussa 2.2 esittelin, kuinka Sekasin-chat on saanut alkunsa ja kuinka nopeasti huomattiin internetpalvelun tarve nuorten keskuudessa. Loin yllä olevan kaavion havainnollistamaan Sekasin-chatin kasvua toimintavuosinaan ja kuten kaaviosta voidaan nähdä, on Sekasin-chat ja sinne tulevat nuorten yhteydenotot kasvaneet toimintavuosiensa aikana. Vuonna 2019 keskusteluja käytiin ennätysmäärä ja yhteydenottoja oli yhteensä lähes 136 000. Näistä 136 000 yhteydenotosta, 20 695 pääsi jonosta läpi keskustelemaan chat-päivystäjän kanssa. Yhteydenottojen määrä on siis selvästi kasvanut vuoteen 2017 verrattuna. Tällöin Sekasin -chattiin oli yhteydenottoja yhteensä 113 956, joista 16 639 pääsi jonon läpi.

Kaikissa Sekasin-chatin vuosiraportteissa näkyy nuorten paha olo ja ongelmien moninaisuus. Yleisin syy, miksi nuoret hakeutuvat chattiin, on ahdistuneisuus ja yleinen paha olo. Jokaisessa vuosiraportissa ahdistuneisuus oli aihe, joka nousi ylitse muiden. Jokaisessa kolmen vuoden takaisessa raportissa esitetyssä tilastossa ahdistus on noussut kärkisijalle nuorten yhteydenoton syynä. Vuonna 2017 ahdistuneisuuden vuoksi 47 prosenttia chattiin tulleista nuorista halusi keskustella ahdistuneisuudesta ja siihen liittyvistä ajatuksista.

Vuonna 2018 samainen luku oli 40 prosenttia ja vuonna 2019 pahan olon vuoksi chattiin hakeutui 45 prosenttia yhteydenottaneista nuorista. Tähän pahaan oloon on mukaan luettuna mm. ahdistuneisuus.

Masennuksen tunteet ja siihen liittyvät ajatukset ovat yksi tavallisimmista syistä, jonka takia nuori hakeutuu Sekasin-chattiin. Vuonna 2017 kaikista Sekasin-chattiin hakeutuneista nuorista 18 prosenttia tuli chattiin puhuman masennuksestaan. Vuonna 2018 samaisen syyn takia chattiin hakeutui 20 prosenttia nuorista ja vuonna yleisen 2019 yleisen pahan olon vuoksi chattiin hakeutui 45 prosenttia nuorista. Tilastoissa tähän pahaan oloon on liitetty esim. ahdistuneisuus. Masennusta ei ole tilastoitu vuoden 2019 tilastoon erikseen, mutta päätän, että se on todennäköisesti sisällytetty tuohon pahan olon 45 prosentin kokonaismäärään.

Luvussa 3.4 käsittelin nuorten itsetuhoisuutta ja sitä, että itsetuhoisuus on huipussaan 15-19-vuotialla nuorilla. 15-19-vuotiaat nuoret kuuluvat myös Sekasin-chatin suurimpien yhteyttä ottavien ikäryhmien joukkoon, sillä vuonna 2017 49 prosenttia Sekasin-chatin yhteydenottajista kuului 15-19-vuotiaiden ikäryhmään. Nuoren kokemat itsetuhoiset ajatukset ja itsetuhoisen käyttäytyminen ovat yksi Sekasin-chatin tavallisimmista teemoista, joiden vuoksi nuoret hakeutuvat chattiin. Vuonna 2017 20 prosenttia kaikista chatin yhteydenotoista käsitteli itsetuhoisuutta. Vuonna 2018 samainen luku itsetuhoisuuden suhteen oli 19 prosenttia ja vuonna 2019 14 prosenttia. Vuonna 2019 itsetuhoisuudesta keskusteltiin Sekasin -chatin raportin mukaan joka päivä kahdeksan kertaa. Sekä vuonna 2017 että vuonna 2018 joka viides keskustelu käsitteli nuoren itsetuhoisuutta. Koko vuoden 2019 aikana itsetuhoisuudesta keskusteltiin chatissa yhteensä 2 859 kertaa. Näihin keskusteluihin sisältyi itsetuhoisia ajatuksia, itsetuhoista käyttäytymistä, konkreettisia itsemurhasuunnitelmia, akuutteja itsemurhayrityksiä sekä läheisen itsetuhoisuutta. Vuosien 2017 ja 2018 raporteista löytyvät vain prosenttiosuudet nuorten itsetuhoisuutta käsiteltävistä keskusteluista eikä keskusteluiden lukumäärää raporteissa ilmoitettu. On kuitenkin huomattavaa, että luvut nuorten itsetuhoisuudesta näyttäisivät ainakin vuosiraporttien mukaan olevan laskussa.

Vertaillakseni Sekasin -chatin vuosiraporttien tuloksia, tutkin myös Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportteja vuosilta 2017-2019. Lasten ja nuorten puhelin sekä siihen kuuluvat nettipalvelut ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) ylläpitämiä lasten ja nuorten palveluita.

Vuonna 2017 MLL:n lasten ja nuorten palveluissa psyykkiseen terveyteen liittyvät aiheet kattoivat 6 prosenttia kaikista aiheista. Tyttöjen yhteydenotoista yli 9 prosenttia liittyi psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Yleisimmät aiheet psyykkiseen terveyteen olivat masentunut mieliala tai ahdistuneisuus, itsemurha- tai kuolemanajatukset ja viiltely. Eniten itsensä satuttamisesta esim. viiltelemällä puhuivat yläkouluikäiset. Useimmiten psyykkiseen terveyteen liittyviä aiheita käsiteltiin yli 15-vuotiaiden yhteydenotoissa. Kun vuoden 2017 MLL:n raporttia vertaa vuoden 2018 raporttiin, on huomattavissa joitakin eroja edellisvuoteen. Vuonna 2018 psyykkiseen terveyteen liittyvät aiheet olivat lisääntyneet ja kattoivat 7 prosenttia kaikista aiheista. Yhteydenottojen syyt eli masentuneisuus, ahdistuneisuus ja itsetuhoiset ajatukset olivat pysyneet samoina, mutta niiden määrä oli lisääntynyt edellisestä vuodesta. Psyykkiseen huonovointisuuteen liittyviä aiheita käsiteltiin kaikenikäisten kanssa, mutta kuten vuonna 2017, nämä aiheet nousivat esiin eniten yläkouluikäisten ja sitä vanhempien nuorten keskusteluissa. Erityisesti yläkouluikäisten nuorten yhteydenotoissa esiintyi itsetuhoisuus. Raportista käy ilmi, että vuonna 2018 syömiseen liittyvistä asioista tai ongelmista keskusteltiin viime vuosia enemmän.

Uusimman raportin, joka on vuodelta 2019, mukaan viime vuosikymmen on ollut kasautuvan pahoinvoinnin vuosikymmen, sillä erot yhteydenottojen syihin vuosikymmenen alkuun ja sen loppuun verrattuna ovat huomattavia. Vuonna 2010 psyykkiseen terveyteen liittyvät yhteydenotot olivat kuudenneksi yleisin keskustelunaihe, mutta vuonna 2019 ne olivat nousseet yleisimmäksi keskustelunaiheeksi. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä huolista eniten puhuttivat masennuksen ja ahdistuksen kokemukset, joista keskusteltiin MLL:n Lasten ja nuorten chatissa vuonna 2019 219 kertaa, mikä kattaa 10 prosenttia kaikista MLL:n chatin yhteydenotoista. MLL:n chat on raportin mukaan enemmän nuorempien käyttämä keskustelupalvelu, sillä ikäjakauma yhteydenottajilla on alle 9-vuotiaista 21-vuotiaisiin. On kuitenkin mielenkiintoista, että mielenterveysongelmat ovat MLL:n chatissakin se eniten yhteydenottoja tuova aihe, vaikka ikäero Sekasin-chatin yleisimpiin ikäryhmiin on suuri. Tällöin voidaan päätellä, kuinka jo hyvinkin nuoret pohtivat mielenterveyteen liittyviä asioita tai ottavat yhteyttä mielenterveyteen liittyen. Vertailussani on mielenkiintoista huomata, että Sekasin-chatin raporteissa itsetuhoisuuteen liittyvät yhteydenotot vaikuttavat vähentyneen, mutta MLL:n palveluissa mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat nousseet yleisimmäksi yhteydenoton syyksi. Tästä voisi päätellä, että yhä nuoremmat lapset ja nuoret kokevat mielenterveyden ongelmia, mutta niitä ei osata huomioida eikä niihin osata puuttua samalla tavalla kuin nuorten mielenterveysongelmiin.

Kun vertailin MLL:n raportin erilaisia tilastoja, niin selkeitä eroja oli mm. siinä, millä tavalla lapset ja nuoret ottavat yhteyttä palveluun. MLL:n palvelu tarjoaa mahdollisuuden chatissa keskusteluun, puhelinyhteyteen tai nettikirjeen kirjoittamiseen. Kun näitä eri tapoja tarkastelee raportista, nousee esille selkeästi erot eri ikäryhmien välillä. Nuoremmat, vasta puberteettiin tulossa olevat nuoret, ovat aktiivisempia ottamaan yhteyttä suoraan puhelimitse, kun taas chattiin hakeutuminen on yleisempää ikäryhmillä 12-21-vuotiaat, jotka kuuluvat myös Sekasin -chatin ikäryhmään (MLL, 2019).

Vuoden 2019 Sekasin -chatin raportissa ei ole eritelty erikseen ahdistusta ja masennusta yhteydenoton syinä kuten aikaisempina vuosina oli tehty. Tällöin nämä yhteydenottojen syyt on laitettu yhteen samaan kategoriaan, joka käsittelee paha oloa, johon mm. ahdistuneisuus kuuluu. Mielenkiintoista sinänsä, koska vaikka ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireet kulkevat vahvasti käsi kädessä, ovat ne silti kaksi erilaista psyykkistä ongelmaa erilaisine muotoineen. Käsitteenä kategoria ”paha olo” on aika häilyvä eikä se tarkenna tai kerro enempää siitä sitä, millaisesta pahasta olosta nuoren kohdalla on kyse.

Valtaosa nuorista voi kuitenkin hyvin, mutta nuorten elämänhallintaan ja mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat viime vuosina kärjistyneet. Näihin ongelmiin liittyy usein myös monia muita nuorten ja heidän vanhempiinsa liittyviä hyvinvointiongelmia ja valitettavan usein ongelmat kasautuvat samoille perheille. Tiedot perustuvat Valtioneuvoston julkaisuun Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille, joka perustuu yli 200 tutkijan havaintoihin nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Julkaisu on vuodelta 2019.

Mielenterveyteen liittyvät ongelmat, kuten masennus ja ahdistus olivat vuonna 2018 20-29-vuotiailla nuorilla yleisiin syy sairauspoissaoloille. Vuonna 2017 mielenterveysongelmat ja käytöshäiriöt aiheuttivat jopa 72 prosenttia kaikista alle 35-vuotiaille myönnettyistä työkyvyttömyyseläkkeistä.

Vaikka osa yhteydenoton syistä ovat Sekasin -chatissa vuosittain kärjessä, puhutaan chatissa vuosittain myös muistakin nuoria mietityttävistä teemoista. Vuoden 2017 vuosiraportissa päivystäjät ovat jokaisen keskustelun jälkeen täyttäneet enimmillään kolme syytä, miksi nuori on tullut chattiin. Päivystäjät ovat merkinneet keskusteluiden puheenaiheiksi mm. kiusaamisen, ongelmat koulunkäynnissä tai opiskeluissa, päihteet ja erilaiset riippuvuudet, äkilliset kriisit sekä nuorten väkivallan kokemukset. Koska päivystäjät ovat voineet valita mahdollisista yhteydenoton syistä enimmillään 3, ei nuorten yhteydenottojen syitä voida eritellä eikä tilastoista käy myöskään ilmi, onko päivystäjä valinnut kolme, kaksi vai yhden syyn nuoren yhteydenottoon. Tämä on ymmärrettävää anonyymiteetin takaamiseksi, sillä

tilastoista ei yksittäisiä nuoria voi tunnistaa. Joskus päivystäjällä voi olla nuori, jonka yhteydenoton syynä on esim. ahdistuneisuus. Joskus nuorella ei liity siihen mitään ihmeellisiä tekijöitä van kyse voi olla vain halusta jutella jonkun aikuisen kanssa. Kuten teorialuvussani jo ilmi tuli, on nuorilla usein kuitenkin kasaantuneita ongelmia pidemmältä ajalta, joten chatissa voi tulla vastaan myös nuori, jonka yhteydenoton syyksi voi merkitä kolme asiaa esim. masennus, itsetuhoisuus ja koulukiusaaminen tai ihmissuhdeongelmat, päihderiippuvuus ja ahdistuneisuus. Usein käsittelemättömät ongelmat ja vaikeudet johtavat toiseen ongelmaan, josta saattaa syntyä nuorelle noidankehä. Masentunut nuori voi esim. hakea helpotusta oloonsa itseään satuttamalla tai väkivallan uhriksi joutunut nuori voi turvautua runsaaseen päihteiden käyttöön unohtaakseen tapahtuneen.

Vuonna 2019 tilastoitiin myös runsaasti muita yhteydenoton syitä yleisimpien syiden lisäksi. Tällöin chatissa oltiin keskusteltu nuorten kanssa mm. uupumisesta, unettomuudesta, seksuaalisesta väkivallasta, pettymyksestä palveluissa ja tiedontarve erilaisista palveluista. Sekasin-chatissa keskustellaan siis nuorten kanssa hyvin monenlaisista asioista ja teemoista ja tämä tekeekin siitä matalan kynnyksen keskustelupalvelun nuorille. Välillä nuori voi tulla chattiin tietämättä oikein, mistä haluaa puhua. Keskustelu käydään nuoren omien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti ja keskustellaan siitä, mistä nuori ikinä haluakaan keskustella.

Raporteista käy myös ilmi nuorten antama palaute, joka on ollut erittäin positiivista. Nuoret nostavat esille chatissa toteutuvan läsnäolon, kuuntelun ja turvallisuuden. Monet nostavat palautteestaan esille anonymiteetin, joka luo matalan kynnyksen palvelun käyttöön. Monille nuorille kasvokkain aikuisen kanssa puhuminen voi tuntua vaikealta ja pelottavaltakin. Vuosiraporteista käy ilmi, että suurin osa nuorista olisi jäänyt yksin pahan olonsa kanssa, ellei heillä olisi ollut mahdollisuutta käyttää Sekasin -chattia. Toiseksi eniten nuoret olisivat turvautuneet päihteisiin tai satuttaneet itseään esim. viiltelemällä, mikäli Sekasin -chatin mahdollisuutta ei olisi ollut. Se, että nuoret olisivat ottaneet asian puheeksi vanhempien kanssa, oli vain noin 7-8 prosentin luokkaa vuosittain. Tässä on huomioitavaa se, että nuoret olisivat jääneet ennemmin pahan olonsa kanssa yksin kuin puhuneet omille vanhemmilleen.

Sekä päivystäjien antamien arvioiden että nuorten antamien palautteiden perusteella, nuorten tarve tulla kohdatuksi on onnistunut. 2019 vuosiraportista käy ilmi, että 97 prosenttia chattiin yhteyttä ottaneista nuorista on antanut Sekasin -chatille positiivista palautetta. Myöskin päivystäjien tekemät havainnot keskusteluiden jälkeen tuovat esiin päivystäjien positiiviset kokemukset ja nuorten kohentuneen mielialan keskustelun päättyessä. Päivystäjät ovat saaneet nuorilta kiitosta kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta sekä havainneet nuoren

rohkaistuneen ja mielialan kohentuneen keskustelun aikana. Myöskin nuorten saama uusi tieto esim. palveluista on noussut esille päivystäjien näkökulmasta.

## 9 Tulkinta

Mielenterveys on yksilön voimavara ja osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tällä tavoin jokaisen yksilön hyvinvointi vaikuttaa osaltaan myöskin koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Mitä useampi ihminen voi huonosti, sitä huonommin voi myöskin yhteiskunta (MIELI ry). Mielenterveyspalveluiden käyttö on Suomessa lisääntynyt, mutta palvelujen saatavuudessa on ongelmia ja alueellisia eroja. Psykiatrisilla osastoilla on vähennetty paikkoja radikaalisti ja ne vähenevät edelleen. Palveluja pyritään painottamaan yhä enemmän perus- ja avohoitopalveluihin. Tavoitteena on, että mielenterveysongelmista kärsivät olisivat yhdenvertaisessa asemassa palveluihin pääsyssä ja niiden saamisessa (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, Schubert, 2010) Mielenterveyteen ja ihmisten hyvinvointiin liittyvä ehkäisevä työ on nostanut yhä enemmän päätään viime vuosina ja yhä enemmän kehitetään erilaisia ehkäisevän mielenterveystyön keinoja. Yhteiskunnan hyvinvoinnin ja myöskin resurssien kannalta ehkäisevä mielenterveystyö on pitkällä tähtäimellä yhteiskunnalle kannattavaa. Jonot mielenterveyspalveluihin ovat todella pitkiä ja monet joutuvat odottamaan kuukausia päästäkseen avun piiriin. Välillä myöskin ihmisten avun hakeminen kestää pidempään mielenterveyteen liittyvien ongelmien antaman stigman sekä tietämättömyyden takia. Siksi olisikin tärkeää jo varhaisessa vaiheessa huomata kuormitustekijöitä, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyteen kielteisesti sekä jakaa tietoa matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista, jotta niihin osattaisiin hakeutua ennen kuin varsinaista lääketieteellistä hoitoa tarvitaan. Mielenterveydenongelmiin liittyvän stigman olemassaoloa tulisi tiedolla myös vähentää ja tällä tavoin madaltaa kynnystä hakea apua sekä poistaa sen aiheuttamaa häpeää (MIELI ry).

Luvussa 3 käsittelin kahta THL:n tekemää kohorttitutkimusta, joissa seurattiin 18 vuoden ajan nuorten elämää ja hyvinvointia aina sikiöajasta täysi-ikäisyyteen. Tutkimusten nuoret olivat syntyneet vuosina 1987 ja 1997. Tutkimusten vertailussa kävi ilmi, että vuonna 1997 syntyneet nuoret kärsivät enemmän mielenterveydenongelmista kuin kymmenen vuotta aikaisemmin syntyneet. Kun tutkimusten tuloksia vertaillaan luvussa 4 esittämäni teoriaan, voidaan todeta tutkimuksen ja teorian tukevan toisiaan. Vertailuni myös Sekasin-chatin vuosiraportteihin ja MLL:n vuosiraportteihin tukee yhdessä teorian kanssa sitä, että mielenterveysongelmat ja pahoinvointi ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa.

Sekasin-chatin ja MLL:n vuosiraportteja vertailllessani kiinnitin huomiota siihen, että palveluiden ikäryhmät erosivat hieman toisistaan, mutta yhteydenottojen aiheet olivat hyvin samanlaisia. Erityisesti silmiin pisti se, että miten yhä nuoremmat pohtivat mielenterveyttään ja ottavat yhteyttä psyykkisen oireilunsa ja pahan olonsa vuoksi. Tämä herättää paljon kysymyksiä siitä, miksi näin on. Nyky-yhteiskunnan ainainen kiireisyys ja odotukset nopeasta etenemisestä aiheuttavat stressiä ja paineita myös aikuisten keskuudessa, mutta nuoret ovat kehityksessään vielä kesken ja opettelevat vasta tiettyjä taitoja aikuisuutta varten. Nuoret kokevat paljon paineita onnistumisesta, etenemisestä elämässä ja muutenkin paineita voi tulla esim. perheen suunnalta. Olisi kuitenkin tärkeää muistaa, että nuoruusiässä olevat ovat kuitenkin vielä lapsia, vaikka he jo harjoittelevatkin itsenäistymistä. Usein murros- ja nuoruusikäen tultaessa nuoret haluavat alkaa pärjätä omillaan ja huolehtia omista asioistaan. Usein myös aikuiset saattavat ajatella, että nuori pärjää kyllä eikä halua paapomista aikuisilta. Moni asia mielestäni kuitenkin kumoaa tämän väitteen. Useat nuoret tulevat Sekasin-chattiin keskustelemaan päivystäjien kanssa juuri siksi, ettei heillä ole ketään muuta aikuista kenelle puhua omasta olostaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Nuoret siis tarvitsevat aikuisten läsnäoloa, turvaa ja hyväksyntää, vaikka näyttäisivätkin ulospäin kuinka itsenäisiltä tahansa. Nuori kaipaa aikuisen tukea ja onkin hänen kehityksensä kannalta erittäin tärkeää saada aikuiselta tämä turva ja hyväksymisen tunne. Nuorille on tärkeää tulla kohdatuksi ja nuoret kaipaavat välillä aikuisen tukea, vaikka nuoruuteen kuuluukin itsenäistyminen ja oman elämän arvojen rakentaminen pala palalta. Kuten opinnäytetyössäni on kuitenkin jo tullut ilmi, ovat nuoret välillä ailahtelevaisia ja elävät tunteiden täyteistä elämää. Tällöin aikuisen on hyvä olla läsnä nuoren elämässä ja tukea tätä uusista ja jopa pelottavistakin tunteista selviämiseen.

Raportteja vertailllessani ja teoriaa tutkiessani tui usein ilmi se, miten tärkeää nuorelle on tulla kohdatuksi sellaisena kuin hän on ja miten paljon nuoren kotiolot vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Luvussa 4.5 toin esiin Liisa Kiviniemen tutkimuksen, jossa kiinnitin erityisesti huomiota siihen, kuinka vanhemmat pyrkivät salailemaan nuoren mielenterveysongelmia tai siihen liittyvää hoitoa. Se, että vanhemmat alkavat salailemaan nuoren psyykkistä vointia ja tällä tavalla ehkä myöskin vähättelevät nuoren kokemaa pahaa oloa, voi antaa nuorelle kokemuksen siitä, että hänen vanhempansa kokevat häpeää hänen vuokseen. Tämä voi vain pahentaa nuoren jo valmiiksi kokemaa psyykkistä kuormitusta. Joskus vanhempien reaktiot nuoren pahaan oloon ja psyykkiseen oireiluun johtuvat yksinkertaisesti tietämättömyydestä ja vaikeudesta ymmärtää nuorta. Siksi olisikin tärkeää, että vanhemmillakin olisi mahdollisuus puhua nuorten ongelmien tuomista tunteista ja

ajatuksista esim. ammattilaisen kanssa. Jokaisella nuorella on kuitenkin tasavertainen oikeus saada apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Onkin edelleen hyvin ristiriitaista, että vaikka mielenterveydestä puhutaan yhtä enemmän ja avoimemmin, on valitettavaa, että mielenterveysongelmat ja psyykkinen huonovointisuus ovat yhä vaikeita aiheita ottaa esille.

Nuorten mielenterveysongelmat ovat moninaisia niin oireilultaan kuin syiltäänkin. Siksi kaikkien nuorten kanssa toimivien nuorisohjaajien, opettajien, valmentajien ja muiden nuorten kanssa toimivien ohjaajien kouluttaminen ja taitojen päivittäminen on tärkeää. Kukaan ei tietenkään voi olla asiantuntija jokaisen asian saralla, mutta olisi tärkeää, että nuorten kanssa toimivilla aikuisilla olisi perustietoja nuorten mielenterveydenhäiriöistä, oireilusta sekä auttavista tahoista, joiden puoleen kääntyä. Jokainen pystyy omalta osaltaan vaikuttamaan nuorten mielenterveyteen ja olemaan nuorelle se luotettava ja kuunteleva aikuinen.

## **10 Yhteenveto ja pohdinta**

Mielenterveydestä puhutaan yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla yhä enemmän, mutta siltikin mielenterveyteen tai mielenterveydenongelmiin suhtaudutaan vaihtelevasti. Jo aikaisessa vaiheessa on tärkeää ottaa huomioon jokaisen yksilöllisyys, opettaa mielenterveystaitoja ja puuttua sitä heikentäviin tekijöihin. Toisista pieneltä tuntuvat elämän vastoinkäymiset voivat kokijastaan tuntua raskailta, jolloin ne käsittelemättöminä kasautuvat, ellei niiden tuomiin mahdollisiin negatiivisiin muutoksiin puututa. Nuorten ahdistus- ja masennusoireilu on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla, mikä on johtanut nuorisopsykiatrian lisääntyneeseen kysyntään. Mielenterveydenhäiriöihin liittyy vahvasti leimautumisen pelko ja sairauden aiheuttama häpeä, mutta pikkuhiljaa häpeän tunteet ovat laimenneet nuorten keskuudessa. Nuoret ovat yhä avoimempia hakemaan apua ja rohkeampi puhumaan ongelmistaan. Yhteiskunnan resurssit ovat kuitenkin rajalliset ja nuoret saattavat joutua tilanteeseen, jossa heille annetaan lääkkeitä esim. masennukseen, mutta muuta apua ei nuorelle saada. Lääkkeet eivät ole ainoa tapa, jolla mielenterveysongelmia tulisi hoitaa, sillä pitkällä aikatahtimella se tekee vain hallaa yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle. Se, että nuoret pääsevät puhumaan ja työstämään ajatuksiaan ja tunteitaan aikuisen kanssa, on kehityksen kannalta todella tärkeää. Kun nuori saa puhua voinnistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan jollekin aikuiselle, helpottaa se monella tavalla nuoren oloa. Negatiivisia tunteita ja ajatuksia sisällään pitävä nuori voi itse huonosti ja voi myöskin tulevaisuudessa käsitellä negatiivisia asioita samoin esim. turruttamalla pahan olon päihteisiin. Ellei tätä kierrettä saada katkaistua, voi siitä helposti tulla ylisukupolvinen. Mielenterveystyössä painottuu

entistä enemmän ennaltaehkäisevätyö, jotta nuorten ongelmiin ja haasteisiin osattaisiin ja uskallettaisiin puuttua jo varhaisessa vaiheessa, etteivät ongelmat kasaannu nuoren harteille.

Opinnäytetyössäni käytettyjen tutkimusten, tilastomateriaalien ja teorian analysoimisen perusteella tutkimukseni osoittaa, että nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viimeisen vuosikymmenen aikana huomattavasti. Syyt nuorten mielenterveysongelmiin ovat moninaisia ja vaativat yhteiskunnan eri tahoilta laajaa tietämystä nuorten maailmasta ja riskitekijöistä nuorten mielenterveydelle. Kiinnitin erityisesti huomiota siihen, että itsetuhoisuutta käsittelevät keskustelut Sekasin-chatissa olivat vuosi vuosi hieman laskeneet, mutta MLL:n nuorten palveluissa mielenterveyteen liittyvät keskustelut olivat vuonna 2019 yleisin yhteydenoton aihe. Kiinnitin tähän erityisesti huomiota, sillä MLL:n palveluita käyttävät hieman nuoremmat kuin Sekasin-chattia. Kaikista raporteista pystyi näkemään nuorten pahan olon moninaisuuden mutta voisiko tästä tulkita, että vaikka itsetuhoisuus on jonkin verran vähentynyt, voivat yhä nuoremmat psyykkisesti huonosti ja ovat vaarassa sairastua mielenterveysongelmiin. Nuorten mielenterveysongelmista puhutaan yhtä enemmän, mutta onko yhteiskunnassa osattu ottaa huomioon yhä nuorempien lasten psyykkistä oireilua ja siihen reagoimista. Lapsuudessa luodaan perusturvallisuuden tunnetta ja hyvinkin helposti voidaan luulla lapsen oireilun johtuvan esim. oppimisvaikeuksista kuten luvussa 4.6 tuli ilmi. Lisäksi jonot sekä mielenterveyspalveluihin että lastensuojeluun ovat kuormittuneita, sillä aloilla ei ole tarpeeksi resursseja ja ammattihenkilöstöä vastaamaan avun määrään. Tämä johtaa siihen, että osa saattaa jäädä vaille tarvitsemaansa apua ja tilanne pahenee entisestään, josta joudutaan maksamaan myöhemmin niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Siksi onkin huomattavaa, että tutkimuksesta kävi myös ilmi nuorisopalveluiden ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluiden tarve, jota nuoret tarvitsevat. Koska jonot mielenterveyspalveluihin ovat pitkiä ja niihin yleensä tarvitaan esim. lääkärilähete, ovat matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut nuorille ensiarvoisen tärkeitä. Näistä palveluista voivat hyötyä myös nuoremmat lapset, kuten MLL:n raporteista kävi ilmi. Joskus vain nuoren kanssa keskusteleminen helpottaa nuoren oloa ja hetkellinen tuki auttaa jaksamaan, kunnes nuori pääsee jatkuvan avun piiriin. Tällaisessa toiminnassa verkkovälitteinen nuorisotyö esim. Sekasin-chatissa on erinomainen väline kohdata tukea tarvitsevia nuoria. Verkkovälitteiseen kontaktiin nuoren ei tarvitse hankkia lääkärilähetettä tai olla jollain tietyllä paikkakunnalla, jossa palveluja on enemmän. Verkkovälitteinen nuorisotyö antaa mahdollisuuden kohdata nuoria ympäri Suomen ja antaa nuorille mahdollisuuden keskustella ongelmistaan matalalla kynnyksellä.

Sekasin -chatin vuosiraportit olivat hyvin kompakteja kokonaisuuksia, mutta niistä olisi ollut mahdollisuus saada vielä enemmän informaatiota irti. Kaikki raportit eivät olleet yhtä kattavia sisällöltään ja se loi haastetta niiden analysoinnille. Huomasin, että esim. ahdistus ja masennus, jotka olivat useimmiten yleisimpiä yhteydenoton syitä, olivat jokaisessa raportissa esitetty hieman eri tavalla. Vuonna 2017 ja 2018 ahdistuneisuus ja masennus oli raporteissa tilastoitu erikseen. Vuonna 2019 nämä kaksi yhteydenoton syytä oli tilastoitu nimikkeellä ”Paha olo”, johon kuului mm. ahdistuneisuus. Masennusta ei oltu tilastoitu erikseen, joten oletan sen kuuluvan tuohon yhteiseen tilastoon ahdistuneisuuden ja yleisen pahan olon kanssa. Ahdistuneisuus ja masennuksen oireet kulkevat hyvin usein käsi kädessä ja kuten teoriakappaleessa kävi ilmi, esiintyy nuorilla usein monia mielenterveydenhäiriöitä samanaikaisesti. Olisi kuitenkin ollut mielenkiintoista tutkia näitä kahta yhteydenoton syytä erikseen myös vuoden 2019 vuosiraportissa. Ahdistuneisuus ja masennus poikkeavat hieman kuitenkin toisistaan ja hetkellinen ahdistuneisuus voi johtua esim. stressistä tai uusien asioiden kohtaamisesta nuoruudessa. Käsite ”paha olo” on niin laaja käsite ja voi sisältää niin monta erilaista syytä, että sen analysoiminen on haastavaa. ”Paha olo” on käsitteenä aika häilyvä eikä se anna varsinaista osviittaa sille, miksi nuori on ottanut yhteyttä. Nuoren kokemaan pahaan oloon voi kuitenkin liittyä paljon muutakin kuin mielenterveysongelmia. Vuoden 2019 raportissa on kuitenkin eritelty erikseen mm. itsetuhoisuus, yksinäisyys ja ihmissuhdeongelmat, joista kaikkiin liittyy aivan varmasti paha olo. En osaa siis sanoa, kuinka moni vuoden 2019 raportissa olleista 45 prosentin ”pahan olon” edustajista kärsi masennuksesta, ahdistuksesta tai muusta mielenterveydenhäiriöstä. Päivystäjien täyttämässä loppuraportissa keskustelun jälkeen löytyy yhteydenoton syynä ”paha olo”, mutta se antaa myös vaihtoehtoja, joilla tarkentaa pahan olon syytä. Vaihtoehtoina ovat mm. masennus ja ahdistus. Siksi en osaa sanoa, miksi kaikki pahan olon syyt on laitettu yhteen, sillä se vaikeuttaa yksittäisten syiden analysoimista ja antaa yleistävän kuvan nuorten pahasta olosta.

Lisäksi jokaisessa vuosiraportissa tilastot ja yhteydenottojen syyt oli raportoitu hieman eri tavalla tai erilaisilla nimityksillä, kuten edellisessä kappaleessa viittasin pahan olon kategoriaan. Olisi ollut mielenkiintoista tarkastella näitä yhteydenottojen syitä ja niiden tilastollisia eroavaisuuksia diagrammien avulla, jotta olisi selkeämmin nähnyt eroavaisuudet ja mitkä yhteydenotot olivat lisääntyneet ja mitkä laskeneet. Olisin siis tehnyt mm. ahdistuksesta ja masennuksesta diagrammit, jotka kattavat kolmen vuoden ajan ja, joista olisi pystynyt havainnollistamaan muutoksia. Mutta, koska yhteydenottojen syitä oli kategorisoitu yhteen, yhteydenottojen syitä jätetty pois jne. koin haastavaksi tehdä niistä

diagrammeja tai havainnollistavia kuvia. Analysoimista olisi siis helpottanut se, että raportit olisi tehty joka vuosi samalla tavalla samoja kategorioita käyttäen. Nyt tuntui, että osa kirjatuihin yhteydenoton syistä oli tilastoitu hieman epämääräisesti. Mahdollisuudet yhteneviin diagrammeihin ja tilastoihin olisivat helpottaneet työskentelyä raporttien parissa.

Minusta oli todella mielenkiintoista tehdä tämä opinnäytetyö ja tutkia eroavaisuuksia erilaisten lähteiden ja tilastojen välillä. Koko työskentelyni ajan tuntui, että käyttämäni teoria ja tilastotiedot tukivat hyvin vahvasti toisiaan. Lisäksi sain tästä todella paljon syvennystä nuorten mielenterveysongelmiin, sillä sain yhdistettyä harjoitteluni toiminnallisuuden opinnäytetyöni teoreettisuuteen. Aihe on todella mielenkiintoinen ja ajankohtainen ja yhtenä haasteena olikin opinnäytetyöni rajaaminen. Nuorten mielenterveysongelmat ovat niin moninaisia ja usein liittyvät useaan kasaantuneeseen asiaan tai tapahtumaan. Itse kuvailisin nuorten mielenterveysongelmia hämähäkinseittinä, joka alkaa pienestä, mutta kasvaa koko ajan suuremmaksi ja haaroittuu eri suuntiin. Se voi kasvaa loputtomasti ja ongelmat, jotka aloittivat koko seitin, ovatkin jääneet pienimmiksi sinne kaiken keskelle. Pieneltä tuntuvasta negatiivisesta asiasta voi loppu peleissä kasvaa jotain todella suurta ja hallitsematonta, ellei siihen puututa ajoissa. Opinnäytetyöni sai minut ajattelemaan todella paljon asioita, joihin yhteisöpedagogi voisi nuorten mielenterveyskasvatuksessa vaikuttaa jo varhaisessa vaiheessa. Mahdollisuuksina tässä ovat esim. mielenterveysongelmia ja koulukiusaamista käsittelevät työpajat ja keskustelutilaisuudet. Nuorille tulisi opettaa, että he ovat tärkeitä ja heillä on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi haasteista huolimatta. Jokainen nuori on omanlaisensa yksilö omine vahvuuksineen ja heikkouksineen. Nuoret tarvitsevat aikuisten tukea ja apua omalla tiellään aikuiseksi, vaikka ovatkin jo itsenäistymässä. Nuoren mielessä on niin paljon asioita, joita nuori ei pysty yksin prosessoimaan ja siksi aikuisen rooli nuoren kehityksen ja kasvun tukevana pilarina on erityisen tärkeä.

## 11 Lähteet

- Erkko, A.;& Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi*. Lahti : Suomen Mielenterveysseura .
- Hietala, T.;Kaltiainen, T.;Metsärinne, U.;& Vanhala, E. (2010). *Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena*. Tammi.
- Joensuu, M. (2007). *Nuorten internet-yhteisöt ja niiden merkitys nuorisotyön kannalta*. Vaajakoski: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Karlsson, L.;Marttunen, M.;& Pelkonen, M. (2007). *Nuorten depressio Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille*. Helsinki: Kansanterveyslaitos .
- Kiviniemi, L. (2008). *Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista*. Kuopio: Kuopion yliopisto .
- Kuhanen, C.;Oittinen, P.;Kanerva, A.;Seuri, T.;& Schubert, C. (2010). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Laukkanen, E.;Marttunen, M.;Miettinen, S.;& Pietikäinen, M. (2006). *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. Hämeenlinna: Duodecim.
- Lämsä, A.-L. (2009). *Mun on paha olla Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto . (2017). *Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2017*.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto . (2018). *Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2018*.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2019). *Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportti 2019*.
- Marttunen, M.;& Haravuori, H. (2015). *Nuorison tilanne - miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö?*. THL .
- Marttunen, M.;Huurre, T.;Strandholm, T.;& Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Tampere : Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy .
- Merikivi, J.;Timonen, P.;& Tuuttila, L. (2011). *Sähköä ilmassa: näkökulmia verkkooperustaiseen nuorisotyöhön*. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- MIELI ry. (2017). *Sekasin-chat vuosiraportti 2017*.
- MIELI ry. (2018). *Sekasin-chat vuosiraportti 2018*.
- MIELI ry. (2019). *Sekasin vuosiraportti 2019*.
- Routio, P. (3. Elokuu 2007). <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/>. Noudettu osoitteesta <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/072.htm>

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (2010). *Nuorten hyvin- ja pahoinvointi Konesuskokous*. Suomen Akatemia .
- Suomen Mielenterveys MIELI ry . (ei pvm). <https://mieli.fi/fi>. Noudettu osoitteesta <https://mieli.fi/fi>
- Talala, M. (2019 ). *Psyykkisesti oireileva oppilas* . Keuruu : PS-Kustannus .
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos . (2018). *Suomi lasten kasvu ympäristönä Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä* . Helsinki : THL.
- Tolonen , P. (1996). *Huomatkaa myös mut! Nuorten kirjoituksia itsetuhosta* . Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy .