



Digiopas 13-17-vuotiaille nuorille: kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella

Hanni Uusi-Kerttula

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

**Digiopas 13-17-vuotiaille nuorille: kynnyksettömät ja matalan
kynnyksen mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella**

Hanni Uusi-Kerttula
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2023

Hanni Uusi-Kerttula

Digiopas 13-17-vuotiaille nuorille: kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella

Vuosi

2023

Sivumäärä

63

Opinnäytetyön aiheena on nuorten kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Poske), ja se liittyy vuosina 2023-2025 toteutettavaan VASA 2 - Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hankkeeseen. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä on nuorten ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut sekä digitaalinen saavutettavuus. Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena kehittämistehtävänä. Kehittämistehtävän tavoitteena oli koota lappilaisille 13-17-vuotiaille nuorille suunnatut kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut digioppaaksi.

Oppaan suunnittelussa hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä, ja oppaan toteutuksessa huomioitiin saavutettavuusvaatimukset. Lopputuotoksena oli 19-sivuinen PDF. Valmiista oppaasta kerättiin palautetta kolarilaisilta nuorilta anonymillä internetlomakkeella, jossa kuutta väitettä arvioitiin Likertin asteikolla. Vastaajien (n = 5) keski-ikä oli 15,8 vuotta, ja kaikki tarkastelivat opasta älypuhelimella. Nuoret antoivat oppaalle keskimäärin hyvän tai kiitettävän arvosanan: saavutettavuuden keskiarvoksi saatiin 4,4, informatiivisuuden keskiarvoksi 4,0 ja hyödyllisyyden keskiarvoksi 4,5. Avoimessa palautteessa opas arvioitiin hyvin toteutetuksi, kattavaksi, selkeäksi ja helppolukuiseksi. Palaute todistaa kokoavalle oppaalle olevan tarvetta Lapin hyvinvointialueella. Opasta tullaan hyödyntämään VASA 2 -hankkeessa digitaalisten palvelujen kehitystyössä, ja se tullaan lataamaan Lapin hyvinvointialueen nettisivuille vapaasti kaikkien saataville, jotta siitä voisi hyötyä mahdollisimman moni nuori ja nuorten parissa työskentelevä aikuinen. Oppaasta voisi myös painattaa ja jakaa esimerkiksi kouluihin ja nuorisotiloihin. Opas edistää nuorten ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä ja tarjoaa saavutettavan työkalun varhaiseen puuttumiseen.

Asiasanat: digitaalinen saavutettavuus, ennaltaehkäisevä työ, nuorten mielenterveyspalvelut, Lapin hyvinvointialue

Hanni Uusi-Kerttula

A Digital Guide for 13-17-year-olds: No-threshold and Low-threshold Mental Health Services in the Wellbeing Services County of Lapland

| | | | |
|------|------|-------|----|
| Year | 2023 | Pages | 63 |
|------|------|-------|----|

The subject of this Bachelor's thesis is the digital accessibility of no-threshold and low-threshold mental health services for the youth in the wellbeing services county of Lapland. The commissioner of this thesis was the Centre of Expertise on Social Welfare in Northern Finland (Poske), and it is related to VASA 2 - Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle (Strong social welfare and health care to the wellbeing services county of Lapland) scheme that runs from 2023 to 2025. The theoretical frame of reference of the thesis is preventive mental health services for youth, no-threshold and low-threshold mental health services, and digital accessibility. The thesis was carried out as a functional development task. The aim of the development task was to produce a digitally accessible guide on no-threshold and low-threshold mental health services for 13-17-year-old young people living in Lapland.

Service design methods were utilised in the conceptualisation phase, and web content accessibility guidelines were taken into account in the compilation and layout of the guide. Feedback was requested from youth living in Kolari using an anonymous internet form that assessed six statements on Likert scale. The mean age of respondents (n = 5) was 15.8 years, and all of them browsed the guide on their smart phones. On average, the young people gave the guide good or excellent grades: 4,4 for accessibility, 4,0 for informativeness, and 4,5 for utility. Additionally, the young people assessed the guide as well executed, conclusive, clear, and easy-to-read in the open feedback field. The feedback proves a clear need for this kind of a guide in the wellbeing services county of Lapland. The guide will be utilised in the developmental tasks of the VASA 2 scheme, and it will be uploaded on the website of the wellbeing county of Lapland where it is freely accessible to both young people and professionals involved in youth work. The guide may also be printed and distributed to schools and youth centers, for instance. The guide promotes preventive mental health among youth and provides an accessible tool for early interventions.

Keywords: digital accessibility, mental health services for youth, preventive work, wellbeing services county of Lapland

Sisälllys

| | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Johdanto | 8 |
| 2 | Teoreettinen viitekehys..... | 9 |
| 2.1 | Nuorten mielenterveyden nykytila | 9 |
| 2.2 | Mielenterveyspalvelut Suomessa | 11 |
| 2.2.1 | Lainsäädäntö ja palvelujen järjestämisvastuu valtakunnallisesti..... | 11 |
| 2.2.2 | Mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella | 11 |
| 2.2.3 | Digivälitteiset mielenterveyspalvelut | 12 |
| 2.2.4 | Ennaltaehkäisevä (ennakoiva) mielenterveystyö..... | 12 |
| 2.2.5 | Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut | 14 |
| 2.3 | Nuorten mielenterveyden hoidon tulevaisuudennäkymiä..... | 14 |
| 3 | Tarkoitus, tehtävät ja tavoite | 16 |
| 4 | Menetelmälliset lähtökohdat..... | 17 |
| 4.1 | Kehittämistehtävän kuvaus ja rajaus | 17 |
| 4.2 | Kehittämistehtävän vaiheet..... | 17 |
| 4.2.1 | Suunnittelu: Palvelumuotoilu | 17 |
| 4.2.2 | Toteutus: Aineiston keruu ja saavutettavan oppaan laatiminen..... | 18 |
| 4.2.3 | Arviointi: Palautteen keruu..... | 19 |
| 5 | Tulokset | 20 |
| 5.1 | Palvelumuotoilun hedelmiä | 20 |
| 5.2 | Mielenterveyspalvelujen digitaalinen saavutettavuus..... | 23 |
| 5.3 | Oppaan rakenne ja sisältö..... | 25 |
| 5.4 | Oppaan saavutettavuus | 26 |
| 5.5 | Nuorten palaute oppaasta | 27 |
| 5.6 | Toimeksiantajan palaute oppaasta..... | 28 |
| 6 | Pohdinta..... | 29 |
| 6.1 | Johtopäätökset..... | 29 |
| 6.2 | Luotettavuus..... | 30 |
| 6.3 | Eettisyys..... | 31 |
| 6.4 | Yhteenveto | 31 |
| | Kuviot | 35 |
| | Taulukot | 35 |
| | Liitteet | 36 |

1 Johdanto

Mielenterveyden häiriöt uhkaavat jo vakavasti kansanterveyttä, ja nuorista jopa joka neljäs kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (Marttunen & Karlsson 2013, 10; MIELI ry 2019). Suomessa jokaisella on oikeus sosiaali- ja terveydenhuoltoon, mikä ei kuitenkaan tarkoita, että palvelut olisivat yhtäläisesti kaikille saatavilla tai saavutettavissa esimerkiksi puutteellisten tietojen, voimavarojen tai mahdollisuuksien vuoksi (Leemann & Hämäläinen 2015, 2). Riskiä palvelujen ulkopuolelle jäämiseen voivat kasvattaa myös pitkät jonot ja odotusajat, häpeän tunteet ja palvelujen hankala saavutettavuus esimerkiksi fyysisestä sijainnista tai terveydentilasta johtuen. Digi- ja etäpalvelut ovat nyky-yhteiskunnan sosiaali- ja terveydenhuollossa arkipäivää, mutta niiden soveltamisen ja hyödyntämisen laajuus vaihtelee edelleen maakunnasta toiseen.

Opinnäytetyöni käsittelee nuorten kynnyksettömien ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelujen digitaalista saavutettavuutta Lapin hyvinvointialueella (Lapha). Nuorille tarvitaan parempia ennaltaehkäiseviä palveluita, jotka ovat saavutettavia asuinkunnasta riippumatta matalalla kynnyksellä. Mielenterveyttä ylläpitävän ja hoitavan tiedon tulee olla nopeasti ja helposti saatavilla silloin, kun lähimpään terveyskeskukseen voi olla jopa tuntien ajomatka. Digitaalisten palvelujen avulla saavutettavuuden esteet pyritään voittamaan ja palvelujen piiriin pääsyä helpottamaan. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuottaa opas, joka edesauttaisi nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja varhaista puuttumista.

Kehittämistehtävän toimeksiantajana on Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Poske), joka toteuttaa sosiaalialan tutkimus- ja kehittämistyötä Pohjois-Suomessa, ja jonka valtakunnallinen erityistehtävä on saamenkielisten ja -kulttuuriin pohjautuvien palveluiden kehittäminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Opinnäytetyö liittyy Posken VASA 2 - Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hankkeeseen (2023-2025), joka on osa Suomen kestävän kasvun ohjelmaa ja Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) rahoittama (Poske 2023). VASA 2 -hankkeen kolme päätavoitetta ovat 1) heikoimmassa ja haavoittuvassa asemassa olevien asiakas- ja potilasryhmien hoito- ja palveluketjujen sekä ennaltaehkäisevien toimintamallien sopiminen, rakentaminen ja mallintaminen, 2) heikoimmassa ja haavoittuvassa asemassa olevien asiakas- ja potilasryhmien palvelujen kehittäminen niin, että hoitoon ja palvelun piiriin pääsy nopeutuu, ja hoidon ja palveluiden jatkuvuus turvataan, sekä 3) käytössä olevien monikanavaisten matalan kynnyksen digitaalisten palvelujen käyttöönotto, kehittäminen ja laajentaminen. Opinnäytetyö kytkeytyy läheisesti VASA 2 -hankkeen tavoitteeseen numero 3.

Olin opinnäytetyön alusta lähtien motivoitunut laatimaan oppaan, johon on koottu yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin palvelut helposti saavutettavaksi, visuaalisesti houkuttelevaksi

ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Aihe on minulle henkilökohtaisesti tärkeä, sillä asun Lapissa Korhosen kunnassa ja olen sosionomin opinnoissani suuntautunut nuorten päihde- ja mielenterveyspalveluihin. Valitsin saavutettavuuden viitekehyyksi, sillä halusin oppia lisää digitaalisesta saavutettavuudesta ja saada työkaluja sen soveltamiseksi omaan työhöni. Minulle oli tärkeää, että kehitystehtävä liittyy suoraan lappilaisten nuorten mielenterveyden tukemiseen, ja että siitä on aidosti hyötyä toimeksiantajalle. Halusin työn myötä myös tutustua tarkemmin sosiaalialan hanketyöhön ja Poskeen työnantajana.

2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoriapohja koostuu nuorten mielenterveydestä, mielenterveyden hoidosta valtakunnallisesti ja Lapin hyvinvointialueella, digivälitteisistä mielenterveyspalveluista, ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä, kynnyksettömistä ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista sekä nuorten mielenterveyden hoidon tulevaisuudennäkymistä. Tarkastelen kutakin aihepiiriä lähemmin seuraavissa alaluvuissa.

2.1 Nuorten mielenterveyden nykytila

”...Kulutan suuren osan ajastani pelaamalla lautapelejä, tietokonepelejä ja konsolipelejä, joten sekin saattaa vaikuttaa tulevaisuuteeni. Se, keitä tapaan netissä, vaikuttaa mielipiteisiini. Joku saattaa esittää hyviä näkökulmia ja perustella kantansa, joten minäkin voin omaksua sen mielipiteekseni. Tulevaisuuden ajattelemisen on hyvin masentavaa. Olen viidentoista, ja se on hyvä ikä, koska on paljon vapautta mutta vähän velvollisuuksia.”

Sinkkonen kuvaa kirjassaan (2010, 16) yllä kuvatun nuoren sitaatin kautta mielestäni tarkkanäköisesti nuoruuden ristiriitaisuutta - toivottomuuden mutta toisaalta myös vapauden tunteita - sekä sosiaalisten kontaktien keskittymistä virtuaalimaailmaan. Nyt 13 vuotta myöhemmin älypuhelin varmasti korvautti nuoren listassa lautapelit, mutta muuten uskon hänen ajatusensa pätevän edelleen moneen nuoreen: netistä haetaan kavereita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kenties myös vertaistukea vaikeilta tuntuviin ajatuksiin. Nuori sijoittuu myös ikänsä puolesta opinnäytetyöni kohderyhmän keskivaiheille, sillä keskityn tässä työssä kuvaamaan varhaisnuoruutta eli murrosikää (ikävuodet 12-14) ja keskinuoruutta (ikävuodet 15-17; Marttunen & Karlsson 2013, 8).

Maaailman Terveysjärjestö WHO:n määritelmää terveydestä täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana on arvosteltu voimakkaasti muun muassa siitä, ettei sen kaltaista tilaa ole mahdollista saavuttaa, ja siitä, että terveys on subjektiivinen ja dynaaminen käsite - jokaisen ihmisen erilaisena kokema (Huttunen 2020). Heiska on puolestaan kirjassaan (2021, 21) kuvannut terveyden kyvyksi tai mahdollisuudeksi korjata sosiaalisiiin, fyysisiin ja

tunteisiin sekä tuntemuksiin liittyviin elämää tuhoavien tekijöiden aiheuttamia häiriöitä. Tämä kyky on mielenterveyden häiriöissä heikentynyt.

Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten tavallisimpia terveysongelmia, ja noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14. ikävuotta (Marttunen & Karlsson 2013, 10). Sinkkosen (2010, 43) mukaan murrosiän lisäksi myöhäisnuoruus (ikävuodet 18-22) on psykiatristen häiriöiden kannalta erityisen haavoittuvaista aikaa. Nuorten kolme yleisintä mielenterveysongelmaa ovat mieliala-, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt, joista jokaista esiintyy tytöillä enemmän kuin pojilla (Taulukko 1). Ongelmat myös kasaantuvat niin, että ainakin puolella mielenterveyden ongelmista kärsivistä on useampi kuin yksi mielenterveyden häiriö. (Marttunen & Karlsson 2013, 10-11.)

| | Yleisyys (%) | Sukupuolijakauma |
|------------------------------|--------------|------------------|
| Jokin mielenterveyden häiriö | 20-25 | ♀ > ♂ |
| Mielialahäiriöt | 10-15 | ♀ > ♂ |
| Ahdistuneisuushäiriöt | 5-15 | ♀ > ♂ |
| Päihdehäiriöt | 5-10 | ♀ < ♂ |
| Käytöshäiriö | 5-10 | ♀ < ♂ |
| Tarkkaavuushäiriö | 2-5 | ♀ < ♂ |
| Syömishäiriöt | 3-6 | ♀ > ♂ |
| Ei-affektiiviset psykoosit | 1-2 | ♀ = ♂ |

Taulukko 1: Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt (Marttunen & Karlsson 2013, 10). ♀, nainen; ♂, mies.

Nuorten mielenterveyden ongelmien syyt ovat moninaiset, ja häiriöt heijastuvat oireineen koko elämään - koulunkäyntiin, ihmissuhteisiin ja kehitykseen (Marttunen & Karlsson 2013, 12). Vuonna 2020 Suomen tavoittanut koronapandemia lisäsi nuorten hyvinvointivajetta, mitä syvensi entisestään Venäjän Ukrainaankohdistaman hyökkäyssodan vaikutukset maailmantalouteen ja yleiseen turvallisuuden tunteeseen. Lapsen ääni 2022 -tutkimuksessa lähes puolet vastaajista (48 %) koki mielenterveytensä heikoksi ja kolmannes (28 %) koki yleisen hyvinvointinsa huonoksi tai melko huonoksi. Mielestäni erityisen hälyttävää on, että pienituloisissa perheissä asuvista lapsista vain 9 % kertoi pitävänsä itsestään sellaisina kuin ovat. (Pelastakaa lapset 2022.)

Lapsen ääni 2022 -kyselyssä 40 % vastaajista oli käyttänyt mielenterveyspalveluita, kuten kuraattorin tai psykologin palveluja, ja 42 % hyvinvointinsa heikoksi kokeneista ei ollut saanut tarvitsemaansa palvelua. Taloudellisista haasteista kärsivien perheiden lapset toivoivat erityisesti mielenterveyden palveluja sekä ennaltaehkäiseviä palveluja. (Pelastakaa lapset 2022.)

2.2 Mielenterveyspalvelut Suomessa

2.2.1 Lainsäädäntö ja palvelujen järjestämisvastuu valtakunnallisesti

Mielenterveyspalvelujen ohjauksesta, suunnittelusta ja lainsäädännöstä vastaa Suomessa Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) ja valvonnasta Valvira (STM 2023a, Valvira 2020). Mielenterveystyöhön lukeutuu mielenterveyden edistäminen, häiriöiden ehkäisy ja hoito sekä mielen-terveystyö, ja sen toimeenpanosta säädetään terveydenhuoltolaissa (STM 2023a). Mielenterveystyötä kehitetään lisäksi pitkäjänteisesti vuosille 2020-2023 ulottuvan Mielenterveysstrategian puitteissa (STM 2023b). Hyvinvointialueet ovat vastanneet sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottamisesta 1.1.2023 alkaen. Terveydenhuoltolain (30.12.2010/1326) 2 luvun 20 §:ssä määritellään, että hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten on yhteistyössä kehitettävä väestön elinolosuhteita siten, että ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä. Terveydenhuoltolain (30.12.2010/1326) 3 luvun 27 §:n mukaan hyvinvointialueiden on järjestettävä 1) terveydenhuollon palveluihin sisältyvä mielenterveyttä suojaaviin ja sitä vaarantaviin tekijöihin liittyvä ohjaus ja neuvonta sekä tarpeenmukainen yksilön, perheen ja muiden läheisten psykososiaalinen tuki ja sen yhteensovittaminen, sekä 2) mielenterveyden häiriöiden ehkäiseminen, tutkimus, hoito ja lääkinnällinen kuntoutus monimuotoisina palveluina.

2.2.2 Mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella

Lapin maakunnassa sosiaali- ja terveyspalveluista vastaa Lapha, joka järjestää mielenterveyspalveluja noin 176 500 asukkaalle ja lisäksi kotimaisille ja ulkomaisille matkailijoille Lapin maakunnan 21 kunnassa. Pinta-alaltaan Lapin hyvinvointialue on Suomen suurin. (Valtioneuvosto 2022, Lapin hyvinvointialue 2023.) Mielenterveyden hoidon pääpaino on perusterveydenhuollossa, jota toteuttavat Lapin kunnalliset terveyskeskukset. Lisäksi Lapin keskussairaala Rovaniemellä toimii aikuisasiakkaille suunnattu Mieli-tiimi ja Mielenterveyspäivystys. 13-17-vuotiaiden nuorten psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta vastaavat Lapissa Lapin keskussairaalan nuorisopsykiatrian poliklinikka Rovaniemellä sekä Länsi-Pohjan keskussairaalan lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikka, joilla on toimipisteet Kemissä ja Torniossa (Lapin hyvinvointialue 2023).

2.2.3 Digivälitteiset mielenterveyspalvelut

Nuorille suunnattuja digivälitteisiä mielenterveyspalveluita on saatavilla sekä valtakunnallisesti että erityisesti lappilaisille asuinkunnan mukaan räätälöityinä. Digipalvelujen valikoima on laajahko, mutta tiedot sijaitsevat hajanaisesti ympäri internetiä. Hyvinvointialueiden toiminnan alkaminen vuoden 2023 alusta on edelleen lisännyt tiedon löytymisen haasteita, kun sosiaali- ja terveyspalvelujen tiedot ovat poistuneet kuntien omilta verkkosivuilta ja siirtyneet Laphan verkkosivulle, joka kokoaa yhteen hyvinvointialueen kaikki sotepalvelut (Lapha 2023).

Verkossa saavutettaviin mielenterveyspalveluihin lukeutuvat hyvinvointialueiden digipalvelut, kuten Lapin virtuaalinen sosiaali- ja terveyspalvelukeskus, jossa voi asioida, lähettää tietoa, kysyä neuvoa, tavata etänä työntekijän ja tukea omaa hyvinvointia, järjestöjen ja yhdistysten palvelut sekä yksityiset palveluntarjoajat (Virtu.fi 2023). Digipalvelujen tyypejä ovat myös esimerkiksi erilaiset tietoiskut, artikkelit ja oppaat, yksilö- ja ryhmächatit, auttavat puhelimet, omahoito-ohjelmat ja nettiterapia. VASA 2 -hankkeen puitteissa kehitettäviä kansalaisten etäpalveluja ovat muun muassa Zoturi-verkkoauttamispalvelu ja tarina-auttamisen videot, DentVieW-omahoitojärjestelmä ja Terveyskylä (Poske 2023).

Nuorten tiedonhaussa älypuhelimella on keskeinen rooli. Tietoa haetaan esimerkiksi Googlen hakukoneen avulla internetistä, mutta myös sosiaalisella medially on suuri rooli - ja vastuu - mielenterveyttä koskevan tiedon levittämisessä. Nuorten on arvioitu viettävän noin 15-20 tuntia viikossa sosiaalisessa mediassa (Lasten ja nuorten säätio 2021). Tutkimuksen mukaan 13-17-vuotiaiden nuorten keskuudessa vuonna 2016 eniten käytettyjä sosiaalisen median kanavia olivat Facebook, WhatsApp, Youtube ja Snapchat (Suominen, Saarikoski & Vaahensalo 2019, 246). Monilla matalan kynnyksen palveluilla onkin omat sosiaalisen median tilinsä esimerkiksi Facebookissa ja Instagramissa - siellä, missä nuoret viettävät muutenkin paljon vapaa-aikaa. Yhteydenotto voi tällöin tapahtua vaikkapa pikaviestin välityksellä.

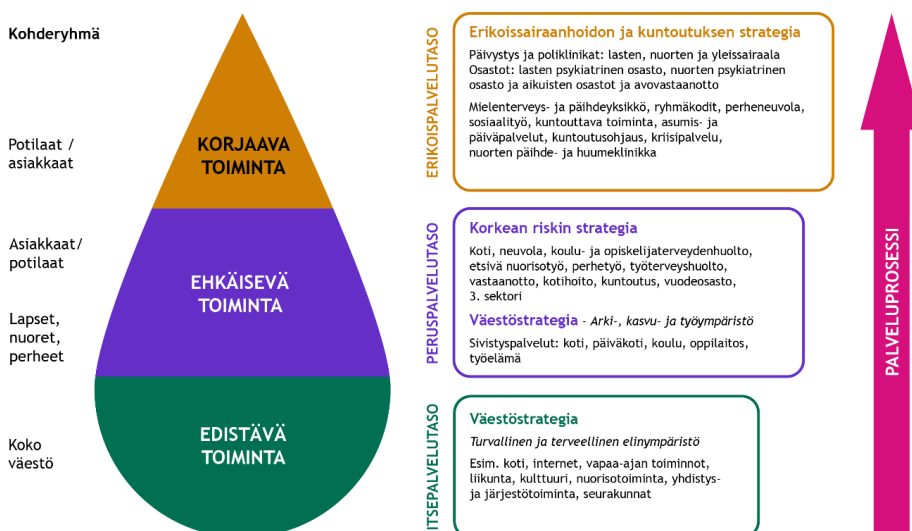
2.2.4 Ennaltaehkäisevä (ennakoiva) mielenterveystyö

Heiska (2021, 29) on jäsentänyt ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön yhtäältä strategioiden ja toteuttajien mukaan mutta toisaalta edellytyksiä luovan ja varsinaisen toiminnan mukaan (Taulukko 2). Heiskan mukaan organisoidut työn toteuttajat toimivat jonkin ammatillisuuden tai teorian pohjalta, kun taas organisoimattomia on toimijoista valtaosa.

| | | STRATEGIAT | |
|-------------|---------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| | | Edellytyksiä luova toiminta | Varsinainen toiminta |
| | | | <i>Yksilötaso</i> <i>Ryhmä- ja yhteisötaso</i> |
| | | Terveen kasvun tukeminen & häiriön syiden vähentäminen | |
| TOTEUTTAJAT | Organisoidut | Virkojen perustaminen yms. | Yksilön elämäkenttä |
| | Organisoidumattomat | Vapaaehtoistyön tukeminen yms. | |
| | | | KOHDE |
| | | | |

Taulukko 2: Ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön jäsenitys (Heiska 2021, 29)

Marttusen ja Karlssonin mukaan (2013, 14) nuorten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevä työ voidaan jakaa esimerkiksi yhteiskunnallisten rakenteiden, kuten varhaiskasvatuksen ja koulun, parantamiseen, lapsiperheiden psykososiaalisen tuen kehittämiseen ja ennaltaehkäisevien toimien kohdentamiseen riskiryhmiin, kuten psykiatrisista häiriöistä kärsivien aikuisten lapsiin. Laajimmillaan ajateltuna ennaltaehkäisyä on kaikki lasten ja nuorten terveyttä ja tervettä kehitystä edistävä työ. Rovaniemen kunta on määritellyt vuosille 2011-2015 laatimassaan mielenterveys- ja päihdestrategiassa mielenterveyden hoidon palveluprosessin kolmitasoiseksi, rakentuen edistävästä, ehkäisevästä ja korjaavasta toiminnasta (Kuvio 1). Opinnäytetyön viitekehys kohdistuu pisaran kahteen alimpaan askelmaan nuorten ikäryhmään soveltaen.



Kuvio 1: Mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyden ongelmien kolmiportainen palveluprosessi Rovaniemen kunnassa (Rovaniemen kunta 2011).

2.2.5 Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut

Matalan kynnyksen palveluilla pyritään edistämään sosiaalista osallisuutta ja tavoittamaan ne ihmiset, jotka ovat jääneet tai vaarassa jäädä palvelujen ulkopuolelle. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään pienentämään kaikenlaisia toimintaan ja osallistumiseen liittyviä esteitä ja vaikeuksia. Laajemmin ajateltuna ne tähtäävät palvelujen ulkopuolelle jäämisen ehkäisyyn, varhaiseen puuttumiseen ja palvelujen porrastukseen. Matalan kynnyksen palveluille on tunnuksenomaista mahdollisuus asioida spontaanisti, omaehtoisesti, anonymisti ja maksuttomasti sekä ilman lähetettä, ajanvarausta tai palveluseteliä. Kynnyksiä, joita palveluissa on madallettu tai kokonaan poistettu, ovat esimerkiksi hoitoon pääsyn menettelyt, korkeat hoidon tavoitteet, päihitteettömyys, valvonta tai pelko leimautumisesta. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1-5; Leemann ja Hämäläinen 2016, 590-591.)

Esimerkkejä nuorille järjestetyistä matalan kynnyksen palveluista ovat ehkäisevät mielenterveyspalvelut, päivätoiminta matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa, etsivä nuorisotyö, kuntouttava ryhmätoiminta, vertaistuki, ura- ja työllisyyspalvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Sosiaalisen osallisuuden näkökulmasta sosiaalisiin verkostoihin pääsy on olennaista, ja merkitsee myös tunnetta yhteisöön kiinnittymisestä. (Leemann & Hämäläinen 2015, 6-7.) Voidaan myös ajatella, että nuorten käyttämät digipalvelut, kuten sosiaalisen median sovellukset, yhteisöpalvelut ja keskustelupalstat, voivat osaltaan lisätä heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa.

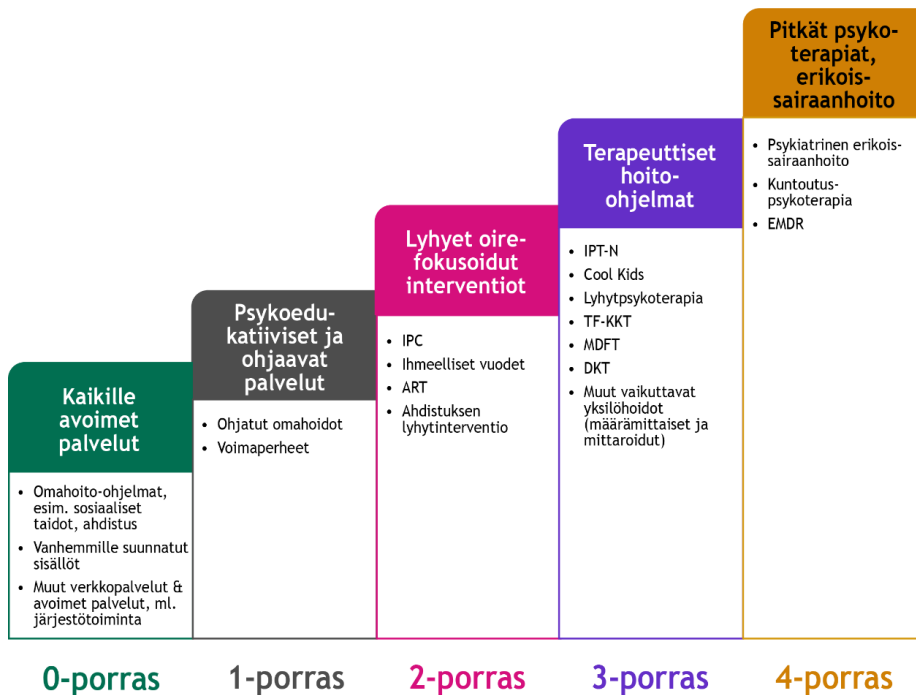
Tässä opinnäytetyössä matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin luetaan kuuluviksi esimerkiksi neuvovat puhelimet, chatit, vertaistukiryhmät, omahoito-ohjelmat ja kuntien nuorisopalvelut. Kynnyksettömien mielenterveyspalvelujen voidaan puolestaan ajatella olevan tietolähteitä tai palveluita, jotka ovat kaikkien kansalaisten ulottuvilla vielä matalan kynnyksen palveluitakin helpommin - esimerkiksi verkossa avoimesti saatavilla olevat artikkelit, oppaat, oiretestit, tietoisut ja sosiaalisessa mediassa jaettu tieto.

2.3 Nuorten mielenterveyden hoidon tulevaisuudennäkymiä

Mielenterveyden hoidon kivijalan tulisi rakentua peruspalveluista. Matalan kynnyksen palvelujen yhtenä kantavana ajatuksena aktivoinnin, voimaannuttamisen ja oma-aloitteisuuden harjaannuttamisen ohella on saada muuten palvelujen ulottumattomissa olevat siirtymään julkisten palvelujen pariin, jotta heidän auttamisensa olisi mahdollista (Leemann & Hämäläinen 2015, 3). Tällä hetkellä suuri osa potilaista kuitenkin ohjautuu perustason resurssipulan vuoksi erikoissairaanhoidon, jotka ovat ruuhkautuneet. Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa otettiin äskettäin kantaa Oulun yliopistosairaalan (Oys) vakavaan ylikuormitustilaan ja kritisoitiin sitä, että monen psyykkisesti oireilevan nuoren ensimmäinen hoitokontakti on Oulussa ollut viime aikoina suljettu osasto. Pääkirjoituksessa painotetaan myös sitä, että tärkeintä olisi panostaa voimavaroihin kotona ja koulussa, ja varmistaa kouluterveydenhuollon hoidollisuus

muun muassa riittävällä psykologien ja psykiatristen sairaanhoitajien resursoinnilla kouluissa. (Helsingin Sanomat 2023a.)

Terapiat etulinjaan -hankkeessa kehitetään toimintamalleja nuorten varhaiseen ja nopeaan auttamiseen. Hoidon painopiste halutaan saada nopeasti alkaviin, vaikuttaviin ja digituettuihin hoitomuotoihin. Digitaalisesti tuetuilla hoidoilla on osoitettu olevan suuri vaikutus lievien, keskivaikeiden ja vakava-asteisten mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Lisäksi digiratkaisut tarjoavat ratkaisun resurssipulaan vapauttamalla ammattilaisille aikaa toistuvista työtehtävistä. (Terapiat etulinjaan 2023.) Malli lasten ja nuorten palveluissa noudattaa viisitasoista järjestelmää, jonka 0-porras vastaa kaikille avoimia matalan kynnyksen palveluita (Kuvio 2). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylilääkäri on kritisoinut hanketta siitä, että painopistettä ollaan viemässä omahoidon ja netin suuntaan ja pitkistä kuntoutusterapioista halutaan luopua. Hänen mukaansa mitä nuoremista lapsista on kyse, sitä selvemmin hoidon tulisi perustua ammattilaisen kohtaamiseen ja koko perheen auttamiseen (Helsingin Sanomat 2023b). Itse näen, että Terapiat etulinjaan -hankkeen porrastetussa mallissa on nimenomaan kyse siitä, että saavutettavilla digitaalisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa lapsen ja perheen hyvinvointiin jo hyvin varhain, ja siten mahdollisesti kokonaan välttää tarve intensiivisemmälle kuntoutukselle. Hoitomuodot eivät siten ole toisiaan kumoavia vaan tukevia.



Kuvio 2: Porrastettu tuen ja hoidon malli lasten ja nuorten palveluissa (Terapiat etulinjaan 2023). ART, Aggression Replacement Training®; DKT, dialektinen käyttäytymisterapia; EMDR, silmänliiketerapia; IPC, interpersoonallinen ohjanta; IPT-N, interpersoonallinen psykoterapia nuorille; MDFT, monimuotoinen perheterapeuttinen työskentely; TF-KKT, traumafokusoitu kognitiivinen käyttäytymisterapia.

Uudelta hallitukselta odotetaan jälleen paljon mielenterveyskriisin ja hoitovelan ratkaisemiseksi. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 valmistui pääministeri Sanna Marinin hallituksen aikana vuonna 2020 (Valtioneuvosto 2020). MIELI ry asetti 2019 hallitustyöskentelyn yhdeksi tavoitteeksi myös psykoterapiatakuun toteutumisen eli julkisen terveydenhuollon järjestämisvastuun piiriin tulisi lyhytpsykoterapia, joka alkaisi 28 päivän sisällä tarpeen tunnistamisesta asiakkaille, joille itsehoito, vertaistuki tai nettiterapia ei sovellu. Lyhytpsykoterapia voisi mahdollistaa jopa 7500 henkilön siirtymisen työelämään etuuksien piiristä. (MIELI ry 2019.)

3 Tarkoitus, tehtävät ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on vaikuttaa nuorten mielenterveyden varhaiseen tukemiseen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn tarjoamalla digitaalisesti saavutettava, konkreettinen työkalu nuorille ja heidän parissaan työskenteleville aikuisille. Opinnäytetyössä koottiin Lapin hyvinvointialueella 13-17-vuotiaille nuorille tarjottavat kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut digitaalisiksi oppaaksi, joka tulee PDF-muodossa vapaasti saataville Laphan verkkosivuille (Lapha 2023). Opasta voidaan tarpeen mukaan jatkokehittää lappilaisilta nuorilta sekä Posken ja Laphan yhteistyöverkostoilta saatavan palautteen pohjalta.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. **Aineiston keruu.** Kartoitus nuorten matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin liittyvistä digipalveluista ja internet-sivuista sekä tiedon saavutettavuuden analysointi.
2. **Kehittämistehtävä.** Toiminnallinen osuus eli digitaalisen PDF-oppaan tuottaminen nuorille ja nuorten parissa työskenteleville aikuisille saavutettavuusvaatimuksia ja palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen.
3. **Arviointi.** Palautteen pyytäminen valmiin oppaan digitaalisesta saavutettavuudesta, informatiivisuudesta ja hyödyllisyydestä lappilaisilta nuorilta. Toimeksiantaja antaa palautteen oppaasta kokonaisuutena.

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa kynnyksettömien ja matalan kynnyksen palvelujen digitaalista saavutettavuutta, eli että nuori löytäisi tarvitsemansa tuen ja avun nykyistä vaivattomammin ja nopeammin internetistä. Oppaan osalta tavoitteena on, että nuoret kokevat sen hyvin toteutetuksi, saavutettavaksi, informatiiviseksi ja hyödylliseksi. Opas ohjaa nuoren suoraan hyödyllisille verkkosivuille ilman, että hänen tarvitsee erikseen etsiä tietoa internetistä. Opas voi myös toimia keskusteluavauksena esimerkiksi nuoren ja nuorisotyöntekijän tai terveydenhoitajan välillä.

4 Menetelmälliset lähtökohdat

Seuraavissa alaluvuissa esittelen kehittämistehtävän pääpiirteittäin, vaikuttimet tehtävän taustalla sekä tehtävän kohderyhmän ja rajauksen. Paneudun alaluvuissa lisäksi tarkemmin kehittämistehtävän kolmeen vaiheeseen.

4.1 Kehittämistehtävän kuvaus ja rajaus

Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen. Kehittämistehtävänä on digitaalisen, PDF-muotoisen oppaan tuottaminen kynnyksettömistä ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista lappilaisille nuorille. Oppaassa painottuvat Laphan alueella tarjottavia palveluita, mutta se sisältää myös valtakunnallisesti saatavilla olevat palvelut. Idea oppaan tuottamiseksi lähti yhteisissä keskusteluissa toimeksiantajan kanssa: nuorten matalan kynnyksen palvelut yhteen kokoavalle oppaalle on tarvetta VASA 2 -hankkeen puitteissa, ja lisäksi minulla on vaadittavaa tietoutta ja graafista osaamista oppaan tuottamiseksi sekä suuri kiinnostus nuorten mielenterveyspalvelujen kehittämistä kohtaan. Toimeksiantajan mukaan nuoret monesti kaipaavat selkeää listausta siitä, mistä mitään tietoa voi konkreettisesti löytää. Lisäksi opasta voisi suoraan hyödyntää paitsi nuorisotyössä keskustelunavaajana, myös VASA 2 -hankkeen digitaalisten palvelujen kehitystyössä.

Oppaan kohderyhmänä on 13-17-vuotiaat suomenkieliset Lapin hyvinvointialueella asuvat nuoret. Myös Lapissa, kuten muuallakin Suomessa, on hyvin tärkeää huomioida eri kieliä puhuvat asukkaat palvelujen kehittämisessä. Opinnäytetyön laajuus huomioon ottaen ilmiön kartoittaminen rajataan kuitenkin vain suomenkielisiin kansalaisiin. Lisäksi kohderyhmä rajataan alakäisiin, sillä tausta-ajatuksena on parantaa mielenterveyden mahdollisimman varhaista tukemista ja varhaista puuttumista jo kouluiässä, ennen ongelmien vaikeutumista. Vuonna 2022 Lapin maakunnassa asui 9382 10-14-vuotiasta ja 9318 15-19-vuotiasta nuorta, mikä antaa suuntaviivaa oppaalla tavoiteltavan kohderyhmän koosta (Lapin Luotsi 2023).

4.2 Kehittämistehtävän vaiheet

Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2015, 22) kuvaaman muutostyön prosessin mukaisesti kehittämistehtävä sisältää kolme vaihetta: 1) suunnittelu, 2) toteutus ja 3) arviointi. Suunnitteluvaiheessa hyödynsin palvelumuotoilun menetelmiä, ja toteutusvaihetta ohjasivat kansainväliset saavutettavuusvaatimukset. Arviointi perustui nuorilta kerättyyn palautteeseen.

4.2.1 Suunnittelu: Palvelumuotoilu

Oppaan suunnitteluvaiheessa hyödynsin palvelumuotoilua, joka on käyttäjäkeskeisyyttä ja kokemuksellisuutta korostava kehittämismenetelmä. Palvelumuotoilun menetelmien keskeisenä periaatteena on luovuus, vaikka ne tähtäävätkin käyttökelpoisten käytännön ratkaisujen luomiseen varsin kontrolloidun prosessin kautta. Palvelumuotoilun selkeät ja helppokäyttöiset

työkalut mahdollistavat aineettomien palvelujen kehittämisen asiakaslähtöisesti kaikilla kehittämisen tasoilla sekä erilaisten palvelukonseptien testaamisen. Palvelumuotoilun avulla pyritään asiakkaan kannalta mahdollisimman helppokäyttöisiin, hyödyllisiin ja haluttaviin palveluihin, kun taas organisaation näkökulmasta tavoitteena ovat vaikuttavat, tehokkaat, kannattavat ja erottuvat palvelukokonaisuudet. Palvelumuotoilulle tunnuksenomaista on kokemuksellinen suunnittelu ja abstraktien palvelutilanteiden havainnollistaminen, johon liittyy konseptien visualisointi esimerkiksi karttojen, kuvien ja piirrosten avulla sekä prototypointi eli mallikappaleiden tai testiympäristöjen rakentaminen. (Ojasalo ym. 2015, 38, 71-72.)

Kehittämisen prosessin kuluessa pyrin asettumaan avun tarpeessa olevan nuoren asemaan syvästi ja empaattisesti: millaista apua Lapissa asuva nuori voisi tarvita, ja mistä ja miten hänen saa? Hyödynsin oppaan itsenäisessä kehittämisessä kolmea visuaalisuutta hyödyntävää palvelumuotoilun menetelmää: asiakasprofiilit, palvelupolku ja 6 ajatteluhattua (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012; Innokylä 2023; MindTools 2023). Lisäksi hyödynsin palvelumuotoilun periaatteiden mukaisesti yhteiskehittämistä niin, että osallistin oppaan ideointivaiheeseen mukaan 17-vuotiaan nuoren. Pohdimme yhdessä ilmiötä (nuorten mielenterveyspalvelut) ja opasta kahden menetelmän, empatiakartan ja reverse brainstormingin, avulla kahvikupin äärellä (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012; MindTools 2023).

4.2.2 Toteutus: Aineiston keruu ja saavutettavan oppaan laatiminen

Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut kerättiin oppaaseen pääasiassa palveluntarjoajien verkkosivuilta Google-hauilla. Tutkin myös sitä, millaista tietoa löysin mielenterveyteen liittyvillä hakusanoilla eri sosiaalisista medioista. Lisäksi hyödynsin toimeksiantajan antamia vinkkejä soveltuvista palveluista ja verkkosivuista. Keräsin linkit aluksi Word-dokumentille ja aloin samanaikaisesti hahmottelemaan opasta Adobe InDesign -ohjelmalla.

Tuotin oppaan saavutettavuuskriteerit mahdollisimman hyvin huomioiden. Saavutettavuuden soveltamisessa hyödynsin Lakia digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (2019/306), Eficode-yrityksen Digipalveluiden saavutettavuus -opasta ja digipalvelujen saavutettavuuden toteuttamista valvovan Aluehallintoviraston ohjeistuksia ja koulutusmateriaaleja sekä Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) -suositusta (WCAG 2018; Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 2019/306; Aluehallintovirasto 2023; Eficode 2023). Oppaan suunnittelussa pyrin huomioimaan asiakkaat, joilla on esimerkiksi lukivaikeus tai visuaalisen hahmottamisen haasteita.

Selkokielen teksti on johdonmukaista, visuaalisesti helppolukuista ja kiinnostavaa lukijalle suunnattua tekstiä, jossa ei ole mitään turhaa (Selkokeskus 2021). Pyrin kirjoittamaan oppaan leipätekstin selkokielisiksi käyttäen esimerkiksi mahdollisimman helppoja kielen rakenteita, muotoja, lyhyitä lauseita ja kapeita tekstipalstoja, ja välttämällä abstrakteja sanoja, kielikuvia sekä lyhenteitä. Oppaan ulkoasussa varmistin riittävän kontrasti tekstin, kuvakkeiden tai komponenttien ja taustan välillä sekä käytin helppolukuista fonttia ja tarpeeksi suurta fontti- ja

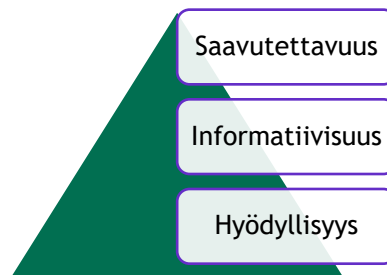
rivivälirikkoa (Saavutettava.fi 2006b; Eficode 2023, 35). Microsoftin ydinfontit Arial, **Arial Black**, Comic Sans MS, Courier New, Georgia, **Impact**, Times New Roman, Trebuchet MS ja Verdana on määritelty kirjasimiksi, joita on saavutettavuuden kannalta turvallista käyttää verkkosivuilla (Saavutettava.fi 2006). Valitsin oppaan fontit näiden joukosta.

Valmiin PDF-oppaan tarkistin Adoben käytettävyysoiminnon avulla ja korjasin ongelmat Käytettävyyssraportin pohjalta (Adobe 2023b).

4.2.3 Arviointi: Palautteen keruu

Keräsin oppaasta anonymiä palautetta lappilaisilta nuorilta Google Forms -palautelomakkeella (Liite 2). Laadin oppaasta kuvajulkaisun ja saatetekstin (Liite 4), jonka lähetin Kolarin nuoriso-ohjaajalle jaettavaksi nuorisotyön WhatsApp-ryhmässä sekä nuorisotyön, liikkuvan nuorisotyön, koulunuorisotyön ja etsivän nuoristyön Instagram-tileillä. Nuoriso-ohjaaja lupasi myös ohjata nuoria tutkimaan opasta tietokoneella ja antamaan palautetta nuortenilloissa Kolarin nuorisotila Laguunissa. Toimeksiantaja jakoi palautekyselyn lisäksi nuorisovaltuuston edustajalle. Palautekysely oli avoinna kahden viikon ajan.

Demografisina tietoina kerättiin vastaajan ikä sekä tieto siitä, millä laitteella vastaaja selaili opasta. Palautelomakkeen kysymykset kartoittavat oppaan onnistuneisuutta kolmen pääkriteerin kautta, jotka olivat saavutettavuus, informatiivisuus ja hyödyllisyys (Kuvio 7).



Kuvio 3: Oppaan arvioinnin osa-alueet.

Palautekyselyn väitteet 1-3 kartoittivat saavutettavuutta, väite 4 informatiivisuutta, ja väitteet 5-6 hyödyllisyyttä. Palautteen antaja arvioi väitteitä Likertin asteikolla: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä. Viimeisenä oli avoin tekstikenttä vapaalle palautteelle ja kehitysehdotuksille.

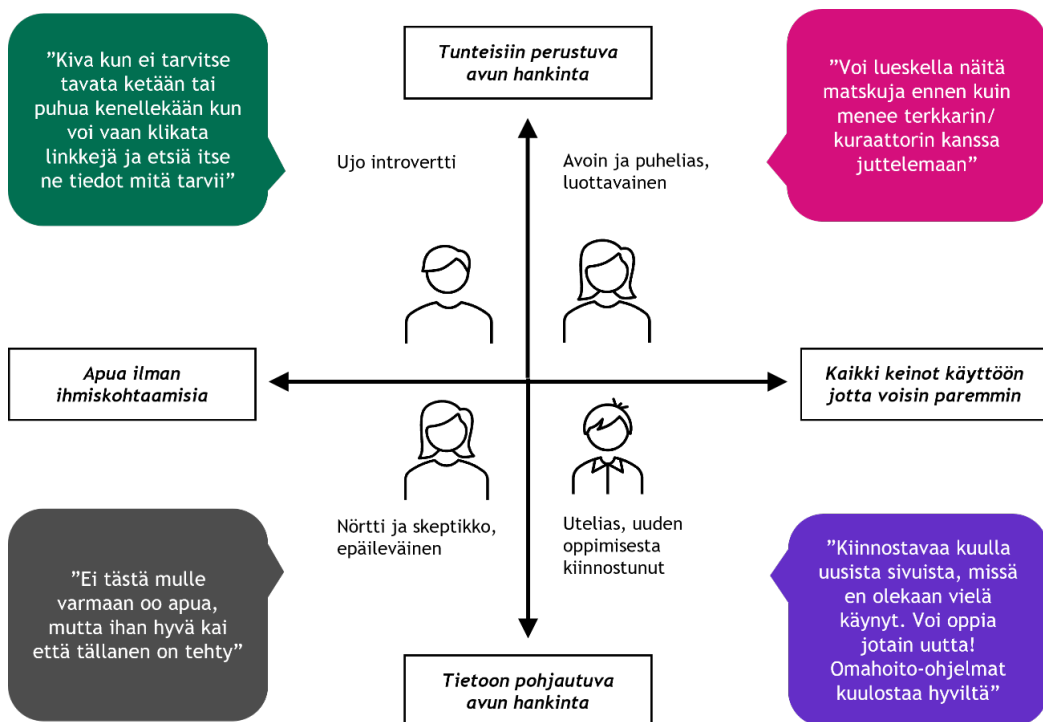
5 Tulokset

Tämän osion alaluvuissa esittelen palvelumuotoiluprosessin tuloksena syntyneitä oivalluksia, mielenterveyspalvelujen digitaalista saavutettavuutta, oppaan rakennetta ja sisältöä, oppaan saavutettavuutta sekä nuorten ja toimeksiantajan oppaasta antamaa palautetta.

5.1 Palvelumuotoilun hedelmiä






Olen hyvin visuaalinen ja esteettisyyteen panostava ihminen, ja hahmotan asiat parhaiten visuaalisten havainnollistusten kautta. Olen kokenut palvelumuotoilun menetelmät omikseni siitä lähtien, kun tutustuin niihin ensi kertaa Laurean opintojaksolla *Hyvinvointipalvelujen innovatiivinen kehittäminen*. Mielestäni niiden avulla kehittämisprosessia saa hyvin nopeasti vietyä toivottuun suuntaan, ja vieläpä hyvin mielekkäin keinoin.

Suunnitteluvaiheessa pohdin oppaan toteutusta asiakasprofiilien, palvelupolun ja 6 ajatteluhatun avulla (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012; Innokylä 2023). Loin neljä kärjistettyä asiakasprofiilia, jotka edustavat tiedonhankinnan ja avun hakemisen eri ääripäitä (Kuvio 3). Ajattelisin näiden perusteella oppaan sopivan nuorille, jotka välttävät ihmiskontakteja ja toisaalta sellaisille, jotka haluavat hankkia aiheesta mahdollisimman paljon tietoa. Väliin mahtuu kenties nuoria, jotka löytävät oppaan sattumalta sekä nuoria, joille esimerkiksi joku kaveri on ehdottanut oppaaseen tutustumista.



Kuvio 4: Palvelumuotoilun menetelmät: asiakasprofiilit (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012)

Siinä missä neljän asiakasprofiilin pohtiminen oli mielestäni hieman haastavaa, oli 6 ajatteluhattun menetelmä paljon nopeampi ja vaivattomampi toteuttaa, ja antoi mahdollisuuden pohtia teemaa erilaisista näkökulmista ja hyvin kriittisestikin (Kuvio 4). Menetelmä muistuttaa mielestäni osittain SWOT-analyysiä, sillä siinä pääsin miettimään hyvin samoja osa-alueita haasteista mahdollisuuksiin. Päällimmäisenä tästä menetelmästä jäi mieleen, että oppaalla on monia hyötyjä, kuten potentiaalisesti hyvin laajan asiakaskunnan saavuttaminen, mutta myös heikkouksia, jotka liittyvät etenkin tiedon nopeaan vanhenemiseen ja siihen, että oppaan vaikuttavuuden arviointi onnistuu vain keräämällä palautetta pitkällä aikavälillä, kun opas on ollut jo pidempään Laphan sivuilla kaikkien vapaasti hyödynnettävissä.

|  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Ajatellaan tätä objektiivisesti" | "Otetaan mukaan tunteet ja intuitio" | "Pohditaan tämän asian riskejä ja heikkoja kohtia" | "Mietitään etuja" | "Kehitetään uusia ideoita, hullutellaan" | "Pohditaanpa hiukan miten olemme edenneet ja miten pääsemme haluttuun lopputulokseen" |
| <ul style="list-style-type: none"> Nuorilla ei tarpeeksi hyvin jäseneltyä tietoa; tieto levällään ympäri nettiä Tiedot hankitaan netistä googlaamalla | <ul style="list-style-type: none"> Nuoret on jätetty selviämään yksin ongelmiensa kanssa Nuoret haluaa löytää tiedon helposti netistä, yhdellä klikkauksella | <p>Riskejä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuoret ei löydä opasta Opas ei kiinnosta nuoria Nuoret eivät tarvitse opasta Tietojen nopea vanheneminen | <p>Hyötyjä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Saavutettavuus: nuoret etsivät netistä tietoa joka tapauksessa Laphan sivut uudet, joten kehitettävää on paljon Ohjaaminen oppaaseen eri kanavista, esim. somepostauksilla Laajan yleisön saavuttaminen | <ul style="list-style-type: none"> Opasta voisi jakaa myös printattuna esim. kouluissa Nuoria puhutteleva visuaalisuus? | <ul style="list-style-type: none"> Lähestymistapa hyvä, nuori mukana kehittämisessä on iso plussa Palautteen keruu tulisi saada onnistumaan mahdollisimman laajasti, jotta vaikuttavuuden arviointi onnistuisi |

Kuvio 5: Palvelumuotoilun menetelmät: 6 ajatteluhattua (Innokylä 2023).

Palvelupolun (Kuvio 5) rakensin osittain samojen teemojen ympärille kuin mitä olin jo 6 ajatteluhattua -menetelmässä havainnut. Menetelmä sai minut hyvin ajattelemaan esimerkiksi sitä, mikä saisi nuoren tarttumaan oppaaseen tai avaamaan tiedoston, ja toisaalta mikä saisi hänet palaamaan sen pariin tai suosittelemaan siitä kavereilleen. Vaarana mielestäni on, että jos nuori on kerran selaillut opasta löytämättä siitä tarvitsemaansa tietoa, ei hän todennäköisesti enää palaa oppaan pariin. Menetelmä havainnollisti mielestäni hyvin sitä, miten monivaiheinen ja pitkä jatkumo palvelupolku on, ja miten asiakas tulee huomioida hyvin monessa eri kontaktipisteessä. Ei siis riitä, että palvelu suunnitellaan hyvin, vaan sitä on arvioitava myös tosielämän käytössä ja pohtia myös asiakkuuden ylläpitämistä eli sitä, miten asiakkaan saa pidettyä palvelun parissa, ettei käyttökokemus jää vain yhteen kertaan.

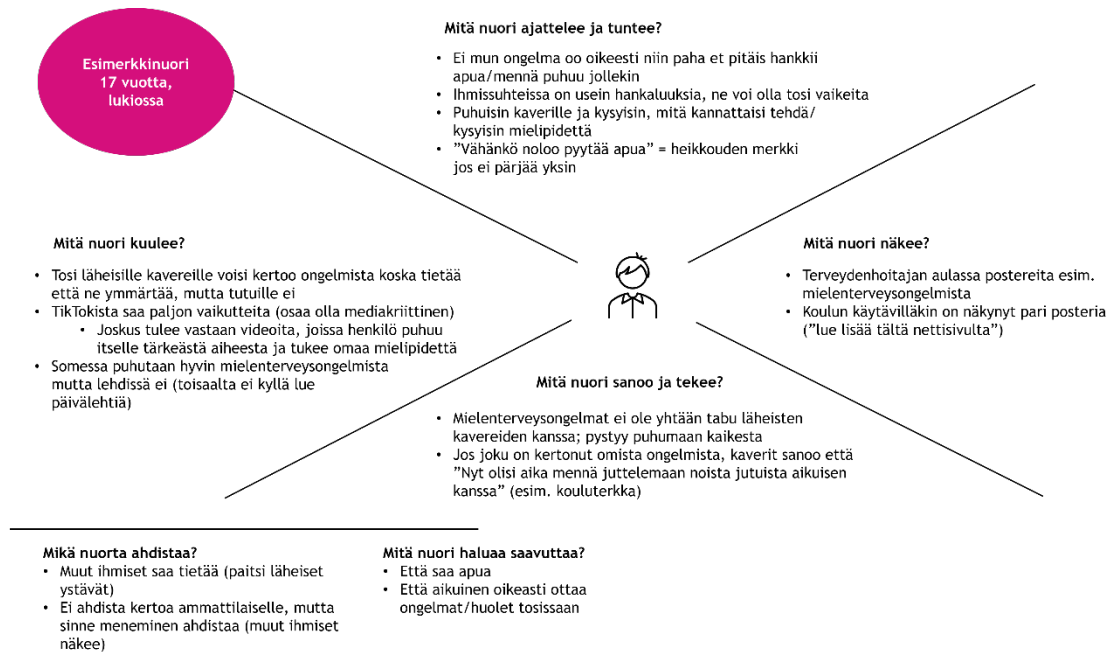
| | Tietoisuus | Harkinta | Hankkiminen | Asiakkuus | Ylläpitäminen |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Nuoren tavoitteet | "Tarviin apua, mutta en tiedä mistä" | "Onkohan tää paras kanava saada apua?" | "Haluun, että oppaasta on mulle hyötyä" | "Haluun, että oppaasta on mulle hyötyä" | "Toivon, että oppaasta on hyötyä jatkossakin" |
| Toimenpiteet | Oppaan löytäminen | Pdf-tiedoston klikkaaminen auki | Oppaan lukeminen, linkkien klikkaaminen | Palveluihin tutustuminen | Oppaaseen palaaminen myöhemmin |
| Kosketuspisteet & kanavat | Lapha.fi, suullinen informaatio | Lapha.fi | Lapha.fi | Eri verkkosivuilla surfailu | Nostot esim. Laphan somekanavissa |
| Nuoren ajatukset / emotionit | "Kiva et tämänönen on tehty" | "Onkohan tästä mulle apua" | "Lataan tän varmuuden vuoksi" | "Onkohan täällä tietoo X aiheesta" | "En tarvii tätä enää (unohtuu)" |
| Kipupisteet | Huonosti löydettävissä verkossa | Ei sisällä nuorelle hyödyllistä tietoa | Pdf ei aukea | Linkit ei toimi | Nuori ei palaa lukemaan opasta |
| Kehityskohteet | Mihin kohtaan sivua esille? | Houkuttelevuus ja käytön helppous | Saavutettava pdf | Ajantasainen sisältö (päivitykset) | Millainen opas houkuttelee nuoren takaisin? |

Kuvio 6: Palvelumuotoilun menetelmät: palvelupolku (Creately 2022).

Pohdimme nuorten mielenterveyspalveluja ja opasta yhdessä 17-vuotiaan nuoren kanssa kahvikupin äärellä noin tunnin ajan. Avasin keskustelun reverse brainstorming -menetelmän avulla (MindTools 2023). Oppaan periaatteen esiteltyäni aloitin kysymällä, millainen olisi mahdollisimman huono opas. Nuoren mukaan huonossa oppaassa ei olisi linkkejä, mistä pääsee heti lukemaan tai olemassa olevat linkit eivät toimisi. Huono olisi myös epäselvyys: jos olisi vain linkki "Tästä saat apua", mutta ei kerrotaisi mihin ja millaista apua on tarjolla. Nuoren mukaan huonoa olisi myös, jos tieto olisi vanhentunutta, eli oppaassa ei välttämättä kannattaisi mainita tarkkoja kellonaikoja, jotka voivat muuttua, jos PDF:ää ei päivitetä. Jos oppaassa olisi annettu numero, joka ei toimi tai jossa ei vastata, voisi tulla sellainen olo, että "Eikö mun ongelmia haluta oikeesti kuunnella". Nuorella ei tullut mieleen mitään värejä, jotka olisivat varsinaisesti rumia, ja joita ei siksi kannattaisi käyttää. Hänen mielestään emoji ei tulisi käyttää liikaa, sillä niistä tulee helposti sellainen olo, ettei asiaa oteta oikeasti tosissaan. Mielenterveysoppaassa niiden käyttö antaisi liian kepeän kuvan ja viittaisi vakavalla asialla leikittelyyn. (Keskustelu nuoren kanssa 2023.)

Empatiakartan rakensimme nuoren kanssa yhdessä PowerPoint-dialle käyden osiot keskustellen läpi (Kuvio 6). Yllättävintä oli ehkä se, että mielenterveyden aiheista puhuminen läheisten kesken on nuoren mukaan hyvin helppoa - tabuja ei ole, ja ystävät kehottavat tosiaan herkästi hakemaan apua ammattilaiselta. Yllättävää oli myös se, miten voimakkaasti aihe kuitenkin vaikuttaa nuoren kertoman perusteella olevan edelleen tabu kouluympäristössä. Nuori kuvaili häntä ahdistavan se, jos joku muu kuin läheiset ystävät näkisivät hänen menevän terveydenhoitajalle tai kuraattorille ja saisivat tietää syyksi mielenterveyden haasteet. Avun tarvitseminen on hänen mukaansa noloa ja merkki heikkoudesta - "pitäisi pärjätä yksin". (Keskustelu nuoren kanssa 2023.) Kuulemani perusteella opas voisi toimia verkkosivun lisäksi myös

painettuna esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Toki tällöin interaktiivisuus jäisi puuttumaan ja nuoren olisi itse etsittävä palvelu hakukoneen avulla.



Kuvio 7: Palvelumuotoilun menetelmät - empatiakartta (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012).

5.2 Mielenterveyspalvelujen digitaalinen saavutettavuus

Keräsin sähköiset lähteet oppaaseen pääasiassa Google-hauilla. Käyttämiäni hakusanoja olivat esimerkiksi "nuorten mielenterveys", "nuorten mielenterveyspalvelut", "mielenterveyspalvelut lappi", matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut", "mielenterveys lapin hyvinvointialue", "mielenterveys lappi", "nuorisotyö lappi". Alla on esitetty havainnollistava esimerkki neljän Google-haun tuloksista (Taulukko 3).

| Hakusana | 1. hakutulos | 2. hakutulos | 3. hakutulos | Hakutuloksia yhteensä |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ”Nuoret mielenterveys lappi” | Ylen artikkeli erikoissairaanhoidon kuormittumisesta | Laphan nuorisopsykiatrian palvelut | Ylen artikkeli mielenterveyteen panostamisesta Laphassa | 103 000 |
| ”Apua mielenterveysongelmiin lappi” | Lapin keskussairaalan mielenterveyspäivystys | Laphan mielen-terveys- ja riippuvuuspalvelut | Laphan Mielenterveyspalvelujen vastaanotto | 38 100 |
| ”Mitä tehdä kun ahdistaa” | Ilta-Sanomien artikkeli ahdistuksen lievittämisestä | Terveystalon artikkeli ahdistuksen helpottamisesta | Mielenterveystalon artikkeli ”Miten voin auttaa ahdistunutta?” | 431 000 |
| ”Kenen kanssa voin jutella” | Joensuun Hammaslahden koulun sivut | Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetin keskustelupalsta | Suomi24 -keskustelupalsta: Kenelle voin puhua? | 274 000 |

Taulukko 3: Esimerkki mielenterveyttä koskevan tiedon digitaalisesta saavutettavuudesta: neljän Google-haun tulokset 14.6.2023.

Hakutuloksista voidaan nähdä, että Google tarjoaa usein ensimmäisenä eri medioissa julkaistuja uutisia aiheesta, ja vasta jäljempänä hakutuloksissa luotettavia, konkreettista apua tarjoavia lähteitä. Hakutulosten suuri määrä viittaa siihen, että tietoa on todella runsaasti tarjolla. Avainkysymyksenä tiedon saavutettavuudessa onkin, miten huonossa psyykkisessä kunnossa oleva nuori jaksaa kahlata kaiken tiedon läpi ja erotella epäluotettavien lähteiden joukosta luotettavan, tieteelliseen tutkimukseen perustuvan tiedon? Kun mietin, mitä itse olisin nuorena vastaavassa tilanteessa tehnyt, olisin pitänyt ensimmäisiä hakutuloksia luotettavimpina ja todennäköisesti kääntynyt keskustelupalstojen, kuten Suomi24:n, puoleen.

Mielestäni Laphan verkkosivut - joiden tulisi olla Lapissa asuvien nuorten ensisijainen mielenterveyden hoidon tietolähde - ovat kynnyksettämiin ja matalan kynnyksen palveluihin ohjaamisen suhteen hyvin puutteelliset, sillä ne ohjaavat terveyskeskuspalvelujen lisäksi ainoastaan MIELI ry:n ja Mielenterveystalon sivuille (Lapha 2023). Iloinen havainto puolestaan tiedonhaussa oli, että tiettyjen järjestöjen verkkosivut, kuten Nuortennetti.fi ja Nuortenlinkki.fi, sisältävät todella monipuolisesti lähteitä erilaisiin hyödyllisiin verkkosivuihin, jotka pystyin suoraan keräämään oppaaseen. Osa hyödyllisistä lähteistä toistuu monen eri palveluntarjoajan verkkosivuilla, kun taas osa oli vaikeammin löydettävissä. Toimeksiantaja antoi lisäksi vinkkejä sähköisistä palveluista, joita he ovat kehittäneet muun muassa Posken hankkeiden puitteissa, kuten Normaali.fi-sivustosta, joka sisältää tarina-auttamisen videoita, sähköisistä perhekeskuksista ja seurakunnan tarjoamista palveluista.

Suuri osa nuorista viettää aikaa sosiaalisessa mediassa, joten kokeilin myös, millaisia tuloksia saan kanavista mielenterveyden ongelmiin liittyvillä hakusanoilla. Facebookissa ja Instagramissa hakusanat ”ahdistus”, ”masennus”, ”itsemurha”, ”anoreksia” ja ”syömishäiriö” tuottavat kaikki saman näkymän, jossa on ”Hae apua” -painike. Painikkeen painaminen antaa valikon, josta voi lähettää viestin kaverille, ottaa yhteyttä MIELI ry:n kriisipuhelimeen tai lukea lyhyitä itsehoitoartikkeita. Hakusanat ”yksinäisyys” ja ”suru” antavat vain julkaisuja ja ryhmiä, joissa kyseinen sana on mainittu. Snapchatissa hakusana ”masennus” ei anna mitään relevantteja hakutuloksia - kanava vaikuttaakin olevan tarkoitettu pääasiassa yhteydenpitoon kavereiden kanssa. Discordissa hakusana ”masennus” ei anna mitään, mutta hakusanalla ”depressio” löytyy 43 yhteisöä. Vaikuttaa siis siltä, että Discordissa tulisi osata navigoida englanniksi apua tai vertaistukea löytääkseen.

Minun näkökulmastani viestinnän alan ammattilaisena on, että kynnyksettömien ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelujen digitaalisessa saavutettavuudessa Lapin hyvinvointialueella on selkeitä puutteita. Tietoa on verkossa kyllä runsaasti, mutta henkisesti pahoinvivalle nuorelle saattaa olla ylitsepääsemätöntä kahlata sitä kaikkea läpi löytääkseen avun.

5.3 Oppaan rakenne ja sisältö

Kehittämistehtävän lopputuotoksena syntyi 19-sivuinen, interaktiivinen PDF-opas nuorten kynnyksettömistä ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista Lapin hyvinvointialueella (Liite 5). Opas alkaa kansilehdellä, ja sivulla 2 opas esitellään ”Kenelle opas on?”, ”Mitä oppaassa on?” ja ”Miten käytän opasta?” -otsakkeiden avulla. Jokaisen sivun oikeassa alanurkassa on ”Takaisin alkuun” -painike, joka vie sisällysluetteloon. Oppaan viisi osiota on rakennettu niin, että ne etenevät portaittain kynnyksettömien palvelujen (INFO) kautta matalan kynnyksen palveluihin (OMAHOITO) ja lopuksi kasvokkain annettavaan apuun (LÄHIAPU):

- INFO | Artikkelit, oppaat, tietoiskut
- SOME | Sosiaalinen media, sovellukset
- ETÄTUKI | Chatit, keskustelut, puhelimet
- OMAHOITO | Omahoito-ohjelmat, nettiterapia
- LÄHIAPU | Kasvokkaiset tapaamiset

Palvelujen intensiteetti sekä tarve palvelun käyttäjän omatoimisuudelle ja aktiivisuudelle kasvaa siten asteittain INFO-osioista LÄHIAPU-osioon mentäessä. Toisin sanoen, INFO-osion palvelujen kynnys on käyttäjälle matalin, ja LÄHIAPU-osiossa korkein. Kukin palvelu sisältää suoralinkin verkkosivulle, lyhyen palvelukuvauksen sekä mahdolliset aukioloajat. Oppaan LÄHIAPU-osio sisältää ainoastaan Lapissa tarjottavia palveluja. ETÄTUKI-osiossa on myös kiitettävästi Lappiin keskittyviä palveluita, kun taas INFO-, SOME- ja OMAHOITO-osiot painottuvat

valtakunnallisiin palveluihin. Opas päättyy takakanteen, jossa on kehoitus soittaa henkeä uhkaavassa tilanteessa valtakunnalliseen hätänumeroon 112.

5.4 Oppaan saavutettavuus

Opas on rakennettu luettavaksi pystysuunnassa. Sivun kuvasuhde on 1,4:1 (korkeus:leveys), joka mahdollistaa sivujen näkymisen kokonaan älypuhelimien ruudulla, josta suurin osa nuorista opasta tulee todennäköisesti lukemaan. Valitsin otsikoihin fontiksi **Arial Blackin** ja leipätekstiin Verdanan. Fonttikoko on osioiden pääotsikoissa 18-24 pt, linkkiotsikoissa 14 pt ja leipätekstissä 10 pt, riviväli 15 pt. Leipäteksti on jaettu kahteen vierekkäiseen tekstipalstaan, joista teksti on helpompi hahmottaa kuin yhdestä leveästä tekstipalstasta. Jokaisen sivun oikeassa alakulmassa on klikattava hyperlinkki, josta pääsee palamaan dokumentin alkuun.

Valitsin oppaassa käytettävän väripaletin (Taulukko 4) hyödyntäen Venngage-verkkosivulla vapaasti saatavilla olevaa Accessible color palette -työkalua (Venngage 2023). Halusin väripalettiin ainakin voimakkaan violetin sekä magentan. Kaikki valitut värit noudattavat WCAG 2.1 -kriteerin AA-tasoa eli niiden kontrasti valkoisen tai mustan tekstin kanssa käytettynä on vähintään 4,5:1 (Taulukko 1). Tarkistin kaikkien värien kontrastin tekstin kanssa kaikille avoimella Adobe Color -verkkotyökalulla (Adobe 2023a). Halusin väripaletin olevan maanläheinen ja harmoninen, mutta kuitenkin rohkea, erottuva ja innostava. Värien tulee olla myös tarpeeksi rauhalliset (ei neonvärejä), jotta ne sopivat myös epilepsiaa sairastaville. Värejä käytetään oppaassa pääasiassa erikseen, jolloin niiden erottuminen toisistaan, silloin kun ne esiintyvät ovat vierekkäin, ei muodostu ongelmaksi. Väripaletti on mielestäni samanhenkinen kuin Laphan verkkosivut (Lapin hyvinvointialue 2023), jonne opas ladataan, mutta erottuu siitä kuitenkin selkeästi. Koen väripaletissa olevan tunnelmaa Lapin luonnosta ja kahdeksasta vuodenajasta.

| Väri | Kontrasti |
|---------|-----------|
| #4d4d4d | 8,41:1 |
| #016f51 | 6,19:1 |
| #642ec7 | 7,62:1 |
| #d50f7c | 5,01:1 |
| #cf7f04 | 6,69:1 |

Taulukko 4. Oppaaseen valitut värit, jotka täyttävät WCAG 2.1 -saavutettavuuskriteerin tason AA.

Jokaisella oppaan viidestä osiosta on oma väriteemansa, joka toistuu sisällysluettelossa sekä kyseisen osion yläbannerissa, tekstin korostusvärinä sekä sivunumeron taustavärinä. Valmis opas täyttää esteettömyysstandardit WCAG 2.0 ja PDF/UA (Universal Access tai ISO 14289) (Adobe 2023b).

5.5 Nuorten palaute oppaasta

Palautekyselyyn (Liite 2) vastasi viisi kolarilaista nuorta, joiden keski-ikä oli 15,8 vuotta (vaihteluväli 14-17). Kaikki vastaajat käyttivät älypuhelinlaite oppaan selailuun. Jokaisen kolmen arviointikriteerin keskiarvoksi saatiin Likertin asteikolla 4-5, mikä on sanallisena palautteena vastausten ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä” väliltä. Parhaan arvosanan opas sai hyödyllisyydestä, ja heikoimman informatiivisuudesta. Palautteiden koonti on esitelty alla (Taulukko 5), ja tarkempi yhteenveto on nähtävissä liitteessä 3.

| Arviointikriteeri | Väite | Kysymyskohtainen keskiarvo (vastaajat) | Kriteeri-kohtainen keskiarvo |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| Saavutettavuus | 1. <i>Opas oli helppo avata; PDF on soveltuva tiedostomuoto tämänkaltaiselle oppaalle.</i> | 4,6 (n = 5) | 4,4 |
| | 2. <i>Oppaan ulkoasu on onnistunut eli esimerkiksi värit on valittu hyvin, ja opas on kiinnostavan näköinen ja houkutteleva.</i> | 4,4 (n = 5) | |
| | 3. <i>Opasta on helppo käyttää ja se on ymmärrettävä: tekstistä saa helposti selvää, kirjaimet ovat tarpeeksi suuria, opas etenee loogisesti ja tiedot on esitetty selkeästi. Linkit toimivat.</i> | 4,2 (n = 5) | |
| Informatiivisuus | 4. <i>Oppaasta löytyy mielenterveyden hoidon kannalta olennaiset tietolähteet ja tarpeelliset tiedot. Mitään tärkeitä tietoja tai linkkejä ei puutu.</i> | 4,0 (n = 5) | 4,0 |
| Hyödyllisyys | 5. <i>Oppaasta on minulle hyötyä nykyisessä elämänvaiheessani eli tarvitsen jotain oppaassa mainittua palvelua juuri nyt tai olen kiinnostunut kuulemaan jostain palvelusta lisää.</i> | 4,2 (n = 5) | 4,5 |
| | 6. <i>Oppaasta tulee todennäköisesti olemaan minulle hyötyä, jos tarvitsen tietoa näistä palveluista myöhemmin elämäksäni.</i> | 4,7 (n = 3) | |

Taulukko 5: Koonti nuorten oppaasta antamasta palautteesta

Avoim palaute

Alla nostoja avoimeen kenttään kirjoitetuista palautteista:

”Todella hyvin suunniteltu ja toteutettu opas! Opas on selkeä ja helppolukuinen, josta löytyy tarvittavat tiedot helposti ja nopeasti. Positiivista palautetta oppaasta!



”Yllätyin positiivisesti kuinka laajasti näitä palveluita löytyy. Itse en tiennyt kyllä kuin pari kappaletta.”

”Toivottavasti tämä auttaa minun masennukseen jotenkin”

5.6 Toimeksiantajan palaute oppaasta

Pyysin toimeksiantajalta palautetta oppaasta ensimmäisen version valmistuttua. Toimeksiantajan mukaan olin tehnyt oppaan kanssa hyvää työtä, ja että työn jäljestä huomaa minun olevan viestintäalan ammattilainen. Sain palautetta siitä, että Lapissa tarjottavien palvelujen olisi hyvä tulla oppaassa selkeämmin esille. Tämän perusteella siirsin kaikki Lapissa tarjottavat palvelut kunkin osion alkuun, ja lisäsin vielä värikoodatut pallurat erottamaan Lapissa tarjottavat ja valtakunnalliset palvelut toisistaan. Toimeksiantaja kommentoi myös, että teksti tulee valmiissa oppaassa asetella niin, ettei minkään sivun alkuun tai loppuun jää vain muutama sana tai puolikasta lausetta.

Keskustelun pohjalta lisäsin myös muutamia uusia linkkejä esimerkiksi riippuvuuspalveluihin. Olin aluksi ajatellut olla sisällyttämättä päihdepalveluita, mutta toimeksiantajan mukaan oppaaseen oli hyvä lisätä kaikki mahdolliset mielenterveyteen jollain tavalla liittyvät tietolähteet ja palvelut, sillä niitä on kuitenkin vain hyvin rajallinen määrä.

Rovaniemen perhekeskuskoordinaattorin mukaan olen tehnyt oppaan kanssa hienon ja ison työn. Hänen mukaansa oppaasta on paljon apua myös hänelle omassa työssään, ja kokoava työ on todella arvokas. Hän ehdotti muutaman uuden palvelun lisäämistä oppaaseen, jotka kuitenkin löytyivät siitä jo ja olivat jääneet jostain syystä huomaamatta. Hän ehdotti myös, että aakkosjärjestys palvelukuvauksissa ei ehkä olisi nuorelle loogisin, kun ei tiedä minkä niminen taho järjestää mitään. Hänen mukaansa koonti voisi olla aihealueittain ja karkealla jaolla pienemmästä huolesta suurempaan järjestettynä, mikä voisi selkeyttää ja helpottaa löytymistä etenkin valtakunnallisen etätuen osalta. Nuoret eivät kuitenkaan itse nostaneet tätä näkökulmaa esille, joten päätin säilyttää palvelut aakkosjärjestyksessä. Lisäksi sain palautteen juuri ennen opinnäytetyön palautusta, joten uudelleenjärjestelyssä olisi ollut kohtuuttoman suuri työ hyvin tiukassa aikataulussa. Lisäksi palaute oli jo kerätty nuorilta nykyiseen versioon pohjautuen.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön lopuksi teen vielä koonnin opinnäytetyöprosessin havainnoista ja kehittämistehtävän tuloksista, ja pohdin oppaan luotettavuutta ja eettisyyttä sekä oppaan jatkokehitysideoita.

6.1 Johtopäätökset

Lopputuotosta voidaan arvioida esimerkiksi sen kautta, kuinka hyvin kehittämistyön tavoitteet ja asetettu kehittämistehtävä saavutettiin, mitä vaikutuksia saatiin aikaan, mitkä kehittämistyöhön liittyvistä toiminnoista vaikuttivat eniten tavoitteiden saavuttamiseen, ja ovatko kehittämistyön tulokset valmiita levitettäväksi (Ojasalo ym. 2015, 48).

Opinnäytetyössä onnistuin laatimaan saavutettavuusvaatimusten mukaisen digitaalisen oppaan. Nuorilta kerätyn sekä toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella opas on onnistunut kokonaisuus. Erään nuoren avoimesta palautteesta (Liite 3) on pääteltävissä, että opas on hänen mielestään liian pitkä, jotta sen jaksaisi lukea kokonaan. Oppaan on kuitenkin ajateltu toimivan niin, että nuori voi hyödyntää vain niitä lähteitä, joita kokee kulloisellakin hetkellä tarvitsevansa. Kaikkiin lähteisiin ei siis ole tarpeellistakaan tutustua. Olen tyytyväinen siihen, millaista palautetta sain kolarilaisilta nuorilta ja toimeksiantajalta. Toki palautteiden määrä jäi pieneksi, mutta palautteenkeruu-aika oli myös melko lyhyt ja kolarilaisia ikäryhmään kuuluvia, nuorisotyön piirissä olevia nuoria on vain pieni ryhmä.

Palautekyselyssä toivoin saavani nuorilta kehitysehdotuksia avoimeen tekstikenttään, mutta kukaan vastaajista ei niitä antanut. Toimeksiantajan kanssa on ollut alustavasti puhetta, että palautteenkeruuta voitaisi mahdollisesti jatkaa senkin jälkeen, kun opas on ladattu Laphan sivuille. Mikäli oppaan kehittämiseksi olisi ollut käytettävissä enemmän aikaa, opas olisi voitu ladata Laphan sivuille varhaisessa kehitysvaiheessa, kerätä ensin palautetta prototyypistä ja viimeistellä opas sitten aitojen käyttäjäkokemusten pohjalta. Mielestäni työ onnistui kuitenkin nykyisessä laajuudessaankin hyvin.

Kehittämistehtävän tavoitteena oli edesauttaa nuorten mielenterveyden varhaista tukemista parantamalla kynnyksettömien ja matalan kynnyksen palvelujen digitaalista saavutettavuutta. Mielestäni asetettu tavoite saavutettiin. Oppaan vaikuttavuutta ja hyödyllisyyttä tosielämän käytössä ei kuitenkaan voida vielä luotettavasti arvioida, sillä opas ei ole nuorten vapaasti käytettävissä Laphan verkkosivuilla. Oppaan onnistuneisuutta voidaan siten tässä kohtaa arvioida ainoastaan prototyypin osalta. Kehittämistehtävän onnistumiseen vaikutti eniten oma motivaationi ja panostukseni palvelujen löytämiseksi sekä sujuva yhteistyö toimeksiantajan kanssa. Opas on taitettu digitaaliseen käyttöön, ja sellaisenaan valmis ladattavaksi verkkoon. Ennen kuin opas ladataan Laphan verkkosivuille, olisi se hyvä vielä tarkistaa mahdollisten vanhentuneiden tietojen varalta.

6.2 Luotettavuus

Lopputuotoksen luotettavuutta voidaan mielestäni arvioida 1) oppaan luotettavuuden ja 2) oppaasta saadun palautteen luotettavuuden näkökulmista. Oppaan luotettavuus liittyy yhtäältä tietojen paikkansapitävyyteen ja toisaalta siihen, olenko onnistunut löytämään oppaaseen kaikki olennaiset tietolähteet ja palvelut. Olen sisällyttänyt oppaaseen kaikki tietolähteet, joista olen sen tekohetkellä ollut tietoinen. Näin ollen minun on vaikea arvioida, onko jotain olennaista jäänyt pois etenkin, kun nuoret eivät ottaneet siihen sanallisesti kantaa. Oppaan alkuun (oppaan sivu 2; Liite 5) on lisätty vastuuvapauslauseke siitä, että tiedot ovat paikkansapitävät syyskuussa 2023, eikä laatija vastaa mahdollisista muutoksista. En myöskään ole sitoutunut päivittämään opasta enää sen valmistumisen jälkeen.

Palautetta voidaan tarkastella sen osalta, kuinka hyvin palautelomakkeen väitteet onnistuivat mittaamaan asetettuja arviointikriteerejä (saavutettavuus, informatiivisuus, hyödyllisyys). Palautelomakkeella nuorilta tietenkin saatiin tietoa vain niistä asioista, joista heiltä kysyttiin suoraan, sillä kukaan ei antanut kehitysehdotuksia avoimeen kenttään. Saavutettavuuden osalta mainittakoon, että vaikka opas pyrittiinkin laatimaan saavutettavuusvaatimusten mukaiseksi, ei sitä kuitenkaan ole arvioitu virallisten kriteerien pohjalta vaan ainoastaan Adoben Käytettävyysoyökalulla. Tiedossa ei ole, millainen palautekyselyyn vastanneiden nuorten henkinen, fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky on ollut: onko heillä esimerkiksi ollut lukivaikeuksia tai hahmottamisen ongelmia. Oppaan saavutettavuudesta tosielämän käytössä ei siis voida vetää johtopäätöksiä. Informatiivisuudesta opas sai arviointikriteereistä huonoimman arvion (4, ”jokseenkin samaa mieltä”), mutta kehitysehdotusten uupueessa on mahdotonta arvioida, mitä palveluja opas olisi vielä voinut sisältää ansaitakseen parhaan arvosanan 5 (”täysin samaa mieltä”). Kysymyksen 4 jälkeen olisi jälkikäteen ajateltuna voinut olla jatkokysely, jossa olisi kysytty mitä tietoja tai palveluja oppaasta vastaajan mielestä puuttuu. Hyödyllisyyttä kartoittavat kysymykset pyrin laatimaan siten, että vaikka vastaaja ei tarvitsisi-kaan opasta juuri nyt, saisin kuitenkin tietoa siitä, olisiko opas hänen mielestään hyödyllinen siinä tapauksessa, jos hän tulevaisuudessa tulisi tarvitsemaan oppaassa esiteltyjä palveluita.

Palautetta voidaan tarkastella myös sen näkökulmasta, kuinka edustava otos oli eli kuinka hyvin vastaajat edustavat lappilaisia nuoria. Vastasiko palautekyselyyn mahdollisesti vain nuoria, joiden henkinen vointi on tällä hetkellä hyvä vai onko joukossa myös nuoria, joilla on mielenterveyden häiriö? Vastausten perusteella neljä viidestä nuoresta vaikuttaa olevan vastaus-
hetkellä palvelujen tai tiedon tarpeessa, ja yhden vastaus on neutraali (Liite 3). Lisäksi yksi vastaajista kertoi suoraan kärsivänsä masennuksesta. Koska arvioiden mukaan jopa joka neljännellä nuorista on mielenterveyden häiriö, otos olisi edustava saman suhdeluvun toteutuessa (Marttunen & Karlsson 2013, 10). Vastaajista saatavilla olevat tiedot eivät kuitenkaan riitä otoksen edustavuuden arviointiin luotettavasti, sillä vastaajilta ei suoraan kysytty mielenterveyden häiriöistä.

6.3 Eettisyys

Oppaan eettisyys liittyy mielestäni siihen, tarjoaako se aidosti apua mielenterveyden ongelmista kärsiville lappilaisille nuorille. Yksi nuorista toivoi avoimessa palautteessa oppaasta olevan apua hänen masennukseensa. Palautteesta ei kuitenkaan käynyt ilmi, löysikö vastaaja oppaasta palvelua, josta pyytää apua. Opas on mielestäni palveluohjauksen kannalta hyvinkin eettinen, sillä se tarjoaa apua kattavasti erilaisiin tilanteisiin ja vaihtoehtoja ottaa yhteyttä mielenterveyden ammattilaisiin monen eri kanavan kautta. Tietojen saavutettavuuden kannalta nousee tietenkin mieleen kysymys siitä, jaksako mielenterveysongelmien kanssa kamppaileva nuori kahlata tätä opastakaan läpi eli onko se joillekin jopa liian kattava ja pitkä. Taivoitteena oli kuitenkin kuvata kaikki mahdolliset saatavilla olevat palvelut oppaaseen, jotta pahoinvoivalla nuorella olisi hyvin vaihtoehtoja hakea apua ja ottaa yhteyttä juuri hänelle sopivalla tavalla.

6.4 Yhteenvedo

Opinnäytetyön puitteissa laatimani opas on mielestäni hyvä lisä Laphan verkkosivuille, josta puuttuu nyt lähes kokonaan asiakkaan ohjaus kynnyksettömien ja matalan kynnyksen palveluihin pariin. Olisi kuitenkin myös hyvä, että Laphan verkkosivuille olisi jollain tapaa upotettuna nämä oppaassakin mainitut palvelukuvaukset linkeineen, sillä kaikille PDF-muotoisen oppaan lukeminen ei välttämättä ole optimaalisin vaihtoehto. Lisäksi Laphassa voitaisiin miettiä, miten tiedot saadaan pysymään ajan tasalla eli kuka niitä päivittää ja millaisella syklillä. Oppaan valmistuttua sain tiedon, että virtuaalinen yhteydenottokanava Virtua.fi (Virtua.fi 2023) on lähiaikoina poistumassa kokonaan. Oppaassa on muun muassa Pyydä apua -palvelu, jonka linkitys Virtuun tulisi siten päivittää muutoksen myötä. Projektin suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa oli puhetta siitä, että oppaasta voitaisiin taittaa myös painotiedosto, jota voitaisiin painattaa eri paikkoihin, kuten kouluihin ja nuorisotiloihin, jaettavaksi.

Kehittämistehtävä onnistui kokonaisuudessaan mielestäni hyvin, ja olen tyytyväinen lopputulokseen. Nuoren tarjoama asiakasymmärrys oppaan suunnitteluvaiheessa oli silmiä avaava kokemus, ja vahvisti ajatusta siitä, mihin suuntaan halusin opasta kehittää. Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja tärkeä ammatillisen kehittymiseni kannalta. Olen oppinut uutta erityisesti mielenterveyspalvelujen laajasta valikoimasta sekä saavutettavuusvaatimuksista. Onnistuin keräämään oppaaseen enemmän palveluita, kuin mitä etukäteen ajattelin. Mielestäni erityisen toimiva strategia oli, että etsin palveluita melko pitkällä aikavälillä (kesäkuu-elokuu), jolloin minulle jäi hyvin aikaa jäsenellä opasta mielessäni ja saada uusia ideoita.

Aineistonkeruu tuntui aluksi haastavalta, ja vaikuttiikin että Lapissa tarjottavia palveluita oli vaikeaa löytää. Tuntui turhauttavalta, että usein hakiessani Googlesta palveluita eri hakusanoilla törmäsin ensin epärelevantteihin sivuihin, kuten valtamediassa julkaistuihin artikkeleihin mielenterveyden hoidosta Lapissa, ja vasta paljon jäljempänä - jopa vasta toiselta tai

kolmannelta sivulta - oli löydettävissä linkit varsinaisiin palveluihin, joista nuori voisi saada apua. Aineistonkeruun edetessä tunsin helpotusta siitä, että nuorille tarjottavia mielenterveyspalveluita on saatavilla niin ilahduttavan laaja kirjo. Samalla epätoivo ja suru valtasi minut havaitessani, miten vaikeaa on saada kaivettua kaikki olemassa olevat palvelut internetin syövereistä. Huomasin mieltäväni, miten huonosti voiva nuori voi ikinä jaksaa kahlata läpi kaikkien hakutulosten ja vielä löytää joukosta juuri sen luotettavimman ja hänelle hyödyllisimmän tahon? Sinnikkyys tiedonhankinnassa sekä keskustelut toimeksiantajan kanssa osaltaan auttoivat minua aineistonkeruussa oikeaan suuntaan. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut sujuvaa kesäloma-ajasta huolimatta, ja minulle on annettu hyvin vapaat kädet oppaan kehitystyössä ja olen työskennellyt hyvin itsenäisesti. Poskesta työnantajana koen oppineeni tämän opinnäytetyön puitteissa melko vähän, mutta tulevaisuuteen suuntautuva harjoittelu tai työjakso voisi antaa siihen mahdollisuuden.

Opinnäytetyössä laadittiin onnistuneesti digitaalisesti saavutettava opas, joka tulee lähiaikoina internetiin kaikkien saataville. Opas tuo myös ilmi konkreettisella tavalla, millaisia palveluja Laphasta jo löytyy, ja mitä vielä tarvitaan. Mahdollisessa jatkokehitysvaiheessa oppaan käyttökokemuksista voitaisiin kerätä palautetta lappilaisilta nuorilta koko hyvinvointialueen laajuisesti, ja digitaalisten palvelujen saatavuutta kehittää sen pohjalta. Jatkokehitysideana pohdin myös liikunnan ja luonnon merkityksen korostamista osana mielenterveyden omahoitoa. Luonnossa oleskelun on todistettu kohentavan mielialaa ja lieventävän stressiä hyvin nopeastikin, ja luontoyhteyden on koettu jopa nopeuttavan kriiseistä toipumista (Sitra & Green Care Finland ry 2013). Oppaassa ei tällä hetkellä erikseen korosteta liikunnan ja luonnossa oleilun merkitystä mielen hyvinvoinnille, mutta mielestäni nämäkin ennaltaehkäisevät palvelut ansaitisivat tulevaisuudessa oma paikkansa kynnyksettömien ja matalan kynnyksen palvelujen valikoimassa.

Lapin hyvinvointialueen digitaalisten mielenterveyspalvelujen saavutettavuudessa ja saatavuudessa on edelleen kehitettävää, mutta suunta on oikea. Opas edistää osaltaan nuorten ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, ja tarjoaa sekä nuorille itselleen että nuorten parissa työskenteleville aikuisille saavutettavan työkalun varhaiseen puuttumiseen.

Lähteet

Painetut

Heiska, J. 2021. Ennakoiva mielenterveystyö - käsikirja meille kaikille. Tampere: Mediapinta Oy.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut- Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka 81 (5), 586-594.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.

Suominen, J., Saarikoski, P. & Vaahensalo E. 2019. Digitaalisia kohtaamisia - Verkkokeskustelut BBS-purkeista sosiaaliseen mediaan. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Sähköiset

Adobe. 2023a. Adobe Color: Helppokäyttötyökalut. Viitattu 4.8.2023. <https://color.adobe.com/fi/create/color-contrast-analyzer>

Adobe. 2023b. Esteettömien PDF-tiedostojen luominen j aesteettömyyden tarkistaminen (Acrobat Pro). Päivitetty 13.6.2023. Viitattu 30.8.2023. <https://helpx.adobe.com/fi/acrobat/using/create-verify-pdf-accessibility.html?trackingid=KACNN#DocTitle>

Creately. What is a Customer Journey Map: Learn How to Create Customer Journey Maps with Editable Templates. Julkaistu 8.12.2022. Viitattu 9.8.2023. <https://creately.com/guides/what-is-a-customer-journey-map/>

Helsingin Sanomat. 2023a. Yhdenkään nuoren hoitopolun ei pitäisi viedä suoraan suljetulle osastolle. Julkaistu 7.5.2023. Viitattu 22.6.2023. <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000009544321.html>

Helsingin Sanomat. 2023b. Terapiaa halutaan uudistaa suuntaan, jossa painottuvat omahoito ja netti - THL:n ylilääkäri huolissaan. Julkaistu verkossa 6.5.2023. Viitattu 22.6.2023. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000009560989.html>

Huttunen, J. Mitä on terveys? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Innokylä. Työkalut. Viitattu 9.8.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. SDT - palvelumuotoilun työkalupakki. Viitattu 15.5.2023. <https://yhteistyotilat.fi/wiki08/download/attachments/37067739/ServiceDesignToolkit.pdf>

Lapin hyvinvointialueen verkkosivut. 2023. Viitattu 4.8.2023. <https://lapha.fi/etusivu>.

Lapin Luotsi. 2023. Lappi nyt - tilastoja ja tietoa Lapista: Väestön kehitys. Viitattu 4.8.2023. <https://lapinluotsi.fi/lappi-nyt/vaesto/vaeston-kehitys/>

Lasten ja nuorten säätiö. 2021. Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. Viitattu 28.8.2023. <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.8.2023. www.thl.fi/sokra

MindTools. Reverse Brainstorming. Viitattu 28.8.2023. <https://www.mindtools.com/a32qxsh/reverse-brainstorming>

Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Poske). VASA 2 - Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle. Viitattu 24.8.2023. <https://ekollega.fi/vasa2>

Saavutettava.fi. 2006. Saavutettavaa typografiaa - osa 1. Viitattu 4.8.2023. <https://saavutettava.fi/2006/03/24/saavutettavaa-typografiaa-osa-1/>.

Sitra & Green Care Finland ry. 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 7.9.2023. <https://www.sitra.fi/julkaisut/vihreaa-hyvinvointia/>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2023a. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 5.5.2023. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2023b. Mielenterveysstrategia 2020-2030. Viitattu 5.5.2023. <https://stm.fi/mielenterveysstrategia>

Terapiat etulinjaan. 2023. Viitattu 24.8.2023. <https://terapiatetulinjaan.fi/>

Terveidenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 24.8.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L6P53>

Valtioneuvosto. 2022. Sote-uudistus. Viitattu 5.5.2023. <https://soteuudistus.fi/hyvinvointialueiden-nimet-ja-niihin-kuuluvat-kunnat>

Valvira. 2020. Terveidenhuolto. Viitattu 5.5.2023. <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto>

Venngage. 2023. Accessible color palette generator. Viitattu 4.8.2023. <https://venngage.com/tools/accessible-color-palette-generator>

Virtu.fi - Lapin virtuaalinen sosiaali- ja terveyspalvelukeskus. Viitattu 30.8.2023. <https://virtu.fi/>

Julkaisemattomat

Keskustelu nuoren kanssa 6.7.2023. Lahti.

Kuviot

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kuvio 1: Mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyden ongelmien kolmiportainen palveluprosessi Rovaniemen kunnassa (Rovaniemen kunta 2011). | 13 |
| Kuvio 2: Porrastettu tuen ja hoidon malli lasten ja nuorten palveluissa (Terapiat etulinjaan 2023). ART, Aggression Replacement Training®; DKT, dialektinen käyttäytymisterapia; EMDR, silmänliiketerapia; IPC, interpersoonallinen ohjanta; IPT-N, interpersoonallinen psykoterapia nuorille; MDFT, monimuotoinen perheterapeuttinen työskentely; TF-KKT, traumafokusoitu kognitiivinen käyttäytymisterapia. | 15 |
| Kuvio 7: Oppaan arvioinnin osa-alueet. | 19 |
| Kuvio 3: Palvelumuotoilun menetelmät: asiakasprofiilit (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012) | 20 |
| Kuvio 4: Palvelumuotoilun menetelmät: 6 ajatteluhattua (Innokylä 2023)..... | 21 |
| Kuvio 5: Palvelumuotoilun menetelmät: palvelupolku (Creately 2022). | 22 |
| Kuvio 6: Palvelumuotoilun menetelmät - empatiakartta (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2012). | 23 |

Taulukot

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Taulukko 1: Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt (Marttunen & Karlsson 2013, 10). ♀, nainen; ♂, mies..... | 10 |
| Taulukko 2: Ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön jäsenitys (Heiska 2021, 29)..... | 13 |
| Taulukko 3: Esimerkki mielenterveyttä koskevan tiedon digitaalisesta saavutettavuudesta: neljän Google-haun tulokset 14.6.2023. | 24 |
| Taulukko 4. Oppaaseen valitut värit, jotka täyttävät WCAG 2.1 -saavutettavuuskriteerin tason AA. | 26 |
| Taulukko 5: Koonti nuorten oppaasta antamasta palautteesta..... | 27 |

Liitteet

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Liite 1: Tutkimuslupahakemus..... | 37 |
| Liite 2: Palautekyselylomake | 39 |
| Liite 3: Palautekyselyn tulokset. Kysymykset nähtävissä liitteessä 2..... | 42 |
| Liite 4: Sosiaalisen median julkaisut: kuvat ja saateteksti..... | 43 |
| Liite 5: Opas lappilaisille nuorille - Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut | 44 |

Liite 1: Tutkimuslupahakemus




Tutkimuslupahakemus

1 (2)

15.6.2023

Tutkimuslupahakemuksen tulee sisältää ainakin seuraavat seikat.
Tarvittaessa voit antaa lisätietoja liitteessä

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nimi: Hanni Uusi-Kerttula | |
| Tehtävä/virka-asema/oppiarvo: sosionomiopiskelija (AMK), Filosofian tohtori (syöpätutkimus) | |
| Osoite: Rautuvuomantie 1 A 3, 95970 Akaslompola | |
| Puhelinnumero: 040 771 1077 | |
| Sähköposti: hanni.uusi-kerttula@student.laurea.fi | |
| Päiväys: 15.6.2023 | |
| Työn [tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] tekijä/t: | Opinnäytetyön tekijä: Hanni Uusi-Kerttula 021187-084A |
| Koulutusohjelma/ korkeakoulu/ yliopisto: | Sosionomin tutkinto (alempi AMK) Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurila |
| Toimipiste: | Tikkurilan toimipiste Ratatie 22, 01300 Vantaa |
| [tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] Ohjaaja/ohjaajat: | Opinnäytetyön ohjaava opettaja Laureassa: Sanna Puhakka / sanna.puhakka@laurea.fi Toimeksiantaja: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (Poske) Toimeksiantajan yhteyshenkilö: Tiina Puotiniemi Mielenterveys- ja päihdepalveluiden projektipäällikkö, Tulevaisuuden sote-keskus Lapissa -hanke |
| Työn/tutkimuksen nimi: | Nuorten matalan kynnyksen ja kynnyksettömien mielenterveyspalvelujen digitaalinen saavutettavuus Lapin hyvinvointialueella |
| Tavoitteet/ tutkimusongelma: | Nuorille tarjolla olevien matalan kynnyksen ja kynnyksettömien mielenterveyspalvelujen mielenterveyspalvelujen kartoittaminen ja kokoaminen digitaalisesti saavutettavaksi oppaaksi saavutettavuuden periaatteita soveltaen sekä palvelumuotoilun menetelmiä mukaillen. Valmis opas ladataan sähköisessä muodossa (pdf) Lapin hyvinvointialueen verkkosivulle www.lapha.fi , Posken ekollega.fi -sivulle sekä Laphan intranettiin (Kaltio). Opasta voidaan myös jakaa nuorten käyttämissä sosiaalisen median kanavissa ja siitä voidaan painattaa fyysisiä kopioita jaettavaksi nuorille. |
| Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely: Tarkka rajausta mitä tietoja tarvitaan, missä tiedostomuodossa ne tarvitaan ja miten tiedot toimitetaan tutkimusluvan hakijoille: | Aineiston hankinnassa opasta varten hyödynnetään digitaalisesti saatavilla olevia tietolähteitä: palveluntarjoajien verkkosivuja, lainsäädäntöä ja aiheesta aiemmin laadittuja opinnäytetöitä. Valmiista oppaasta pyydetään nuorilta palautetta anonymisti joko paperisella tai sähköisellä palautelomakkeella, jonka alustava runko on nähtävillä opinnäytetyön suunnitelman sivulla 18 (liitteenä). Lisäksi toimeksiantajan yhteyshenkilö antaa oppaasta palautetta. Palautetta pyydetään mahdollisuuksien mukaan laajemminkin sidosryhmiltä, kuten Poskelta ja Laphalta. Opinnäytetyö ei sisällä haastatteluja, joihin tarvitsisi tutkimusluvan. |


| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | |
| Aikataulu (noin kahden kuukauden tarkkuudella): | Oppaan laatiminen ja opinnäytetyön kirjoittaminen: kesäkuu-elokuu 2023 Opinnäytetyön arvioiva seminaari: 5.9.2023 Opinnäytetyön julkaisu: syyskuu 2023 |
| Liitteet (edellytetään: tutkimussuunnitelma, kyselylomake, teemahaastattelurunko, tietosuojaseloste, jne.): | Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma |
| Päätöksentekijä täyttää Poskessa | <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä |
| | Perusteet |
| Päätöksentekijä nimi ja päivämäärä | 15.6.2023  Kari Korpela |

Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen/aineiston luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/selvityksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaan koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen/selvityksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen/selvityksen tekemiseksi sekä turvaamaan tarkastelemissaan henkilöiden intimitettiin ja anonymiteetin. Tutkimuksen/selvityksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Jos tutkimuksessa syntyy henkilötietoja koskeva rekisteri, tulee liitteenä olla myös EU:n yleisen tietosuojasetuksen 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojaseloste. Tarvittaessa hakemuksen liitteenä tulee olla myös tutkimuseettinen ennakkoarviointilausunto.

Tutkimusluvan hakija toimittaa myönteisen päätöksen henkilölle, joka vastaa aineiston luovuttamisesta Laurea-ammattikorkeakoulun sovelluksesta. Tässä yhteydessä tutkimusluvan saanut sopii myös esim. kyselyjen lähettämisen käytännön toteuttamisesta.

Liite 2: Palautekyselylomake



Palaute oppaasta | Nuorten mielenterveyspalvelut Lapin hyvinvointialueella

Hei sinä lappilainen nuori! :)

Olen laatinut sähköisen oppaan, joka kokoaa yhteen **kynnyksettömiä ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita** Lapin hyvinvointialueella sekä valtakunnallisesti. Opas on suunnattu **13–17-vuotiaille lappilaisille nuorille**. Opas on osa sosionomitutkinnon opinnäytetyötäni.

Olisin kiitollinen, jos voisit käyttää hetken aikaa oppaaseen tutustumiseen. Lataa opas alla olevasta linkistä, selaile opasta ja klikkaile sinua kiinnostavia linkkejä nähdäksesi, miten opas toimii. Vastaa sitten alla oleviin kysymyksiin. Vastaaminen vie enintään pari minuuttia.


[LATAA OPAS TÄSTÄ \(pdf\)](#)


Kaikki vastaukset käsitellään nimettöminä eli sinua ei voida jälkikäteen yhdistää vastauksiin opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa. Ethän siis kirjoita lomakkeeseen nimeäsi tai muita henkilötietojasi. Lämmin kiitos jo etukäteen vastauksistasi! <3

Terkuin Äkäslompolosta,

Hanni Uusi-Kerttula
 Sosionomiopiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu
 hannu.usi-kerttula@student.laurea.fi

Oppaan tilaajana on Pohjois-Suomen Sosiaali alan osaamiskeskus (Poske), ja se liittyy [Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle \(VASA2\) -hankkeeseen](#). Valmis opas tullaan lataamaan pdf-muodossa Lapin hyvinvointialueen verkkosivuille osoitteeseen [www.lapha.fi](#).

hanni.usikerttula@gmail.com [Switch accounts](#) 

 Not shared

* Indicates required question

Minkä ikäinen olet?

Your answer _____

Mitä laitetta käytit oppaan selailuun? *

Älypuhelin

Tietokone

Tabletti (iPad tms.)

1

Opas oli helppo avata; pdf on soveltuva tiedostomuoto tämänkaltaiselle oppaalle. *

1 = täysin eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5
täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

2

Oppaan ulkoasu on onnistunut eli esimerkiksi värit on valittu hyvin, ja opas on kiinnostavan näköinen ja houkutteleva. *

1 = täysin eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5
täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

3

Opasta on helppo käyttää ja se on ymmärrettävä: tekstistä saa helposti selvää, kirjaimet ovat tarpeeksi suuria, opas etenee loogisesti ja tiedot on esitetty selkeästi. Linkit toimivat. *

1 = täysin eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5
täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

4

Oppaasta löytyy mielenterveyden hoidon kannalta olennaiset tietolähteet ja tarpeelliset tiedot. Mitään tärkeitä tietoja tai linkkejä ei puutu. *

1 = täysin eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5
täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

5

Oppaasta on minulle hyötyä nykyisessä elämäntilanteessani eli tarvitsen jotain oppaassa mainittua palvelua juuri nyt tai olen kiinnostunut kuulemaan jostain palvelusta lisää. *

1 = täysin eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

1 2 3 4 5
täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

6

Vastaa tähän kysymykseen vain, jos **et koe** tällä hetkellä tarvitsevasi mitään mielenterveyteen liittyvää tietoa, tukea tai palveluita.

Oppaasta tulee todennäköisesti olemaan minulle hyötyä, jos tarvitsen tietoa näistä palveluista myöhemmin elämässäni.

1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 täysin samaa mieltä

Alla olevaan kenttään voit halutessasi antaa vielä mitä tahansa muuta palautetta oppaasta – **sana on vapaa!** :)

Lämmin kiitos arvokkaasta palautteestasi!

Your answer

Submit

Page 1 of 1

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

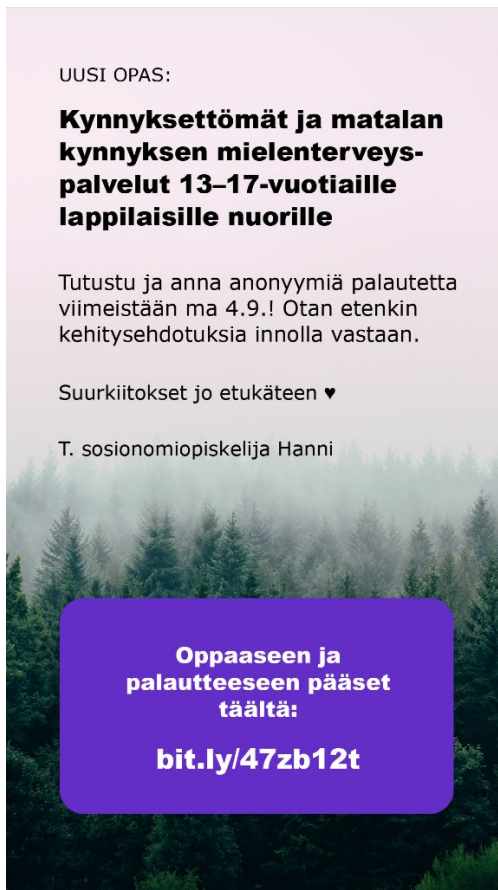
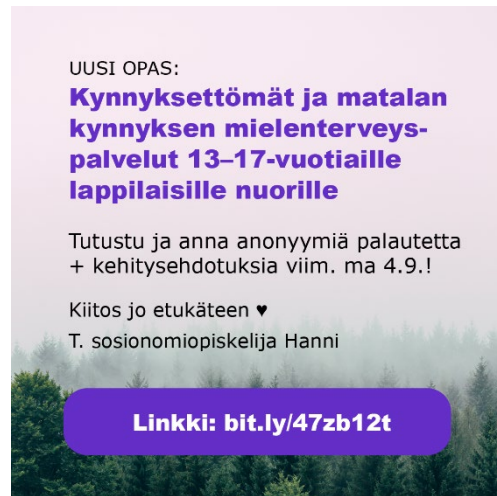
This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

Liite 3: Palautekyselyn tulokset. Kysymykset nähtävissä liitteessä 2.

| Kysymys | Arviointi-kriteeri | Vastaaaja 1 | Vastaaaja 2 | Vastaaaja 3 | Vastaaaja 4 | Vastaaaja 5 | Keski-arvo |
|----------------------|--------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Ikä | | 16 | 17 | 14 | 17 | 15 | 16 |
| Käytetty laite | | Älypuhelin | Älypuhelin | Älypuhelin | Älypuhelin | Älypuhelin | |
| 1 | Saavutettavuus | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4,6 |
| 2 | | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4,4 |
| 3 | | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4,2 |
| 4 | Informatiivisuus | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | Hyödyllisyys | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4,2 |
| 6 | | 4 | 5 | - | 5 | - | 4,7 |
| Avoin palaute | | I aint reading all dat | Todella hyvin suunniteltu ja toteutettu opas! Opas on selkeä ja helppolukuinen, josta löytyy tarvittavat tiedot helposti ja nopeasti. Positiivista palautetta oppaasta! ❤️ | Toivottavasti tämä auttaa minun masennukseen jotenkin | Tosi hienoa tuli!! | Yllätyin positiivisesti kuinka laajasti näitä palveluita löytyy. Itse en tiennyt kyllä kuin pari kappaletta. | |

Liite 4: Sosiaalisen median julkaisut: kuvat ja saateteksti



"Äkäslompololainen sosionomiopiskelija Hanni on tehnyt 13-17-vuotiaille lappilaisille nuorille suunnatun oppaan kynnyksettömistä ja matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista. Opas on osa Hannin opinnäytetyötä. Käythän tutustumassa oppaaseen ja vastaamassa palautekyselyyn 30.8. mennessä.

Linkki palautelomakkeeseen, josta pääset myös lataamaan oppaan: bit.ly/47zb12t.

Lämmin kiitos jo etukäteen ♥ "

Liite 5: Opas lappilaisille nuorille - Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut

Opas
lappilaisille
nuorille



Kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveys- palvelut

TIETOA TÄSTÄ OPPAASTA



**Nuori: älä jää yksin
ajatustesi kanssa
– hae tietoa, apua ja
tukea ajoissa**

KENELLE OPAS ON?

Sinulle, noin 13–17-vuotias lappilainen nuori.

Kohtaamme jokainen elämämme aikana erilaisia haasteita. Nuorilla ne voivat liittyä esimerkiksi koulunkäyntiin, seurusteluun tai yksinäisyyteen. Tiedon, avun ja tuen tulisi olla kaikkien saatavilla – matalalla kynnyksellä.

Huolesi voi olla vasta pienen pieni, tai jo kasvanut möykyksi rinnan alle. Etsithän apua varhaisessa vaiheessa. Sinun ei tarvitse pärjätä yksin.

Toivomme, että tämä opas auttaa sinua löytämään tarvitsemasi kynnyksettömät ja matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut entistä helpommin.

MITÄ OPPAASSA ON?

Kynnyksettömät mielenterveyspalvelut. Esimerkiksi tietoiskut, artikkelit ja oppaat, jotka pääset lukemaan suoraan nettisivuilta ilman, että sinun tarvitsee kertoa kenellekään omasta tilanteestasi tai kirjautua sisään.

Matalan kynnyksen

mielenterveyspalvelut. Esimerkiksi chatit, auttavat puhelimet ja keskusteluryhmät, joihin voit ottaa yhteyttä. Keskusteluihin voi liittyä nimettömänä eli anonyymisti, mutta yleensä sinun tulee kertoa hieman itsestäsi, jotta sinua voidaan auttaa. Esimerkiksi siitä, mikä sinua askarruttaa juuri tänään tai mihin toivoisit saavasi apua.

Lähiapu. Ota yhteyttä kouluterveydenhoitajaan tai terveyskeskukseen jos etäapu ei riitä. Sinua neuvovat myös asuinkuntasi nuorisotyöntekijät.

MITEN KÄYTÄN OPASTA?

Palvelut on jaettu oppaassa viiteen osioon (sisällysluettelo, **sivu 3**). Kynnyksettömät palvelut esitellään ensin, sitten matalan kynnyksen nettipalvelut ja viimeisenä kasvokkain annettava apu Lapissa ja valtakunnallisesti.

Kaikki nettilinkit on **lihavoitu ja alleviivattu**. Linkkejä klikkaamalla pääset suoraan palveluntarjoajien omille nettisivuille.

*Tämä opas on syntynyt osana Hanni Uusi-Kerttulan sosionomitutkinnon (AMK) opinnäytetyötä. Oppaan tilaajana on **Pohjois-Suomen Sosiaalialan osaamiskeskus (Poske)**. Opas liittyy **Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle (VASA2)** -hankkeeseen.*

Oppaan tiedot ovat ajan tasalla elokuussa 2023. Emme vastaa tietojen vanhenemisesta.



SISÄLTÖ



| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <u>INFO Artikkelit, oppaat, tietoiskut</u> | <u>4</u> |
|  | <u>SOME Sosiaalinen media, sovellukset</u> | <u>6</u> |
|  | <u>ETÄTUKI Chatit, keskustelut, puhelimet</u> | <u>8</u> |
|  | <u>OMAHOITO Omaha-ohjelmat, nettiterapiat</u> | <u>14</u> |
|  | <u>LÄHIAPU Kasvokkaiset tapaamiset</u> | <u>15</u> |

INFO

Artikkelit, oppaat, tietoiskut

Monipuolista tietoa mielenterveydestä ja mielenterveyden ongelmista sekä siitä, millaisia tunteita erilaiset kriisit voivat nostattaa.

LAPPI

Lanuti.fi | Lapin nuorten tieto- ja neuvontapalvelu

Lanuti palvelee lappilaisia nuoria ja heidän vanhempiaan tiedonhaussa. Jokaiselle lappilaiselle kunnalle on oma sivunsa, josta löydät ajantasaiset tiedot. Sivuilta löydät esimerkiksi nuorisotyöntekijöiden yhteystiedot sekä tietoa muun muassa nuorisotiloista, harrastuksista, työsetelistä ja kesätoista.

KOKO SUOMI

Hyvä kysymys -palvelu | Väestöliitto

Maksuttomasta verkkopalvelusta saat tukea ja tietoa mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Sivulla on artikkeleita, luentoja, testejä, podcasteja ja videoita monenlaisista aiheista, kuten hyvinvoinnista ja terveydestä, ihmissuhteista, seksuaalisuudesta, päihteistä, monikulttuurisuudesta ja elämänkriiseistä.

Mielenterveyden hoito | Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (STM)

STM vastaa mielenterveyden hoidon suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta valtakunnallisesti. Tietoa muun muassa palvelujen järjestämisestä,

Kelan kuntoutuspsykoterapiasta ja nuorten hoitoon pääsystä. Linkkejä myös palveluita ohjaaviin lakeihin.

Mielenterveyden häiriöt | MIELI ry

Mielenterveys koetuksella – tietoartikkeleita erilaisista yleisistä mielenterveyden ongelmista, kuten masennuksesta, riippuvuuksista, syömishäiriöistä ja ahdistuneisuudesta.

Nuorten kriisit | MIELI ry

Tietoa nuorten kohtaamista kriiseistä ja niiden aiheuttamista vaikeista tunteista. Joskus paha olo voi saada aikaan jopa itsetuhoisia ajatuksia, viiltelyä tai syvää ahdistusta, jolloin tarvitset ulkopuolisen henkilön apua. Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina 112.

Nuorten Mielenterveystalo

Tietoa nuoruusiän tyypillisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja ongelmista, niiden tunnistamisesta, hoidosta sekä sopiviin palveluihin ohjautumisesta. **Oirekyselyn** avulla voit arvioida, kuinka vakavia oireesi ovat. Oirekyselyitä on yhteensä 13 eri teemasta, kuten masennuksesta ja uupumuksesta.

Nuortennetti | MLL

Monipuolista tietoa nuorille muun muassa ihmissuhteisiin, kouluun, työhön, kiusaamiseen, seksuaalisuuteen, netin

käyttöön ja mieleen liittyen. Sivulta löydät sekä asiantuntijoiden että nuorten itse kirjoittamia artikkeleita ja tietoiskuja. Tämän oppaan **sivulta 9** löydät tietoa Nuortennetin chateista ja auttavasta puhelimesta.

Nuortenlinkki.fi | A-klinikkasäätiö

Nuorten verkkosivustolla teemana on muun muassa päihteet ja päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus, kiusaaminen ja paljon muuta.

Tietopisteestä löydät tietoartikkeleita, pikatietoiskuja, animaatioita ja testejä. Sivustolla on myös nuorten kirjoittamia tositarinoina, videoblogeja eli vlogeja, lyhytelokuvia ja blogeja. **Mistä apua?** -osio ohjaa sinut nettipalvelujen, kuten chattien, ja vertaisryhmien pariin.

Nuortentalo | Terveyskylä.fi

Tietoa pitkäaikaissairaiden nuorten elämästä ja nuorille suunnatuista palveluista, hoidon siirtymisestä aikuispuolelle sekä tukea omahoitoon. Nuoret ovat itse osallistuneet sisällön tuottamiseen.

Omaperhe-portaali

Kansallinen verkkopalvelu kokoaa kaiken perheille tarkoitetun tiedon, tuen ja palvelut yhteen osoitteeseen. 13–17-vuotiaille suunnatusta osiosta löydät tietoa syömishäiriöistä, digipelaamisesta, koulustressistä, yksinäisyydestä, murrosiästä ja mielen hyvinvoinnista.

Seta ry / Nuoret

Tietoa, nuortenryhmiä, tuki- ja neuvontapalveluita, oppaita ja esitteitä sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta sekä

yhdenvertaisuudesta.

Syömishäiriöliitto SYLI ry | Tietoa syömishäiriöistä

Kuka tahansa voi sairastua syömishäiriöön – iästä ja sukupuolesta riippumatta. Monipuolista tietoa ja oppaita muun muassa omaan kehoon suhtautumisesta, kehorauhasta, syömishäiriöstä ja sen tunnistamisesta, avun hakemisesta sekä toipumisesta.

Terve koululainen | UKK-instituutti

Artikkeleita ja videoita terveelliseen elämään liittyen. Yläkouluikäisille suunnattuja aiheita muun muassa liikuntataidot, murrosiän muutokset, lepo ja ravinto.

Vahvista mielenterveyttäsi | MIELI ry

Tietoa siitä, mitä mielenterveys on, ja miten sitä voi vahvistaa. Harjoituksia muun muassa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Tietoa itsetunnosta ja itsetuntemuksesta, tunnetaidoista, ihmissuhteista sekä unen, ravinnon ja luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin.

Yeesi ry | Nuorten mielenterveysseura

Mielenterveyden edistämistä vapaaehtoistoiminnan sekä oppilaitos- ja järjestöyhteistyön kautta. Toiminta perustuu positiivisen mielenterveyden edistämiseen, yhdessä tekemiseen ja nuorilta nuorille -periaatteeseen.

Mitä mielenterveys on? -osiosta löydät tietoa mielenterveyden edistämisestä.

Sosiaalisen median kanavia ja puhelinsovelluksia, joissa voit keskustella mielenterveyden ammattilaisten ja nuorten kanssa virtuaalisesti.

KOKO SUOMI

ADHOODS ADHD-oireisille nuorille | Discord

Tarvitsetko vinkkejä opiskeluun, työelämään tai arjenhallintaan? Kaipaanko vertaistukea? Mikä on elämässäsi ajankohtaista tällä hetkellä? ADHOODS on 16–29-vuotiaille ADHD-oireisille nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu Virtuaaliheimo-hankkeen **Discord-kanava**. ADHOODSissa jaetaan ajatuksia, kokemuksia ja tietoa ADHD-oireista yhdessä vertaisten ja palvelimella toimivien ammattilaisten kanssa. Palvelin on auki 24/7.

Chillaa-appi | Mielenterveystalo

Mobiilisovellus, joka tuo apua ahdistukseen, stressiin ja jännittämiseen. Sovelluksesta löydät muun muassa rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia, vinkkejä kiperiin tilanteisiin ja tsemppiä muilta nuorilta.

Elämäni peli -tarinapeli

Kännykällä pelattava tarinankerronnallinen hyötypeli tukee nuorten elämänhallintaa. Elämäni peli koostuu nuorten kanssa käsikirjoitetuista tarinoista. Pelaaja pääsee tutustumaan viiden eri hahmon elämään useiden lyhyiden tarinoiden kautta. Pelissä pelaajan rooli on tehdä erilaisia elämään

liittyviä valintoja, jotka johtavat erilaisiin lopputuloksiin. Lataa peli **Google Playsta** tai **App Storesta**. Peli on ilmainen.

Help.some-sovellus

Onko sinua kohdeltu epäasiallisesti netissä? Help.some on älypuhelinsovellus, jonka kautta **Pelastakaa Lapset ry:n** työntekijät, **Rikosuhripäivystys RIKU:n** työntekijät sekä **Nettipoliisit** antavat neuvoja ja tukea erityisesti netissä kiusaamista, ahdistelua, syrjintää tai muuta epäasiallista kohdanneille.

Hukkaputki-tarinapeli | Nuortenlinkki.fi

Interaktiivinen tarinapeli, joka on suunnattu noin 12–15-vuotiaille nuorille. Peli tarjoaa hauskaa tekemistä, mutta myös virikkeitä omiin pohdintoihin eri päihteistä ja mielenterveydestä. Pelaajana pääset itse vaikuttamaan pelin kulkuun tekemällä erilaisia valintoja tutuissa ja arkipäiväisissä tilanteissa. Kannattaa siis pelata peli useamman kerran ihan eri valinnoilla!

Nuorten Turvasatama | Discord

Ensisijaisesti 13–29-vuotiaille lastensuojelun asiakkaille suunnattu palvelu, josta saa apua ja tukea arkisiin sekä lastensuojeluun liittyviin asioihin. Serverillä järjestetään myös aktiivisesti erilaista toimintaa yksinäisyyden

vähentämiseksi. Kanava on auki 24/7.

Ristiohjain- pelistriimauskanava | Twitch ja Discord

Evankelis-luterilaisen kirkon työntekijät pelaavat ja keskustelevat pelaamisesta **Twitchissä**. Tule mukaan juttelemaan ja pelaamaan. Keskustelumahdollisuus ja pelistriimaus tiistai-iltaisin, yleisimmin klo 17–19. Tervetuloa keskustelemaan myös Ristiohjaimen Discord-kanavalle. Kutsulinkki löytyy Twitch-sivulta.

Sateenkaarinuorten verkkonuorisotalo Loiste | Discord

Verkkonuorisotalo 13–20-vuotiaille sateenkaarinuorille Discordissa. Loiste tarjoaa paikan vapaamuotoiseen kohtaamiseen turvallisemmassa tilassa. Verkkonuorisotalon aukioloaikoina paikalla on aina ohjaajia. Ohjaajina ja moderaattoreina toimivat Setan sateenkaarinuorisotyön hankkeen työntekijät, hankkeen yhteistyökumppanit sekä koulutetut vapaaehtoiset. Chatin toistaiseksi voimassa olevat aukioloajat: ti klo 15–17.30, ke klo 17–19.30, to klo 16–18 ja pe klo 18–20. Katso chatin viikkokohtaiset aukioloajat ja tarkempi ohjelma Loisten **Instagramista** sekä **Discordin** #kalenteri -kanavalta.

Sekasin-gaming | Discord

Yhteisö, jossa on OK olla vähän sekasin. Sekasin-gaming järjestää 25 000 jäsenelleen peli-iltoja ja muuta sisältöä. Verkkoyhteisössä on lukuisia erilaisia keskustelukanavia, joista osa keskittyy toisten tukemiseen tai avun pyytämiseen. Yhteisössä vieraillee myös auttamisen ammattilaisia, joiden kanssa pääsee juttelemaan #asiantuntijat-kanavalla.

Kaikki käyttäjät ovat lähtökohtaisesti anonyymejä ja tunnistettavia vain nimimerkillä. Jokainen voi itse päättää, kuinka paljon tai vähän haluaa kertoa itsestään muille.

Sua varten somessa

Sua varten somessa kohdataan nuoria eri somealustoilla, kuten **Instagramissa**, **TikTokissa** ja **Facebookissa**. Pääset keskustelemaan työntekijöiden kanssa matalalla kynnyksellä suoraan somealustoilla somessa tapahtuvasta häirinnästä, ahdistelusta ja väkivallasta.

Syömishäiriöliitto SYLI ry:n Discord-kanava

Mietityttääkö syöminen tai oma kehonkuva? **Discord**-palvelimelta löydät ammattilaisten ylläpitämät chatit, vertaistukiryhmät ja vapaaehtoisten omat kanavat. Discordista löytyy myös ajankohtaisin tieto SYLI ry:n valtakunnallisista ja alueellisista tapahtumista. Palvelimelle liittyminen vaatii tunnuksen luomisen, mutta voit pysytellä täysin anonyyminä.

Chatit, keskustelut, puhelimet

Tukipalveluja, joissa voit jutella mielenterveyden ammattilaisten tai muiden nuorten kanssa.

LAPPI

Nepsy-chat | Virtu.fi

Miksi arki ei suju? Tuntuuko, ettet pysy opinnoissa mukana? Lapin digiNepsy-klinikan nepsy-chat auttaa sinua neuropsykiatriaan ja arjen pulmiin liittyvissä kysymyksissä. Palvelemme joka torstai klo 12–17. Keskusteleminen chatissä on nimetöntä. Mikäli asiasi edellyttää henkilötietoja, henkilökuntamme auttaa sinua tunnistautumisessa suomi.fi-palvelun kautta.

Normaali.fi | Huolitesti ja tarina-auttamisen videot

Apua pahaan oloon, yksinäisyyteen, rahahuoliin, ulkonäköön, ihmissuhteisiin, päihteisiin ja terveyteen liittyviin huoliin. Sivun alkuun huolitestillä, johon vastaamalla pääset katsomaan kymmeniä erilaisia tarina-auttamisen videoita eri aiheista. Voit myös pyytää apua tai neuvoa omaan tai läheisen tilanteeseen liittyen. Täytä **Pyydä apua -lomake**, niin sinuun ollaan yhteydessä viimeistään 1–2 arkipäivän aikana. Vastaajana on lasten, nuorten tai perheiden palveluiden työntekijä.

NorTher-etätapaamiset

Rovaniemeläinen terveystalouden yritys, joka tuottaa kuntoutuspalvelua lapsille ja aikuisille. Yrityksen erityisosaamisalueita ovat luonto- ja

eläinavusteisuus terveydenhuollossa. Tarjoamme psykologipalvelua, psykoterapiaa, perheterapiaa, puheterapiaa, toimintaterapiaa, fysioterapiaa, ratsastusterapiaa ja yksilöllistä erityisratsastusta.

Voit tavata NorTherin työntekijän kuvallisella etäyhteydellä. Yhteys on suojattu ja turvallinen.

NorTherin nettisivuilta voit tutustua tarkemmin palveluvalikoimaan ja varata ajan etätapaamiseen. Tapaamiset ovat maksullisia.

Pyydä apua -nappi | Virtu.fi

Lapsiperheille ja nuorille suunnattu matalan kynnyksen sähköinen palvelukanava. Nappia painamalla voi pyytää apua, kysyä neuvoa tai jättää yhteydenottopyynnön. Lasten, nuorten ja perheiden palveluiden työntekijät vastaavat sinulle. Voit pyytää apua tai neuvoa omaan tai läheisen tilanteeseen liittyen. Sinuun ollaan yhteydessä viimeistään 1–2 arkipäivän kuluessa.

Palvelu on käytössä kaikissa Lapin kunnissa. Aloita valitsemalla **pudotusvalikosta** oma asuinkuntasi.

Uvjj – Uvjâ – Uvja **| Saamelainen** **psykososiaalisen tuen** **yksikkö**

Saamelaiskulttuurin mukaisia ja saamenkielisiä mielenterveyspalveluita matalla kynnyksellä – neuvoa, tukea ja kriisityötä omalla äidinkielelläsi (pohjoissaame, inarinsaame, koltansaame, suomi). Palvelu on maksutonta. Valtakunnalliseen palvelunumeroon voivat ottaa yhteyttä kaikki saamelaiset. Puhelinpalvelu on auki numerossa **040 663 8882** arkisin klo 8–16.

KOKO SUOMI

ADHD-liiton **neuvontapuhelin ja chatit**

Onko koulussa hankalaa, et oikein pysty keskittymään mihinkään, ja kaverisuhteetkin tuntuvat vaikeilta? Soita tai chattaa, jos haluat keskustella aktiivisuuden ja tarkkaavuuden haasteisiin liittyvistä kysymyksistä, esimerkiksi tutkimuksiin ja hoitoon hakeutumisesta, kuntoutuksesta tai kaipaavat vinkkejä arjen sujuvoittamiseksi.

Puhelinneuvontamme on auki numerossa **09 8567 7130** ma klo 13–15, ke klo 9–11 ja to klo 9–11. Anonyymi chat on auki ma klo 17–19, ti klo 13–15, to klo 13–15 ja pe klo 13–15. Voit myös jättää chattiin kysymyksen milloin vain, 24/7. Teemalliset ryhmächatit löydät **Hyvä kysymys -sivustolta**.

Emme ota kantaa kuntoutukseen tai lääkitykseen – ota näissä asioissa yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Apuu-chat | SOS-Lapsikylä

Valtakunnallinen keskustelualusta 7–15-vuotiaille lapsille. Apuu-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Apuu-chat on auki joka päivä klo 9–22.

Et ole yksin -tukipuhelin ja chat | Väestöliitto

Oletko kokenut kiusaamista, seksuaalista häirintää, ahdistelua, väkivaltaa tai mitä tahansa epäasiallista käytöstä urheiluharrastuksessa? Voit ottaa meihin nimettömästi yhteyttä numerossa **0800 144 644** ma–ti klo 14–17.30. Puheluihin vastaavat aina Väestöliiton asiantuntijat. Chattimme on auki ti–ke klo 15–17.30 ja to klo 14–16.

Hyvä kysymys -chatit, **ryhmät ja auttavat** **puhelimet | Väestöliitto**

Tukea erilaisiin mieltäsi askarruttaviin aiheisiin. Selaa chatteja ja löydä sinulle sopiva. Apunasi ovat järjestöjen koulutetut asiantuntijat ja vapaaehtoiset. Voit keskustella chateissa anonyymisti.

Irti Huumeista -puhelin

Neuvontapuhelin palvelee numerossa **0800 980 66** ma–pe klo 9–15 ja ma–to klo 18–21. Puhelin tarjoaa sinulle tukea, keskustelukumppania sekä tietoa liittyen huume-kysymykseen. Voit soittaa puhelimeen nimettömänä. Soittoosi vastaavat yhdistyksen työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. Yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset ovat aina vaitiolovelvollisia. Kaikki yhteydenotot ja saamamme tiedot käsitellään

luottamuksellisina. Soittaminen on maksutonta. Löydät Irta Huumeista ry:n myös **Facebookista**.

Keijun varjo -chatit ja ryhmät

Käytätkö tai pelkäätkö käyttäväsi väkivaltaa? Keijun varjo -toiminta on tarkoitettu 15–28-vuotiaille nuorille naisille, jotka tarvitsevat tukea tunteiden, itsehillinnän ja väkivallan kysymysten kanssa. Tukea ja apua saa chateissa, yksilökeskusteluissa sekä verkkovertaisryhmissä.

Kirkon keskusteluapu | Suomen evankelis-luterilainen kirkko

Painaako jokin mieltäsi? Kirkon keskusteluapu on sinua varten, kun kaipaavat henkistä tai hengellistä tukea. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä. Palvelu on valtakunnallinen, ja yhteydenottoihin vastataan eri puolilta Suomea.

Puhelinpalvelumme on auki numerossa **0400 221 180** joka päivä klo 18–24. Voit myös kirjoittaa päivystäjälle nettikirjeen, keskustella chatissa ma–pe klo 16–20 tai kirjoittaa paperikirjeen.

Kriisipuhelin ja verkkopalvelut | MIELI ry

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti numerossa **09 2525 0111** vuorokauden ympäri joka päivä. Soita, jos olet kokenut jotain järkyttävää, sinulla on paha olla tai olet huolissasi itsestäsi tai läheisistäsi. Nettisivulta löydät tietoa tarjoamistamme kasvokkaisista palveluista sekä ryhmä-, vertaistuki- ja verkkopalveluista. Voit myös varata ajan etävastaanotolle tai

Rovaniemen Kriisikeskukseen (Lapin ensi- ja turvakoti).

Lapsi ja nuori rikoksen uhrina | RIKUchat ja Rikosuhripäivystys

Ota yhteyttä, jos olet kohdannut esimerkiksi kiusaamista tai seksuaalista häirintää tai omaisuuttasi on rikottu. RIKUchat on auki ma–pe klo 9–15 ja lisäksi ma klo 17–19. Rikosuhripäivystys palvelee numerossa **116 006** ma–pe klo 9–20.

Lasinen lapsuus -chatit | A-klinikkasäätiö

Yksilöchat, teemachat ja neuvontapalvelu nuorille, joita huolettaa läheisten aikuisten päihteidenkäyttö.

Vanhemman alkoholinkäyttö on lapsen ongelma silloin, kun se häiritsee lasta tai aiheuttaa lapselle kärsimyksiä. Kun tästä tulee toistuvuudeltaan tai vaikutuksiltaan haitallista lapsen kasvuun ja tavalliselle elämälle, puhutaan lasisesta lapsuudesta.

Läksyapu.fi | SOS-Lapsikylä

Chatissa voit jutella esimerkiksi silloin, kun koulu uuvuttaa, läksyjen teko tuntuu vaikealta tai tulevaisuus mietityttää. Chat on auki su–to klo 14–18. LäksyApu on myös **TikTokissa**.

Netari | Pelastakaa Lapset

Suomen suurin nettinuorisotalo, jossa 13–20-vuotiaat voivat tavata muita nuoria sekä jutella nuorisotyöntekijöiden ja vapaaehtoisten luotettavien aikuisten kanssa.

Netari-chat on auki su–pe klo 18–21, ja WhatsAppissa päivystämme ma–pe klo 17–19. Olemme myös **Momiossa**,

Discordissa (ti klo 20–22), **Twitchissa** ja **Minecraftissa**. Lisäksi voit seurata meitä **Instagramissa** ja **TikTokissa**.

Nettimummola | Muruset.fi

Lämminhenkinen kohtaamispaikka, johon voit tulla viettämään aikaa koulun jälkeen yli 60-vuotiaiden vapaaehtoisten mummojen tai vaarien eli Murusten kanssa.

Kahdenkeskisessä chatissa tai ryhmächatissa voit kertoa esimerkiksi koulunkäynnistä, kaverisuhteista tai harrastuksista. Sinulla ei tarvitse olla ongelmaa tullaksesi kohdatuksi ja kuulluksi, mutta huolet ja murheet ovat myös sallittuja ja yleisiä puheenaiheita. Chatissa voit jutella kahden kesken Murusen kanssa. Katso **kalenterista**, mihin kellonaikaan olemme paikalla. Aikatauluja voi seurata myös Nettimummolan **Instagramissa**. Alle 16-vuotiaille tarkoitettuun **ryhmächattiin** voi osallistua useampi keskustelija torstaisin klo 17–18.

Löydät meidät myös **HABBO**n Nettimummola-huoneesta tiistaisin kello 17–18.

Nettiturvakoti | Ensi- ja turvakotien liitto

Auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, niin väkivaltaa kokenutta kuin väkivallan tekijääkin, sekä läheisestä huolissaan olevaa. Nettiturvakodista löydät tietoa, selviytymiskeinoja sekä testejä liittyen perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan sekä esimerkiksi mahdollisuuden keskustella ammattilaisen kanssa anonyymissä chatissa.

Nuorten Exit -chat

Keskusteluapua ja neuvontaa 13–29-vuotiaille, jotka ovat kokeneet seksuaalista kaltoinkohtelua tai häirintää. Voit osallistua nimettömästi chattiin ryhmässä tai kahden kesken työntekijän kanssa, lähettää kysymyksiä mieltäsi askarruttavista asioista ja tarpeen vaatiessa sopia yksilötapaamisesta tai saada ohjausta muiden palvelujen piiriin.

Nuortennetti | Mannerheimin lastensuojeluliitto

Muun muassa ihmissuhteisiin, kouluun, kiusaamiseen, mielenterveyteen ja päihteisiin liittyviä podcasteja, testejä ja nuorten omia kirjoituksia noin 12–18-vuotiaille nuorille. Nuortennetissä voit osallistua yleiseen keskusteluun ja chattiin tai kirjoittaa nettikirjepalvelun kautta kirjeen aikuiselle.

Lasten ja nuorten puhelimeen soittaminen on maksutonta, ja voit soittaa myös nimettömänä. Puhelin päivystää numerossa **116 111** ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20.

Palveluoperaatio Saapas | Lasten ja nuorten keskus ry

Etsivän nuorisotyön palveluoperaatio **NettiSaapas** menee nuorten luo sosiaalisessa mediassa ja kuuntelee, mitä nuorilla on mielen päällä. Seurakunnat tekevät etsivää nuorisotyötä yhteistyössä kuntien kanssa.

Saapas-chatissa Tukinetissä on yleistä keskustelua nuorille joka toisena sunnuntaina klo 18–19. Saapas on myös **Youtubessa**, **Instagramissa** ja **TikTokissa**.

Poikien Puhelin | Väestöliitto

Auttava puhelin- ja verkkopalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Maksuton ja anonyymi puhelinpäivystys on auki numerossa **0800 94884** arkisin klo 13–18. Puhelimeen vastaa aikuinen mieshenkilö. Kahdenkeskinen ja luottamuksellinen chat on auki ma-to klo 13–18 ja pe klo 13–15. Poikien Puhelin on myös **Discordissa** ja **Youtubessa**.

Raiskaustukikeskus Tukinaisen videochat, kriisipäivystys ja juristipäivystys

Tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville. Palvelemme kaikkia maksutta sukupuolista riippumatta. Voit tavata Tukinaisen työntekijän videochatissa, **katso tarkemmat ohjeet täältä**. Chatin käyttö vaatii tunnistautumisen verkkopankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla. Kriisipäivystys on avoinna numerossa **0800 978 99** ma-to klo 9–15, viikonloppuna ja pyhinä sekä niiden aattoina klo 15–21. Juristipäivystys on avoinna numerossa **0800 978 95** ma-to klo 11–16.

Sekasin-chat 24/7 | Sekasin Kollektiivi

Chatissa voit keskustella mistä tahansa mieltäsi askarruttavasta kysymyksistä ja aiheista. Pääset keskustelemaan kahden kesken koulutetun vapaaehtoisen ja ammattilaisen kanssa nimettömänä. Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena arkipäivänä klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24. Chat on suunnattu

12–29-vuotiaille.

Sexpo-säätiön puhelin- ja videotapaamiset

Maksutonta neuvontaa seksuaalisuuden, seksin, sukupuolisuuden ja ihmissuhteiden kysymyksissä. Neuvontaa on saatavilla netissä, puhelimitse, videopuhelun välityksellä ja kasvokkain. Palvelut ovat luottamuksellisia, ja voit ottaa yhteyttä myös nimettömästi. Työntekijät ovat koulutettuja seksologian ammattilaisia.

Sinuiksi ry:n chat, puhelinpäivystys ja kysymyspalsta

Neuvonta- ja tukipalvelu, jossa voit kysyä sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta. Puhelinpäivystys on auki numerossa **044 300 2355** ma klo 16–17 ja to klo 13–14. Sivulla on myös anonyymi kysymyspalsta ja tietopankki. Sinuiksi järjestää chat-vertaisryhmiä sateenkaarinuorille Tukinetin sivuilla. Sähköposti: neuvontapalvelu@sinuiksi.fi.

Syömishäiriöliiton tukipuhelin ja SYLI-chat

Syömishäiriöliiton (SYLI ry) tukipuhelin päivystää numerossa **02 251 9207** ma klo 9–15, ke klo 15–17 ja to klo 11–15. Tukipuhelimeen vastaavat Syömishäiriöliiton työntekijät.

Ota yhteyttä esimerkiksi silloin, kun:

- mietit, onko oma tai läheisen suhde ruokaan tai omaan kehoon kunnossa
- sinä tai läheisesi sairastaa tai on toipumassa syömishäiriöstä
- oireilet, mutta et ole uskaltanut kertoa kenellekään
- mietit, mistä saisi apua tai miten hakeutua hoitoon.

SYLI-chat on avoinna Tukinetissä ke klo 18–19.30 ja pe klo 14–15.30. Chattiin osallistuminen edellyttää kirjautumista Tukinetin sivulle. Voit luoda tunnuksen osoitteessa **Tukinet.net**. Rekisteröityminen ei vaadi sähköpostitunnistetta.

Tukinet.net chatit ja tukihenkilöt

Netissä toimiva kriisikeskus, jossa voit saada henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai etsiä tietoa elämän eri tilanteista ja tarjolla olevista palveluista maksutta. Voit osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin anonyymisti tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Tukinetissä on mukana yli 100 sosiaalialan järjestöä.

Väestöliiton seksuaalisuuden palvelut nuorille | Hyvä kysymys

Matalan kynnyksen apua seksuaalisuuden kysymyksiin 13–19-vuotiaille. Kysymykset voivat koskea esimerkiksi omaan kehoon ja murrosiän kehitykseen liittyviä huolia, itsetyydytystä, seksielämän aloittamista, seurustelua, tunteita, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta, seksitauteja sekä raskauden mahdollisuutta. Saatavilla seksuaalineuvontachat, ajanvarauschatit, tietoartikkeleita, nettiluentoja, videoita, podcasteja ja nettitestejä.

Zekki-testi – Miten sulla menee? | Diakonia-ammattikorkeakoulu

Noin 15–25-vuotiaille nuorille tarkoitettu testi oman elämäntilanteen kartoittamiseen. Zekkaa tilanteesi vastaamalla 10 kysymykseen ja löydä sopivaa tukea.

Zekki perustuu **3X10D®-elämäntilannemittariin**, tutkimuksiin ja asiantuntijatietoon.

Omahoito-ohjelmat, nettiterapia

Helpota oloasi itsenäisesti tehtävien ohjelmien ja harjoitusten avulla.

KOKO SUOMI

Nettiterapiat | Mielenterveystalo.fi

Nettiterapia pohjautuu itsenäiseen työskentelyyn verkossa. Oireisiisi erikoistunut nettiterapeutti antaa palautetta harjoituksistasi ja vastaa niiden aikana heränneisiin kysymyksiin. Tarvitset nettiterapiaan lääkärin lähetteen. Saatuaasi lähetteen pääset viikossa aloittamaan terapian.

Nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia on tarkoitettu 13–17-vuotiaille. Muut nettiterapiat on tarkoitettu yli 16-vuotiaille. Mielenterveystalon sivuilla on 12 nettiterapiaohjelmaa erilaisiin mielenterveyden haasteisiin. Netterapia on maksutonta.

Oivamieli-harjoitukset

Harjoituksia mielen ja kehon hyvinvointiin sekä stressin lievittämiseksi. Saatavilla harjoituksia seuraavista aihealueista: "Stressaa", "Ahdistaa", "Masentaa", "En saa unta".

Oiva perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian sekä tietoisien läsnäolon (mindfulness) periaatteisiin. Harjoitusten tekeminen ei vaadi kirjautumista.

Omahoito-ohjelmat | Mielenterveystalo

Voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi, jos sinulla on huoli mielenterveydestäsi tai lieviä oireita. Omahoito-ohjelmat sisältävät muun muassa asiantuntijavideoita, ohjattuja harjoituksia ja tehtäviä sekä vertaistukea. Erityisesti nuorille suunnatut omahoito-ohjelmat ovat:

- Nuorten ahdistus
- Nuorten masennus
- Viiltelyn omahoito-ohjelma
- Itsetunto- ja identiteettipulmat
- Kaverisuhteiden haasteet
- Opiskelu-uupumuksen ehkäisy
- Syömisen ja kehonkuvan ongelmat

Voit kokeilla myös muita ohjelmia. Mielenterveystalon sivuilla on yhteensä 46 omahoito-ohjelmaa. Käyttäminen on anonyymiä, ja voit edetä omassa tahdissasi.

Omaolo.fi

Millainen on olosi? Saat arvion hoidon tarpeesta ympäri vuorokauden ja tarvittaessa yhteyden julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin paikkakunnallasi. Omaolo on valtakunnallinen verkkopalvelu, joka tukee oma- ja itsehoitoa. Palvelussa voit arvioida oireitasi ja tuen tarvetta, tehdä sähköisen terveystarkastuksen tai aloittaa hyvinvointivalmennuksen.

Kasvokkaiset tapaamiset

Ota yhteyttä ja sovi tapaaminen nuorisotyöntekijän tai mielenterveyden ammattilaisen kanssa, jos etätuki ei riitä.

LAPPI

Avopäihdepalvelut omassa asuinkunnassasi | Lapha.fi

Avopäihdepalveluissa hoidetaan päihderiippuvaisia asiakkaita. Asiakkaina voivat olla kaikenikäiset lappilaiset. Tuki voi sisältää muun muassa ohjausta ja neuvontaa, sosiaalista tukea, päihteiden tai muiden riippuvuuksien aiheuttamien haittojen ja sairauksien tutkimusta, hoitoa sekä kuntoutusta. Valitse pudostusvalikosta ensin oma asuinkuntasi, niin näet sinua lähellä olevien palvelujen puhelinnumerot ja muut yhteystiedot.

Etsivä nuorisotyö | Entit.fi

Alle 29-vuotiaille nuorille tukea kasvamiseen, itsenäistymiseen ja osallisuuteen – jotta kenenkään ei tarvitse kasvaa ja selviytyä yksin. Löydät sinua lähellä olevan etsivän nuorisotyöntekijän kirjoittamalla hakukenttään oman asuinkuntasi nimen. Mutta mitä etsivä nuorisotyö oikein on? **Lue tästä lisää.**

Etsivä nuorisotyö | yhteysetsivaan.fi

Etsivä nuorisotyö on vapaaehtoista ja tarkoitettu kaikille nuorille, jotka kaipaavat elämässään tukea. Tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja

luottamukselliseen aikuiskontaktiin. Yhteistyössä etsivän nuorisotyön kanssa sinulla on mahdollisuus kerryttää tietoja ja taitoja sekä sellaista sosiaalista pääomaa, joilla suunnataan kohti aikuisuutta. Täytä yhteydenottolomake niin sinuun ollaan yhteydessä mahdollisimman pian. **Huom!** Vaatii kirjautumisen suomi.fi-tunnistuksella.

Koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja | Oma koulusi

Hakeudu matalalla kynnyksellä juttelemaan oman koulusi terveydenhoitajan tai kuraattorin kanssa, jos jokin asia painaa mieltäsi. **Tästä linkistä** voit tutustua tarkemmin kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin ja koulupsykologin tarjoamiin palveluihin.

Kriisikeskus | Lapin ensi- ja turvakoti, Rovaniemi

Keskusteluapua vaikeissa elämäntilanteissa, odottamattoman, järkyttävän tapahtuman kohdatessa, erilaisissa elämänkriiseissä – tilanteissa, joissa omat selviytymiskeinot eivät riitä.

Keskusteluajoja kriisityöntekijöille ajanvarauksella ma-pe klo 8–18. Varaa aika soittamalla numeroon **040 553 7508** tai netissä kohdasta **Ajanvaraus.** Muina aikoina ole yhteydessä oman kuntasi sosiaalipäivystykseen. Osoitteemme on Ruokasenkatu 2 A, 4. krs, 96200 Rovaniemi. Olemme myös

Instagramissa.

Lapin nuorisoasema **Romppu | Päihdepalvelut,** **Rovaniemi**

Romppu järjestää avoimuuden päihdepalveluita alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille sekä heidän läheisilleen. Sijaitsemme osoitteessa Valtakatu 11, 1. krs, 96100 Rovaniemi. Voit ottaa meihin yhteyttä numerossa **040 487 3030** ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–14. Meidät löytää myös **Facebookista.**

Lasten- ja **nuortenspsykiatrian** **poliklinikka | Länsi-Pohjan** **keskussairaala, Kemi ja** **Tornio**

Lasten- ja nuorisopsykiatrian poliklinikalle voi ottaa yhteyttä lapsesta, nuoresta tai perheestä huolissaan oleva henkilö. Voit soittaa palveluohjaukseen numerossa **040 774 3891** ma-pe klo 8–16. Myös vanhempasi, opettajasi tai sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijä voi soittaa numeroon puolestasi. Numeroon vastaa psykiatrian palveluohjaaja. Poliklinikka on tarkoitettu kaiken ikäisille lapsille ja heidän perheilleen.

Virka-aikojen ulkopuolella eli arkisin klo 16–8 ja perjantaista klo 16 maanantaihin klo 8 puhelimeen vastaa päivystävä sairaanhoitaja. Poliklinikat sijaitsevat Kemissä ja Torniossa. Länsi-Pohjan keskussairaala palvelee Kemin, Keminmaan, Simon, Tervolan, Tornion ja Ylitornion asukkaita.

Mielenterveyspalvelut **omassa asuinkunnassasi |** **Lapha.fi**

Lapin hyvinvointialue vastaa kunnallisten

mielenterveyspalvelujen järjestämisestä omassa asuinkunnassasi. Valitsemalla **valikosta** asuinkuntasi näet sinua lähellä olevat palvelut ja suorat puhelinnumerot.

Matalan kynnyksen palvelut on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat keskusteluapua tai selvittelyä mielen ongelmassa. Kunnasta riippuen voit tavata mielenterveyshoitajan, lähi- tai sairaanhoitajan ilman lähetettä. Psykiatriin ja lääkärin vastaanotolle pääset, kun olet ensin käynyt sairaanhoitajan vastaanotolla.

Mielenterveyspäivystys **| Lapin keskussairaala,** **Rovaniemi**

Ohjaus- ja neuvontapuhelin palvelee ympäri vuorokauden numerossa **040 715 8400**. Soita Mielenterveyspäivystykseen kun sinulla on akuutti mielenterveyden kriisi. Päivystyspuhelimessa annetaan ohjausta ja neuvontaa sekä tehdään hoidontarpeen arviota hoidon tarpeesta ja kiireellisyydestä. Jos avuntarpeesi on välitön, sinut ohjataan hakeutumaan perusterveydenhuollon päivystykseen, jossa lääkäri antaa tarpeen mukaan arvion psyykkisestä voinnistasi.

Neiot – Tyttöjen talo, **Rovaniemi**

Tyttöjen Talon toiminta on suunnattu 12–29-vuotiaille tytöille ja naisille sekä tyttöyttä ja naiseutta pohtiville nuorille. Huomioimme toiminnassamme sukupuolen moninaisuuden. Tilamme ja toimintamme ovat kiusaamisesta ja syrjinnästä vapaat.

Sijaitsemme osoitteessa Kansankatu 13 A 31, 96100 Rovaniemi. Löydät meidät myös **Facebookista** ja **Instagramista.** Voit ottaa meihin yhteyttä

verkkolomakkeella. Olet tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet ♥

Nuoren ammatillinen kuntoutus | Kela

Onko koulusi keskeytynyt tai et ole löytänyt opiskelupaikkaa heikentyneen toimintakyvyn takia? Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa sinua suunnittelemaan omaa tulevaisuuttasi ja löytämään suuntaa opiskelu- ja työelämään. Kuntoutus on 16-29-vuotiaille, ja voit hakea sitä ilman lääkärintodistusta, diagnoosia tai virallista hakemuslomaketta. Soita Kelan palvelunumeroon **020 692 205**. Jos sinulla on yhteys nuorisotyöntekijöihin tai **Ohjaamoon**, voit ottaa Kelaan yhteyttä yhdessä heidän kanssaan.

Nuorisotiedotuspiste Poppari, Rovaniemi

Popparin työntekijöiden kanssa voit keskustella kaikenlaisista sinua mietityttävistä asioista. Kauppakeskus Revontulessa sijaitseva nuorten tila Poppari tarjoaa nuorille oman tilan, jossa tavata toisia nuoria avoimen toiminnan ohessa, suunnitella ja toteuttaa mielekästä tekemistä, saada ohjausta ja neuvontaa ja esimerkiksi pelailla.

Popparissa toimii maksuton Walk in Talk -keskusteluapu 12-29-vuotiaille, johon voit tulla ilman ajanvarausta maanantaisin klo 15-18. Voit seurata Popparia myös **Facebookissa** ja **Instagramissa**.

Nuorille suunnatut palvelut omassa asuinkunnassasi

Lapin nuorten tieto- ja neuvontapalvelusta (**Lanuti.fi**) löydät oman asuinkuntasi nuorisotyöntekijöiden yhteystiedot sekä tietoa muun muassa nuorisotiloista,

leireistä ja työpajoista. Aloita tiedonhaku valitsemalla **etusivulta** oma asuinkuntasi.

Ohjaamo, Rovaniemi

Ohjaamo on alle 30-vuotiaille tarkoitettu matalan kynnyksen palvelu, josta saat ohjausta ja neuvontaa koulutukseen, työllisyyteen, vapaa-aikaan, asumiseen ja moniin muihin arjen asioihin liittyen. Palvelua saa Rovaniemen palvelupisteissä ja verkossa. Voit tulla käymään Ohjaamossa ilman ajanvarausta arkisin ma-to klo 10-16 ja pe klo 10-15. Käyntiosoitteemme on Koskikatu 25, 2. krs, 96200 Rovaniemi. Voit varata ajan Ohjaamoon ottamalla yhteyttä soittamalla tai tekstiviestitse numerossa **040 7729236**, sähköpostilla ohjaamo@rovaniemi.fi tai Ohjaamon **yhteydenottolomakkeella**.

Perhekeskukset | Asuinkuntasi palvelut nuorille

Perhekeskukset tukevat ja edistävät lasten ja nuorten hyvää arkea sekä koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Perhekeskuksista saat tietoa, ohjausta ja tukea eri elämäntilanteisiin ja ikävaiheisiin. Sähköisiä perhekeskuspalveluita löytyy **Inarista** (+**Facebook** ja **Instagram**), **Kemistä** (+**Facebook** ja **Instagram**), Kemijärveltä (**Facebook** ja **Instagram**), **Kittilästä** (+**Facebook** ja **Instagram**), **Posiolta** (+**Facebook** ja **Instagram**), **Rovaniemeltä**, **Sallasta**, **Sodankylästä** ja **Tornioista** (+**Facebook** ja **Instagram**). **Enontekiöllä**, **Kolarilla**, **Muoniolla**, **Simolla** ja **Ylitorniolla** on omat nettisivunsa nuorten palveluille.

Seurakuntien nuortentoiminta | Suomen evankelis-luterilainen kirkko

Kirjoita **hakukenttään** oma asuinkuntasi nimi, niin saat tietoa oman seurakuntasi tapahtumista ja palveluista. Seurakunnat järjestävät nuorille muun muassa avoimia nuorteniltoja, keskusteluapua ja rippileirejä. Seurakunnan työntekijöiden kanssa voit jutella, kun sinulla on suruja, yksinäisyyttä, sairautta tai muita murheita. Diakoniatyöntekijät auttavat monissa eri elämäntilanteissa. Voit keskustella juuri siitä, mikä kulloinkin painaa mieltäsi. Diakoniatyöntekijät tekevät yhteistyötä sosiaalitoimen ja avustusjärjestöjen kanssa.

Vamos | Diakonissalaitos, Rovaniemi

Vamos on 16–29-vuotiaille rovaniemeläisille palvelujen, koulutuksen ja työelämän ulkopuolella oleville nuorille tarkoitettu palvelu. Saat Vamoksesta oman valmentajan, jolla on aikaa tutustua sinuun. Hän kulkee vierelläsi ja tukee sinua tulevaisuuden suunnittelussa. Voit osallistua yksilövalmennukseen tai toiminnallisiin ryhmiin.

Osallistuminen Vamoksen toimintaan on maksutonta ja vapaaehtoista. Voit ottaa meihin yhteyttä verkkolomakkeella ja kertoa itsestäsi. Löydät meidät myös **Instagramista**.

Walkers Oulu ja Sodankylä | Aseman Lapset ry

Walkers-toiminta on nuorisotyön muoto, joka perustuu vapaaehtoisten aikuisten antamaan aikaan ja läsnäoloon. Walkersissa toimitaan matalan kynnyksen periaatteella, ja aikuiset kohtaavat

nuoria hyvällä ja reilulla asenteella. Walkers toiminnassa voit viettää aikaa kaveriporukalla, yksin tai turvallisten aikuisten seurassa. Tarvittaessa sinulle tarjotaan syvällisempää tukea ja ohjausta elämäntilanteeseesi.

Lapissa Walkers toimii **Oulussa** ja **Sodankylässä**. Walkersin valtakunnallisia uutisia voit seurata **Facebookissa** ja **Instagramissa**.



**Henkeä
uhkaavassa
tilanteessa
soita aina
112!**