



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TIINA KOSKINEN

Matalan kynnyksen psykososiaalis- ten palvelujen kehittäminen Oh- jaamo Porissa

HYVINVOINTIPALVELUJEN KEHITTÄMINEN JA JOHTA-
MINEN (YAMK)
2024

TIIVISTELMÄ

Koskinen, Tiina: Matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen kehittäminen Ohjaamo Porissa

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Hyvinvointipalvelujen kehittäminen ja johtaminen

Kesäkuu 2024

Sivumäärä: 57

Nuorten psykososiaalisten palvelujen tarve on lisääntynyt ja ennaltaehkäisyyn lisäksi jo olemassa olevien ongelmien tunnistaminen ja avun saaminen oireilun alkuvaiheessa on tärkeää. Matalan kynnyksen toimintamallin mukaisesti palveluja tulisi saada varhaisessa vaiheessa ennen ongelmien kasautumista ja vaikeutumista. Koulun, perustason ja erikoissairaanhoidon tarjoamien psykososiaalisten palvelujen lisäksi on kasvava tarve kolmannen sektorin toimijoille, jotta voidaan yhteistyössä tarjota mielenterveyttä tukevia ja hoitavia palveluja voinnin eri vaiheissa.

Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin tutkimustietoon nuorten matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista ja kartoitettiin nuorten kokemuksia ja ajatuksia Ohjaamo Porin tarjoamista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista, sekä niiden kehittämisestä.

Tutkimus toteutettiin suorittamalla sähköinen kysely Ohjaamo Porin kohderyhmään kuuluville alle 30-vuotiaille nuorille. Kyselyyn vastasi 65 vastaajaa, joista tilastollisesti merkittävä osa oli opiskelijoita. Ohjaamon palveluilla koettiin olleen positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin. Vastauksissa nousi esiin toive Ohjaamon palvelujen lisäämisestä ja toiminta-aikojen laajentamisesta. Maksuttomat, nopeasti saavutettavat ja ilman ajanvarausta tarjottavat palvelut koettiin hyvänä. Tärkeimpänä aihealueena koettiin olevan mielenterveyteen liittyvät palvelut, tämän jälkeen taloudellinen tilanne, opiskelu, arjen hallinta ja haastavat elämäntilanteet olivat aiheita, joiden vuoksi toivottiin ammattihenkilöiden tarjoamia palveluja. Erityisesti paikan päällä Ohjaamossa tarjottavia palveluja pidettiin tärkeinä, mutta myös mahdollisuutta asioida etänä esimerkiksi chatissa tai viestien välityksellä.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan esittää kehitysehdotuksia Ohjaamo Porin psykososiaalisten palvelujen kehittämiseksi. Moni jo saatavilla oleva palvelu ja toimintatapa koettiin hyvänä ja palveluja toivottiin olevan tarjolla enemmän. Ohjaamotoimintaa olisi hyvä tehdä yhä näkyvämmäksi laajemmalle yleisölle ja tehostaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Asiasanat: matalan kynnyksen palvelut, psykososiaaliset palvelut, nuoret, asiakasosallisuus

ABSTRACT

Koskinen, Tiina: Developing low threshold psychosocial services in Ohjaamo Pori

Master`s thesis

Master`s degree programme in Developing and managing of welfare services
June 2024

Number of pages: 57

Youth`s need for psychosocial services has increased. Not only preventing problems but also identifying existing problems and getting help in the early stage is important. According to low threshold concept, services should be available before problems accumulate and become more complicated. In addition to psychosocial services provided by school, health care and specialized medical care, there is increasing need for third sector operators for co-operation, so mental health support and treatment services can be provided at the right time.

The purpose of this thesis was to study the research information of low threshold psychosocial services available for young people in general. The purpose was also mapping and analyzing experiences of said services provided by Ohjaamo Pori. This aims to potential development of their low threshold services.

The research material was collected with electronic survey for the target group of Ohjaamo Pori, which were the young people under the age of 30. Survey got 65 answers and a statistically significant group was students.

The experiences were very positive, and services had impacted positively on mental well-being of the young people. Answers indicated that young people hoped for Ohjaamo to offer more services and extend the service times. Free of charge, quickly accessible, no appointment type of services were considered good. The most important reason for getting services provided by professionals was the need for psychosocial services, followed by financial situation, studying, control in everyday life and challenging life situations. Especially on site-services were considered important, but there was also need for getting remote services, such as chatting or messaging.

The results of this survey may be used for developing of the low threshold psychosocial services in Ohjaamo Pori. Many of the services already available in Ohjaamo Pori was perceived as good and respondents hoped for increasing the amount of services. The results indicated that Ohjaamo Pori should continue to raise awareness about their services and enhance co-operation between various operators.

Key words: low-threshold services, psychosocial services, youth, customer involvement

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	6
3 KESKEISET KÄSITTEET.....	7
3.1 Matalan kynnyksen palvelut	7
3.2 Psykososiaaliset palvelut.....	8
3.3 Nuoret.....	10
3.4 Asiakasosallisuus	10
4 TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	12
5 AIEMPAA TUTKIMUSTA	15
5.1 Nuorten terveydestä	15
5.2 Tutkimuksia Ohjaamosta	17
5.3 Nuorten matalan kynnyksen palveluista	19
5.4 Hyväksi havaitut menetelmät.....	21
5.4.1 Terveyden ja mielenterveyden edistäminen	21
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
6.1 Tutkimusmenetelmä	25
6.2 Tutkimusaineiston hankinta.....	26
6.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	27
6.4 Aineistonhallinta- ja tietosuojasuunnitelma.....	28
7 AINEISTON KUVAUS JA ANALYYSI	29
7.1 Esitiedot.....	30
7.2 Palvelujen käyttö	31
7.3 Ohjaamossa asiointi	33
7.4 Ohjaamon palvelut	36
7.5 Tieto palveluista ja palvelujen saatavuus	38
7.6 Palvelujen vaikuttavuus	45
7.7 Palaute ja kehittämisehdotukset vastaajilta	49
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	52
9 POHDINTA	56
LÄHTEET.....	58
LIITE 1: Tutkimuslupa	
LIITE 2: Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmässä on käynnissä suuri muutos, kun vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon perustason ja erityistason palvelujen järjestämisestä siirtyi uusille hyvinvointialueille vuoden 2023 alussa (Viertö ym., 2022). Nuorten psykososiaalisten palveluiden tarve on lisääntynyt ja nuorten työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvaneet 2000-luvulla huomattavasti. Mielen-terveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kasvanut vuodesta 2022 ja niitä myönnettiin eniten alle 35-vuotiaille (Työeläkevakuutusyhtiö Varma, 2023).

Kasvavaan palvelutarpeeseen vastaamista on vaikeuttanut asiantuntijapula ja ruuhkautuneet palvelut. Mielen-terveys- ja päihdeongelmien ennaltaehkäisy lisäksi jo olemassa olevien ongelmien tunnistaminen ja avun saaminen oireilun alkuvaiheessa on tärkeää. Matalan kynnyksen mallin mukaisesti nuorten matalan kynnyksen psykososiaalisia palveluja tulisi saada vaivattomasti ja varhaisessa vaiheessa, ennen ongelmien kasautumista ja vaikeutumista. (THL, 2023e.) Palvelujärjestelmä on sirpaleinen ja yhteistyössä sekä palvelujen yhdenvertaisuudessa on puutteita. Apua tarvitseva nuori saattaa ohjautua useisiin peräkkäin toistuviin selvityksiin, arvioihin ja tutkimuksiin ennen kuin tarvittava tuki tai hoito käynnistyy. (Aalto-Setälä ym., 2023.) Koulun, perustason ja erikoissairaanhoidon tarjoamien psykososiaalisten palveluiden lisäksi on kasvava tarve kolmannen sektorin toimijoille, jotta voidaan yhteistyössä tarjota mielen-terveyttä tukevia ja hoitavia palveluja voinnin eri vaiheissa.

Mielen-terveysstrategiassa 2020–2030 (Vorma ym., 2020) linjataan mm. palvelujen asiakaslähtöisyydestä, saavutettavuudesta, oikea-aikaisuudesta, laadusta ja vaikuttavuudesta. Mielen-terveysstrategiassa tavoitteiden saavuttamiseksi esitetään, että palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa huomioidaan käyttäjien näkemykset. Myös vuonna 2021 julkaistu Päihde- ja

riippuvuusstrategia (Kotovirta, ym., 2021) linjaa toimintaa vuoteen 2030 asti, ja siinä todetaan, että laadun ja vaikuttavuuden arviointia tulisi kehittää ja yksi mahdollinen palvelujen laadun mittari olisi asiakaspalautekysely.

Tässä opinnäytetyössä perehdytään tutkimustietoon nuorten matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista ja kartoitetaan nuorten kokemuksia ja ajatuksia Ohjaamo Porin tarjoamista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista, sekä niiden kehittämisestä. Aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä ja ajankohtainen, koska matalan kynnyksen palveluilla voidaan tuottaa myönteisiä vaikutuksia kansanterveyteen kaventamalla sosioekonomisia terveys- ja hyvinvointieroja (Huhtinen, 2014, viitattu lähteessä Leemann & Hämäläinen, 2016).

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä tutkimustietoon nuorten matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista ja kartoittaa kokemuksia ja ajatuksia Ohjaamo Porin tarjoamista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista sekä niiden kehittämistarpeista. Tavoitteena on esittää kehittämisehdotuksia Porin Ohjaamon matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen tarjontaan tutkimustuloksiin perustuen.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia matalan kynnyksen psykososiaalisia palveluja nuorille suositellaan tutkittuun tietoon perustuen?
2. Millaisia kokemuksia nuorilla on Ohjaamo Porin psykososiaalisista palveluista?
3. Miten nuoret kokevat, että Ohjaamo Porin tarjoamia nuorten psykososiaalisia palveluja pitäisi kehittää?

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen toimintamallin (englanniksi low-threshold system) voidaan määrittellä olevan sosiaali- ja terveystalvelujen toteutuksessa erityisesti perustasolla käytetty toimintamalli. Matalan kynnyksen toimintamallilla tavoitellaan palveluihin pääsemisen helpottamista ja nopeuttamista. (Sote-sanastot, 2023.)

Merkittävimmäksi kynnyksen madaltajaksi nähdään se, ettei palveluun pääsyyn tarvita lähetettä tai ajanvarausta. Tämänkaltaisen rakenteellisen kynnyksen madaltamisen lisäksi tarvitaan myös muita tekijöitä, jotka aidosti madaltavat palveluihin hakeutumisen kynnyksiä. Usein esteet ovat henkisiä tai sosiaalisia. Mielenterveyden- ja päihde- ja riippuvuushoitoon hakeutumista madaltavat erityisesti tiedon jakaminen, uskon luominen saatavilla olevaan apuun, avun piiriin hakeutumiseen kannustaminen, mahdollisuus anonyymiin kontaktiin, sekä monenlaiset yhteydenottokanavat. Oikeiden palveluiden löytäminen ja palveluihin palaaminen tarvittaessa edellyttävät toimivaa palveluohjausta ja yhteistyötä. (Huhta & Kaskela, 2022.)

Matalan kynnyksen palveluista puhuttaessa tarkoitetaan palveluita, joihin pääsee mukaan myös työmarkkinoiden ulkopuolelta ja yhteiskunnan marginaaleista. Tavoitteena on osallistumisen, aktiivisuuden ja elämähallinnan tukeminen ja perustuu henkilökohtaiseen tilanteeseen ja omaan motivaatioon. (Suomen sosiaali- ja terveys ry, 2019.) Matalan kynnyksen toimintamallin päämääränä on tuottaa varhaisen tuen palveluja, ohjata perustason sosiaali- ja terveystalvelujen piiriin tai tavoittaa ne ihmisryhmät, jotka ovat erityisen haavoittuvassa asemassa. Matalan kynnyksen toiminnassa on mahdollista, että asiakkuutta ei synny ollenkaan, tai asiakkuus syntyy vasta myöhemmin, jos henkilö ohjataan tiettyjen sosiaali- tai terveystalvelujen käyttäjäksi. Matalan kynnyksen toimintamalli on sovellettavissa niihin palveluihin, joita tuotetaan

yhteistyössä julkisen sektorin ja kolmannen sektorin kanssa. (Sote-sanastot, 2023.)

Palvelujärjestelmään kuuluu sekä hoito, kuntoutus että ehkäisevä työ ja niitä tapahtuu palvelujärjestelmän eri tasoilla (Viertiö ym., 2022.) Kuormittuneen palvelujärjestelmän kantokyvyn näkökulmasta olisi tärkeää, että tunnistetaan asiakkaat, jotka todennäköisesti hyötyvät nopeasti alkavista matalan kynnyksen menetelmistä, sekä ne asiakkaat, jotka todennäköisesti tarvitsevat intensiivisempiä palveluita.

3.2 Psykososiaaliset palvelut

Terveyskirjasto (2023) määrittelee käsitteen psykososiaalinen tarkoittavan sekä psyykkisiin, että sosiaalisiin tekijöihin liittyvää. Usein psykososiaalisista palveluista puhuttaessa tarkoitetaan mielenterveys- ja päihdepalveluja, joiden tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja päihitteettömyyttä, sekä ehkäistä ongelmia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos eli THL määrittelee mielenterveyspalveluilla tarkoitettavan mielenterveyden häiriöiden ja niiden seurauksien ehkäisemiseen, lievittämiseen ja hoitamiseen pyrkivää toimintaa. Näitä palveluja ovat esimerkiksi ohjaus, neuvonta ja tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki ja lisäksi mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. (THL, 2023d.)

Palvelujärjestelmässä psykososiaalista tukea on saatavilla matalan kynnyksen palveluissa, sosiaali- ja kriisipalveluissa tai muissa julkisen tai yksityisen sektorin tarjoamissa palveluissa. Etenkin kriisiavun tarjoajina kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt, ovat tärkeitä. Tilanteissa, joissa nämä lähestymistavat eivät ole riittäviä tai henkilöllä todetaan jokin mielenterveyden häiriö, voidaan hänet ohjata täydentävien psykiatristen erityispalveluiden pariin tai psykoterapiaan. (THL, 2023c.)

Kuvassa 1 havainnollistetaan mielenterveyden edistämiseen, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvää palvelujärjestelmää ja sen eri tasoja (THL,2023c).



Kuva 1. (THL, 2023c).

Psykososiaalinen tuki on tarkoitettu mielenterveyteen liittyviä oireita kokeville. Pyrkimyksenä on vahvistaa mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä, sekä lisätä kykyä riskitekijöiden ja oireiden vähentämiseen ja hallintaan. Tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen, uusien taitojen oppiminen, toimivien ihmissuhteiden ylläpito ja elämänlaadun parantaminen. Psykososiaalista tukea voidaan toteuttaa esimerkiksi moniammatillisena yhteistyönä yksilö-, ryhmä ja perheinterventiona. Niitä voidaan tarjota myös internetin välityksellä. Myös vertaistukeen perustuvat keskusteluryhmät voivat olla psykososiaalista tukea. (THL, 2023c.) Tässä tutkimuksessa on selkeyden vuoksi kyselylomakkeessa käytetty psykososiaalisten palvelujen sijaan käsitettä mielen hyvinvointia tukevat palvelut.

Kansallisen mielenterveysstrategian (Vorma ym., 2020) tavoitteena on turvata mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus vuoteen 2030 asti. Strategia tunnistaa mielenterveyden merkityksen muuttuvassa maailmassa ja korostaa palvelujen asiakaslähtöisyyttä, saavutettavuutta, oikea-aikaisuutta, laatua ja vaikuttavuutta. Palvelujen on oltava myös joustavia, yhteensovittavia, hoidon jatkuvuutta tukevia ja kuntoutusta edistäviä. Suunnittelussa otetaan erityisesti

huomioon vaarassa eriarvoiseen asemaan jäävät ryhmät, sekä omaiset ja läheiset. Palveluissa pidetään yllä henkilöstön ammattitaitoa ja työhyvinvointia. Vakavia psyykkisiä sairauksia ja päihdehäiriöitä sairastavien ihmisten fyysisen terveyden hoidossa tulee toteutua yhdenvertaisuus muun väestön kanssa. (Vorma ym., 2020.)

3.3 Nuoret

Nuoruuden määrittely voi olla haastavaa, koska on vaikeaa määrittellä koska nuoruus alkaa tai mihin se päättyy. Erään YK:n tilastoja varten käytetyn määritelmän mukaan nuori on 15–24-vuotias. Nuoret, rauha ja turvallisuus -päättöslauseelmassa nuori määritellään 18–29-vuotiaaksi, jättäen kuitenkin tilaa kansallisille eroavaisuuksille. Joissakin maissa 40-vuotiaat lasketaan edelleen nuoriksi. (Huttunen, 2016.) Suomessa on käytössä nuorisolaki 1285/2016, jonka määritelmän mukaan nuori on 29-vuotias tai nuorempi. Laki säätelee nuorisotyötä ja -toimintaa Suomessa, sekä määrittelee nuorisotyön ja -toiminnan edistämisen sekä nuorisopolitiikan tavoitteet ja lähtökohdat. Myös valtionhallinnon ja kunnan vastuu ja yhteistyö sekä valtionrahoitus määritellään nuorisolaissa, joka on uudistettu vuonna 2016. (Nuorisolaki 1285/2016.)

Tässä työssä nuoresta käytetään määritelmää alle 30-vuotias, koska työn tilaaja Ohjaamo käyttää tätä määritelmää ja yhtenäisten käsitteiden käyttö selkeyttää työtä.

3.4 Asiakasosallisuus

Asiakasosallisuuden käsitteellä kuvataan asiakkaan aitoa osallistumista, hänen kokemustensa ja asiantuntemuksensa huomioimista osana palvelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Asiakasosallisuus eroaa asiakaslähtöisyydestä, joka on organisaatioiden tai työntekijöiden toimintatapaan liittyvä käsite. (THL, 2023.)

Nuorten osallistaminen palvelujen kehittämiseen on yksi Ohjaamon toiminta-ajatuksista. Asiakasosallisuudella tarkoitetaan palvelujen käyttäjien mukaan ottamista palvelujen suunnitteluun. Käsitteellä kuvataan asiakkaan aitoa osallistumista, hänen kokemustensa ja asiantuntemuksensa huomioimista osana palvelun suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Asiakasosallisuus on osa sosiaalista osallisuutta, jolla toteutetaan, varmistetaan ja lisätään asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta palvelujärjestelmässä ja asiakastyössä. Asiakasosallisuuden määritelmän mukaan asiakas osallistuu aktiivisesti palvelun suunnitteluun, järjestämiseen, tuottamiseen, kehittämiseen, ja/tai arviointiin. (Leemann & Hämäläinen, 2015.) Anonyymi asiakaspalautekysely on keskeisin keino saada selville todellinen asiakaskokemus (Vorma ym., 2021). Asiakas voi osallistua pelkästään omien palvelujen suunnitteluun tai asiakas voi osallistua palvelujen suunnitteluun yleisellä tasolla (Högnabba, 2008, viitattu lähteessä Leemann & Hämäläinen, 2016).

Useissa laeissa on säädetty asiakkaiden asemasta ja oikeudesta osallisuuteen, esimerkiksi kuntalaissa (365/1995) ja laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000). Terveystieteiden osalta nojataan lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), joka korostaa itsemääräämisoikeutta, sekä oikeutta hoitoon ja tiedonsaantiin, sekä yhteisymmärrystä hoidosta potilaan kanssa. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE) suosittelee, että julkiset palvelut tarjoavat asiakkaille mahdollisuuden osallistua oman palvelusuunnitelman laatimiseen, jota myös mainitut lait edellyttävät (Leemann & Hämäläinen, 2016).

Asiakasosallisuus (customer involvement) voidaan jakaa asiakkaan osallistumiseen (participation) ja osallisuuteen (involvement). Osallistumiseen ja osallisuuteen liittyy usein voimaantuminen, velvoite, yhteistoiminta, kumppanuus ja vaikuttaminen. Osallisuus palvelujen suunnittelussa taas vahvistaa asiakkaan roolia, kohdistumista ja kokemusta osallisuudesta. (Leemann & Hämäläinen, 2016.) Myös mielenterveysstrategiassa (Vorma ym., 2020) mainitaan käyttäjien näkemysten huomioon ottaminen tavoitteiden saavuttamiseksi palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa (Vorma ym., 2020).

Asiakasosallisuuden lisääminen kehittää palvelujen laatua, toimii vaikuttavuutta parantavana ja resurssien määrän ja palveluiden vaatimusten ristiriitaiselkeyttävänä tekijänä. Lisäksi asiakasosallisuudella voidaan paremmin vastata muuttuneisiin palvelutarpeisiin. Asiakasosallisuus on keino palveluiden kehittämisessä, mutta myös tavoite itsessään. Tavoitteena asiakasosallisuuden edistäminen lisää palveluiden eettisyyttä ja asiakaslähtöisyyttä, kun taas keinona asiakasosallisuuden edistäminen kehittää yleisesti palveluiden tehokkuutta ja parantaa laatua. (Leemann & Hämäläinen, 2016.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimenpidesuosituksessa ”Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille” esitetään nuorten osallisuuden vahvistamista palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa luomalla rakenteet nuorten näkemysten kuulemiseen heitä koskevien mielenterveys-, päihde- ja riippuvuuspalvelujen kehittämistyössä. Suosituksessa mainitaan myös nuorten rekrytoiminen heitä koskevien palvelujen suunnitteluun ja niistä tiedottamiseen, sekä nuorten tarpeiden huomioiminen kokonaisvaltaisesti palvelujen järjestämisessä. (Aalto-Setälä ym., 2023.)

4 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Ohjaamo on matalan kynnyksen monialainen palvelupiste alle 30-vuotiaille, joka tarjoaa tietoa, neuvontaa, ohjausta sekä palveluja työllistymiseen, koulutukseen, elämänhallintaan ja hyvinvointiin liittyen. Ohjaamo on yhteinen alusta julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin tarjoamille palveluille ja lähtökohtana on nuoren ilmoittama yksilöllinen tarve. Ohjaamoja on noin 70 kappaletta eri puolilla Suomea jokaisen maakunnan alueella ja ne muodostavat kansallisen Ohjaamoverkoston. Ohjaamojen toimintaan kuuluu Ohjaamossa työskentelevien monialaisuuteen sekä nuorilähtöisyyteen tukevan osaamisen suunnitelmallinen kehittäminen, sekä asiakasosallisuuden huomioiminen nuorten suunnitelmallisella osallistamisella toiminnan kehittämiseen. Ohjaamot toteuttavat

EU:n nuorisotakuun tavoitteita ja toimintaa. Toiminta muotoutuu tavoitteiden ohjaamana ja itsearvioinnilla seurataan toiminnan kehittymistä. Valtakunnallinen Ohjaamojen ohjausryhmällä tarkastelee kokonaiskuvaa tavoitteiden toteutumisesta. Kansainvälisessä keskustelussa Ohjaamoja vastaavia palvelupisteitä voidaan kutsua nimellä One-Stop Guidance Center. (Ohjaamon perusteet, 2018.)

Työ- ja elinkeinoministeriön (TEM) kuvauksessa Ohjaamo-toiminnasta (2015) kerrotaan, että Ohjaamon keskeistä toimintaa on henkilökohtainen tuki nuoren elämäntilanteesta riippumatta. Ohjaamon työntekijät selvittävät yhdessä nuoren kanssa palvelutarpeen ja miettivät yksilöllisesti ratkaisuja tilanteeseen. Tavoitteena on tukea nuorta, kunnes hänen tilanteeseensa löydetään pidempikestoinen ratkaisu yhteistyöverkoston kautta tai nuori pääsee koulutukseen tai työelämään. Ohjaamon yhteistyöverkoston kuuluvat paikalliset viranomaistahot, oppilaitokset ja työpajat. Lisäksi yhteistyökumppaneita voivat olla kolmannen sektorin toimijat, vapaaehtoiset ja muut nuorten parissa toimivat tahot. Ohjaamo-toiminnan kehittämisessä on erityisen tärkeää sisällyttää nuorten näkemys palvelumallin tarpeista, sillä nuoret ovat itse aktiivisen toimijan roolissa ohjaamossa. (TEM, 2015.)

Ohjaamon tarkoituksena on tehostaa ja yksinkertaistaa nuorten palvelua, sekä karsia toiminnan päällekkäisyyttä. Toiminta pohjautuu eri organisaatioiden tieto-, neuvonta- ja ohjauspalveluun, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden monipuoliseen osaamiseen ja yhteistyöhön. Toimintamalli tuo uudella tavalla yhteen nuorten palveluita tuottavia toimijoita, edistää yhdessä tekemistä ja luo uusia toimintakäytäntöjä sekä kehittää ohjausosaamista. Ohjaamon toiminnan perusajatuksena on, että ohjaamoissa työskentelevät ammatillaiset toimivat oman organisaationsa esimerkiksi kunnan, TE-toimiston, oppilaitosten tai Kelan työntekijöinä sijoittuen yhteisiin tiloihin. Ohjaamon toiminta voidaan järjestää eri tavoin päivystyksellisestä kokoaikaiseen yhdessä työskentelyyn. On kuitenkin tärkeää, että ohjaamossa työskentelevät säilyttävät tiiviin yhteyden taustaorganisaatioihinsa. (Ohjaamon perusteet, 2018.)

Ohjaamot tarjoavat monialaisia palveluita palvelupisteissä ja verkon kautta, mutta eri Ohjaamojen tarjoamissa palveluissa on jonkin verran yksikkökohtaisia eroja. Tässä opinnäytetyössä käsitellään vuonna 2018 toimintansa aloittaneen Ohjaamo Porin matalan kynnyksen psykososiaalisia palveluja ja niiden kehittämistarpeita. Ohjaamo Porin kävijätilastoista käy ilmi, että vuonna 2022 Ohjaamossa asioitiin eniten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä aiheissa (29% kaikista asioinneista), joka on merkittävä muutos vuoteen 2021 (17%) (Vesterholm, 2023).

Ohjaamot tarjoavat psykososiaalista tukea etenkin Ohjaamojen Onni-toiminnan puitteissa. Onni on maksutonta, ilman lähetettä ja ilman jonoja saatavilla olevaa tukea mielen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsenäistymiseen ja arjen hallintaan liittyen yksin tai ryhmässä. Onni tarjoaa verkossa järjestettäviä ryhmiä eri aiheista kuten jännittäminen, adhd, autismikirjo ja hyvinvointi. Onnin palveluihin kuuluu myös HOT-muutosvalmennus kasvokkain tai etänä. HOT tarkoittaa hyväksymis- ja omistautumisterapiaa ja HOT-pohjainen valmennus ja taitoharjoittelu ovat hyvinvointia tukevien taitojen harjoittelua ja tarjoaa työkaluja monenlaisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin. Ohjaamo Porin Onnissa työskentelee tällä hetkellä kaksi ammattilaista. (Ohjaamo, 2023.)

Ohjaamo tukee ja kouluttaa Ohjaamoverkoston työntekijöitä psykososiaaliseen työhön. Tavoitteena on työotteiden yhtenäistäminen ja psykososiaalinen perusosaaminen työtehtävästä ja koulutustaustasta riippumatta. Ohjaamon työntekijöille tarjotaan koulutusta muun muassa seuraaviin aiheisiin: psykososiaalinen työ Ohjaamossa, tuen tarpeen tunnistaminen, hyvä kohtaaminen, nuorten osallisuuden vahvistaminen, jännittäjäryhmien ohjaaminen, hyvinvointiryhmien ohjaaminen, tietoisuustaidot, nuorten neuropsykiatriset haasteet ja niissä tukeminen, Nepsy-valmentajana Ohjaamossa, sekä HOT-työote ja HOT-valmentajan koulutus. Ohjaamolla on käytössä Moodle-oppimisympäristö, missä on saatavilla tietoa ja materiaaleja psykososiaalisen työn tueksi. Moodlella järjestetään koulutusta säännöllisesti työntekijöille ja Moodlea käytetään myös ajankohtaisista toiminnoista tiedottamiseen. Onnin Moodle on kaikkien Ohjaamoverkoston työntekijöille tarkoitettu. (Ohjaamo, 2024.)

Kartoittaessani eri Ohjaamojen matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen tarjontaa, havaitsin tarjonnassa olevan paikkakuntakohtaisia eroja. Osa Onni-toimintaa tarjoavista Ohjaamoista ilmoittaa internet-sivuillaan tarjoavansa lisäksi psykiatrisen sairaanhoitajan palveluja, mielenterveys- ja päihdehoitajan palveluja, terveydenhoitajan palveluja tai sairaanhoitajan palveluja. On huomioitava, että Ohjaamojen palvelutarjontaan voi vaikuttaa alueen muiden tahojen psykososiaalisten palvelujen valikoima ja tarkemman vertailun suorittaminen eri Ohjaamojen palvelutarjonnan välillä edellyttäisi syvempää perehtymistä eri paikkakuntien palveluverkostoihin.

5 AIEMPAA TUTKIMUSTA

Tässä opinnäytetyössä halutaan hyödyntää uusinta saatavilla olevaa tutkimustietoa nuorille tarjottavista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista. Siitä syystä tässä työssä keskitytään pääasiassa vuoden 2010 jälkeen julkaistuun tutkimustietoon.

5.1 Nuorten terveydestä

Nuoruus on merkittävä kehitysvaihe ennen aikuisuutta, jolloin yksilö sopeutuu psykologisesti ja sosiaalisesti fyysiseen aikuistumiseen ja sukukypsyteen. Nuoruusiässä identiteetti alkaa vakiintua, jolloin kehittyy identiteetille ominainen minuuden ja jatkuvuuden tunne. Nuori kykenee tällöin vastaamaan kysymyksiin ”kuka minä olen” ja ”minne olen menossa”. (Lönqvist & Lehtonen, 2019.) World Health Organization (WHO) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (WHO, 2004).

Suomessa vuosittain toteutettava kouluterveyskysely tuottaa seurantatietoa lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista. Kouluterveyskyselyssä sanalla nuori viitataan perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyviin sekä lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa 1. ja 2. vuotta opiskeleviin. Lukiossa kohderyhmään kuuluvat nuorten opetussuunnitelmaa suorittavat ja ammatillisissa oppilaitoksissa ammatillista perustutkintoa suorittavat alle 21-vuotiaat. (THL, 2023a.)

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan suuri osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä, mutta elämään tyytyväisten lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden osuudet ovat pienentyneet vuodesta 2021. Terveydentilansa koki keskinäiseksi tai huonoksi perusopetuksen 8. ja 9. luokan sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijatyöistä 31–40 % ja pojista 16–20 %. Noin kolmannes tytöistä ja 7–8 % pojista perusopetuksen 8. ja 9. luokilla sekä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa kertoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. (THL, 2023a.)

Haasteet mielen hyvinvoinnissa nousevat esiin myös terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT 2021), jossa todetaan joka kolmannen korkeakouluopiskelijan olevan psyykkisesti kuormittunut, eli kärsivän ahdistus- ja /tai masennusoireista. Psyykkisiä oireita ja kuormittuneisuutta näkyi suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestössä. Joka neljäs opiskeleva nainen ja joka kolmas opiskeleva mies ei tuntenut kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään (kuten vuosikurssiin, opiskeluryhmään, ainejärjestöön, laitokseen, yksikköön tai muuhun vastaavaan ryhmään). Kokemus opiskeluun liittyvään ryhmään kuulumattomuudesta oli lähes kaksinkertainen 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla, verrattuna heitä nuorempiin opiskelijoihin. Tutkimuksen otos koostui noin 12000 satunnaisesti valitusta 18-34- vuotiaasta opiskelijasta ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. (Parikka ym., 2022.)

Suomalaisen mielenterveystyön keskeisistä toimijoista koostuva järjestöjen verkosto, Mielenterveyspooli, on antanut lausunnon nuorten hyvinvointiin

vaikuttavien osa-alueiden (työllisyys, asuminen ja toimeentulo) paremmasta huomioimisesta Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa (VANUPO), joka linjaa hallituksen nuorisopoliittisia toimia vuosille 2024—27. Mielenterveyspoolin näkemys on, että mielenterveyttä tulisi käsitellä laajasti ja ennaltaehkäisy huomioiden ja ohjelmassa tulisi näkyä mielenterveysoikeudet. Hallituksen tulisi tukea nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyttä laajoilla edistävillä ja ennaltaehkäisevillä toimilla mm. oppilaitoksissa, oppilas- ja opiskeluhuollossa ja työelämässä. Lisäksi on varmistettava vaikuttavat mielenterveyspalvelut ja muut tukipalvelut nuorten mielenterveyden tukemiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2024.)

Siirtyminen informaatio- ja kilpailuyhteiskuntaan verottaa erityisesti tunne-elämän voimavaroja, mutta syyt tähän eivät ole vielä riittävästi selvillä. Epidemiologisten mittareiden mukaan väestön mielenterveyden kokonaistaso ei ole muuttunut viime vuosina, mutta nuorten työ- ja toimintakyky on koetuksella. Elämän haasteet ja vaikeudet, sekä yhteiskunnan jakautuneisuus voi aiheuttaa turvattomuutta ja turhautumista nuorten keskuudessa, kun aikuisilta saatu tuki koetaan riittämättömäksi. Nuoret joutuvat tekemään entistä enemmän työtä arvomaailmansa löytämiseksi, jolloin identiteetin kehitys hidastuu ja masennusoireilu voi lisääntyä. (Lönqvist & Lehtonen, 2019.)

5.2 Tutkimuksia Ohjaamosta

Ohjaamojen toiminnasta on tehty useita tutkimuksia, yhtenä laajimmista valtioneuvoston kanslian tuottama tutkimus MONET - Monialaisen yhteistyön vaikuttavuuden arviointi nuorten työllistymistä edistävissä palveluissa. MONET-tutkimushanke on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2019 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa. Tutkimuksessa arvioitiin Ohjaamotoiminnan yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia, tunnistamalla monialaisen toimintamallin hyvät ja vaikuttavat käytännöt ja pohdittiin keinoja toiminnan kehittämiseksi ja pysyvämmäksi muuttamiseksi. On osoitettu, että

Ohjaamotoiminnalle on selkeä tarve ja niiden toimintaa tulee jatkaa. Asiakkaan tilannetta pystytään Ohjaamossa arvioimaan aiempaa kokonaisvaltaisemmin, mahdollisuudet asiakasprosessien tehokkaampaan edistämiseen ovat parantuneet. Ohjaamotoiminnan vaikutukset syntyvät tehostuneen palveluihin ohjauksen, sekä Ohjaamojaksoa seuraavien palvelujatkumoiden vaikutusten kautta. Tutkimuksessa tehtyjen kustannus-hyöty-laskelmien perusteella voidaan osoittaa, että Ohjaamot kattavat kulunsa julkisen talouden säästöillä. (Valtakari ym., 2020.)

Monialaista yhteistyötä ovat vaikeuttaneet puutteet tiedonkulussa ja toimijoiden vaihtelevat käsitykset tietosuojalainsäädännöstä. Alueellista ja valtakunnallista yhteiskehittämistä ja palvelujärjestelmän tiedolla johtamista on lisäksi vaikeuttanut ajantasaisen, yhtenevän sekä helppokäyttöisen tilastotiedon puute. Pitkäjänteistä lasten ja nuorten mielenterveys-, päihde- ja riippuvuuspalvelujen kehittämistä on myös hidastanut palveluiden kehittäminen määräaikaisina hankkeina, jolloin tuki- ja hoitomenetelmien vaikuttavuuden seuranta tai menetelmien juurtuminen palvelujärjestelmään ei ole ollut mahdollista. (Aalto-Setälä ym., 2023.)

MONET-tutkimuksen perusteella esitettiin Ohjaamoiden rooliin, toimintamalliin sekä palveluprosessiin liittyviä suosituksia, joiden pohjalta Ohjaamotoimintaa sekä laajemmin nuorten palvelujärjestelmää olisi mahdollista kehittää entistä toimivammaksi ja vaikuttavammaksi. Suositusten mukaan mm. psykososiaalisen tuen resursointi alueen nuorten palvelujärjestelmässä on turvattava ja tämä tukee opinnäytetyön ajatusta Ohjaamon matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen kehittämisestä. (Valtakari ym., 2020.)

Työ- ja elinkeinoministeriö toteaa julkaisussaan "Suomen suunta" (2023), että on tarpeen parantaa Ohjaamo- ja muiden matalan kynnyksen palvelujen saatavuutta ja osallistaa nuoria palvelujen kehittämiseen. Ohjaamojen tukitoimintaa (KEHA) ja Ohjaamojen toimia on vahvistettava käytännön tasolla, sekä tuotettava laadukkaampaa seuranta- ja palautetietoa Ohjaamojen toiminnan tueksi. On myös tarpeen määrittää Ohjaamojen vähimmäispalvelutaso, ja selvittää edellytyksiä ja esittää ratkaisuehdotuksia lainsäädännön

kehittämiseksi niin, että aidosti monialainen työ mahdollistuisi. Myös Ohjaamoissa käytössä olevaa ONNI-toimintaa on vahvistettava matalan kynnyksen psykososiaalisen tuen palvelujen tarjoamiseksi. (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2023.)

Ohjaamoista on tehty myös useita opinnäytetöitä, joiden tuloksista nousee esiin yhtäläisyyksiä. Riikka Siniluodon (2016) opinnäytetyössä ”Palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneiden nuorten asiakaslähtöinen tavoittaminen Ohjaamo Espoossa” todetaan, että nuorille suunnatuissa palveluissa mahdollisimman matalan kynnyksen varmistaminen on tärkeää ja keskeisenä kynnystä madaltavana keinona pidetään asiakaslähtöisyyden huomioimista toiminnassa, nuorten kohtaamisessa ja palveluun liittyvässä markkinoinnissa ja viestinnässä. Nuorten osallisuuden lisääminen on mahdollisuus parantaa palvelun asiakaslähtöisyyttä. Tulokset osoittavat, että rohkeasti ja suunnitelmallisesti käytettynä sekä perinteinen, että sosiaalinen media toimivat nuorten tavoittamiseen. Kun halutaan tavoittaa nuoria tehokkaammin, kannattaa jalkautuminen nuorten pariin. (Siniluoto, 2016.)

Opinnäytetyössä ”Ohjaamo-toimintamallin käyttäjälähtöinen kehittäminen Imatran Ohjaamossa” (Asikainen & Leskinen, 2017) tulokset osoittivat, että yksilöllinen tuki matalalla kynnyksellä oli merkittävä niin nuorelle kuin ammattilaiselle. Nuoren oli helppo tulla Ohjaamon monialaiseen palveluun vähäisen byrokratian vuoksi. Tutkimuksessa todettiin myös, että Ohjaamo-toimintaa tulisi kehittää laajentamalla monialaisia palveluja, huomioimalla nuorten tarpeet ja tehostamalla markkinointia nuorten osallistaminen huomioiden. (Asikainen & Leskinen, 2017.)

5.3 Nuorten matalan kynnyksen palveluista

Tutkimustietoa psykososiaalisen tuen käytännöistä ja menetelmistä sekä niiden vaikuttavuudesta on varsin vähän (esim. Kurki 2021; Kuusisto & Ranta

2020; Sorsa ym. 2022, viitattu lähteessä Pitkänen ym., 2022). Kuntoutussäätiön selvityksen mukaan (Notkola ym. 2013, viitattu lähteessä Pitkänen ym., 2022) parhaita tuloksia nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä tuottavat suunnitelmalliset ja tavoitteelliset palvelukokonaisuudet, joissa yhdistetään eri palveluja. Peruspalvelujen ennalta ehkäisevää ja ohjaavaa toimintaa tulisi painottaa. Tämänkaltaisista palveluista matalan kynnyksen toimintamallin ja työpajatoiminnan on todettu olevan toimivia. Tuen tarjoaminen elämän siirtymävaiheissa ja koulutuksen nivelvaiheissa on tärkeää. (Pitkänen ym., 2022.)

Pitkänen ym. (2022) esittivät raportissaan viisi toimenpidesuosituskokonaisuutta nuorten palveluihin: nuoruusiän erityistarpeiden huomioiminen palveluissa, nuorten palvelujen kynnyksen madaltaminen koko palveluprosessia koskien ja kynnyksen arvioiminen palvelukohtaisesti, kohtaamiseen tärkeys ja hyvien menetelmien esittäminen kohtaamisen tueksi, rakenteiden pysyvyyden varmistaminen ja työntekijöiden moniammatillisen yhteistyön kehittäminen, sekä osaamisen kehittäminen menetelmien käytössä ja arvioinnissa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimenpidesuosituksessa ”Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille” esitetään mm. seuraavia ehdotuksia: lievien mielenterveyshäiriöiden hoitamisen mahdollistaminen myös kouluterveydenhuollossa ja muutoksen edellyttämän resursoinnin varmistaminen. Hyvinvointialueilla nuorille perusterveydenhuollon mielenterveys-, päihde- ja riippuvuushäiriöiden hoidosta vastaavien moniammatillisten työryhmien perustaminen. Matalan kynnyksen palvelujen parantaminen digitaalisuutta hyödyntämällä. Nuorille digitaalinen, anonyymi mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusasioiden 24/7-tukipalvelu, johon sisällytetään ohjaus omahoito- ja psykoedukaatiomateriaaleihin, sekä kotipaikkakunnan palveluihin. Valtakunnallisen palvelun tuottaminen julkisten palvelujen ja järjestöjen yhteistyönä. Digitaalista tiedonkeruuta hyödyntävä ja perustason palveluihin soveltuvan helpokäyttöisen ja nopean työvälineen kehittäminen, jolla arvioidaan nuorten mielenterveys-, riippuvuus- ja päihdeongelmiin sekä toimintakykyyn liittyvää hoidon ja tuen tarvetta. (Aalto-Setälä ym., 2023.)

Eräässä arviointitutkimuksessa (Puuronen, 2014 viitattu lähteessä Pitkänen ym., 2022) matalan kynnyksen toimintaan osallistuneet nuoret pitivät vaikuttavimpina keskusteluapua, tuen nopeaa saatavuutta, jalkautuvaa yksilötyötä ja vertaistukiryhmätoimintaa. Itlan tutkimuksessa (Merikukka ym., 2021 viitattu lähteessä Pitkänen ym., 2022) Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnan keskeiset vaikutukset syntyivät nuorten mielestä kohtaamisesta, kiireettömyydestä, hyväksytyksi ja välitetyksi tulemisesta, pienin askelin etenemisestä, tarpeen mukaisesta tuesta sekä sosiaalisesta yhteisöstä. (Pitkänen ym., 2022.)

5.4 Hyväksi havaitut menetelmät

5.4.1 Terveyden ja mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on maailmanlaajuisesti tunnustetusti tärkeä osa terveyttä. Hyvä mielenterveys yhdistyy parempaan terveyteen, tuottavuuteen ja turvallisuuteen. Hyvä mielenterveys on avain optimaaliseen terveyteen ja kehitykseen ympäri maailman. (WHO, 2004.) Mielen hyvinvoinnin tukeminen on koko yhteiskunnan vastuulla. On pidettävä mielessä, että mielenterveys on aina suhteellinen asia ja kukaan ei ole täysin sairas tai kokonaan terve. (Lönngqvist & Lehtonen, 2019.)

Terveyden edistämistä on kaikki se, joka auttaa yksilöitä ja yhteisöjä lisäämään terveyttä ylläpitävien ja sairautta aiheuttavien tekijöiden hallintaa. Mielenterveyden edistämistä on mikä tahansa mielenterveyttä vahvistava tai mielenterveyden vahingoittamista vähentävä toiminta. Merkittävä osa mielenterveyttä edistävästä tekijöistä on sosiaali- ja terveystalouden ulkopuolella ja valtaosa varsinaisen psykiatrisen hoitotoiminnan saavuttamattomissa. Suoraan terveyteen vaikuttavien tekijöiden lisäksi ne voivat olla myös asuin- tai työympäristön tai yhteiskunnan rakenteisiin vaikuttamista. (Lönngqvist & Lehtonen, 2019.)

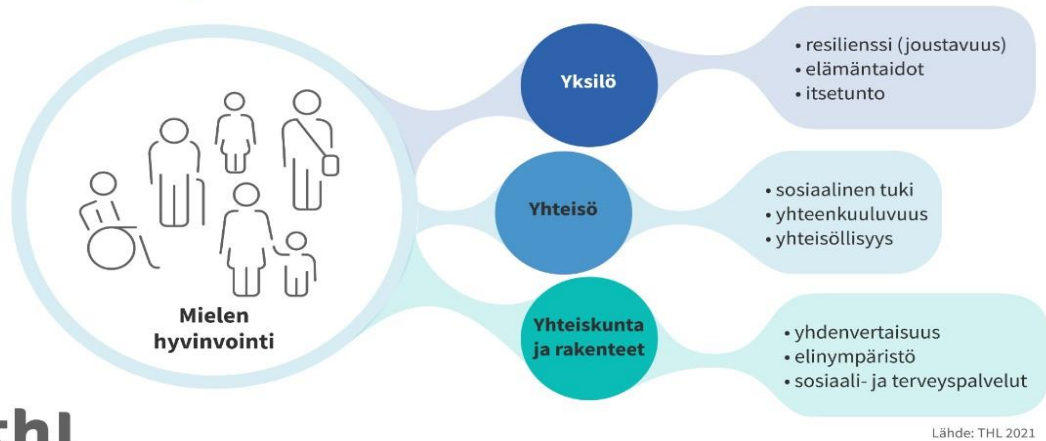
Alla olevassa kuvassa 2 on listattu näyttöön perustuvia ja tehokkaita mielen-terveyttä edistäviä yhteiskunnallisia toimenpiteitä.

Ravitsemuksen parantaminen
Asumisen parantaminen
Koulutukseen pääsyn edistäminen
Yhteisöllisten verkostojen vahvistaminen
Päihteiden väärinkäytön vähentäminen
Luonnononnettomuuksiin ja suuronnettomuuksiin liittyvä psykologinen ja sosiaalinen tuki
Väkivallan ehkäisy
Esikouluikäisten opetus ja psykososiaalinen tuki
Kouluväkivallan vähentäminen ja kouluviihtyvyyden lisääminen
Koulukohtaiset sekä laajat useiden koulujen mielen-terveysohjelmat
Lapsiystävällisen kouluympäristön luominen
Työttömyyden haittojen vähentäminen
Työpaikkastressin vähentäminen

Kuva 2. (Lönnqvist & Lehtonen, 2019, taulukko 2.)

Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jolla tuetaan hyvän mielen-terveyden toteutumista, tavoitteena vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyden edistämällä voidaan lisätä yhteisön positiivista mielen-terveyttä ja ehkäistä mielen-terveyden häiriöitä. (THL, 2023b.) Alla olevassa kuvassa 3 havainnollistetaan, miten mielen-terveyttä edistetään yksilö-
tasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla.

Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



Kuva 3. (THL, 2023b).

Mielenterveyttä voidaan edistää lukuisilla erilaisilla tavoilla, kuten lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta, sekä kehittämällä selviytymistaitoja. Myös parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä, sekä tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta voidaan edistää mielenterveyttä. Terveellisten elintapojen noudattaminen, sosiaalisen tuen lisääminen ja fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainon vahvistaminen auttavat mielenterveyden edistämässä. Myös lisäämällä taloudellista turvallisuutta ja luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö voidaan edistää mielenterveyttä. (THL, 2023b.)

Tutkimusten perusteella on havaittu, että kasvokkaisten ja sähköisten menetelmien hyödyntämistä toisiaan täydentäen tulisi lisätä. Vaikka kannattelevien yhteisöjen merkitys on tiedossa, tuki jää usein yksilökohtaiseksi. Itsenäistymisvaiheeseen kaivataan lisää nuorta tukevia palveluketjuja. Tarjottavat palvelut ja todelliset tarpeet eivät aina kohtaa. Eri palveluissa käytetyissä psykososiaalisen tuen käytännöissä on vaihtelua kunnittain ja työntekijöittäin. Matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdetyön mahdollisuuksia, painoarvoa ja paikkaa palvelujen kokonaisuudessa ei aina tunnisteta. Olisi tärkeää saada tutkimustietoa edellä mainittujen nuorten palveluiden käyttämistä malleista, menetelmistä ja käytännöistä ja välittää hyviä käytäntöjä ja kokemuksia käytettäväksi valtakunnallisesti. Nuorten elämänkaaren näkökulmasta nuorten roolin vahvistaminen palvelujen arvioinnissa, kehittämisessä sekä palvelujen

vaikuttavuuden tarkastelussa olisi tärkeää. Nuorten osallisuus palveluissa kytkeytyy siihen, miten erilaisissa elämäntilanteissa olevat nuoret pääsevät palvelujen piiriin, tulevat kohdatuiksi, pystyvät toimimaan palvelujen piirissä ja pystyvät osallistumaan niiden kehittämiseen. (Gretschel & Myllyniemi, 2021; Peltola & Moisio, 2016; Gretschel & Kauniskangas, 2012, viitattu lähteessä Pitkänen ym., 2022.)

Suomen Nuorisovaltuustojen Liiton (Nuva Ry) työpajassa 11/2022 pohdittiin miten mielenterveyspalveluja pitäisi kehittää ja kuinka nuoret voisivat vaikuttaa aiempaa paremmin palvelujen kehittämiseen. Työpajaan osallistui kaikkiaan noin 110 nuorta eri puolilta Suomea. Nuoret toivoivat panostusta mielenterveyttä vahvistavaan ja ongelmia ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. Konkreettisenä keinona nuoret nostivat esiin säännölliset mielenterveystarkastukset, jotka ovat verrattavissa fyysistä terveyttä mittaaviin terveystarkastuksiin. Mielenterveystarkastusten koettiin olevan pitkällä tähtäimellä kustannustehokkaita keinoja vähentämään raskaiden mielenterveyspalveluiden tarvetta vahvistamalla mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäisemällä ongelmia. Matalan kynnyksen palvelut pitäisi saada niin kouluista kuin muista nuorten lähiympäristöistä, etänä ja kasvotusten sekä ajanvarauksella ja ilman. (Suomen nuorisovaltuustojen liitto, 2022.)

Mieli ry on ottanut kantaa THL:n kouluterveyskyselyn 2023 tuloksiin pitäen niitä huolestuttavina ja nuorten pääsy avun pariin on varmistettava. Nuoret itse haluavat saada apua ja tukea helposti arkiympäristöistään, mutta kuormittunut palvelujärjestelmä ei kykene vastaamaan nuorten mielenterveyshaasteisiin ilman toimenpiteitä. Terveystarkastusten toteuttamisessa ja matalan kynnyksen keskusteluavun tarjoamisessa kouluterveydenhuollon kautta on haasteita. Mieli ry:n kannanotossa nostetaan välttämättömänä toimenpiteenä esiin hallituksen lupaamaa lasten ja nuorten terapiatakuu ja panostus opiskelijoiden terveydenhuoltoon ja perustason palveluihin. (Mieli ry, 2023.)

Mieli ry:n kannanotossa THL:n vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn ennaltaehkäisevät toimet lasten ja nuorten arjessa niin kouluissa, vapaa-ajalla kuin kodeissakin ovat keskeisessä roolissa tilanteen parantamisessa. Tunne-,

vuorovaikutus- ja kaveritaitojen vahvistaminen, ryhmäytyminen sekä arjen hallintataitojen opettelu voivat ehkäistä yksinäisyyttä, kiusaamista ja syrjäytymistä. Myös koulujen aikuisten valmiuksia ja osaamista mielenterveyteen liittyvissä asioissa on tärkeää edistää. Näihin seikkoihin tulisi panostaa yhteiskunnan tasolla, jotta päästään vaikuttamaan ongelmien ennaltaehkäisyyn eikä niiden korjaamiseen. (Mieli ry, 2023.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin käyttämällä määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Menetelmä antaa yleisen kuvan mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista ja eroista. Määrällisellä tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja miten usein. Määrällisen tutkimuksen mittareina käytetään kysely-, haastattelu-, tai havainnointilomakkeita. (Vilkkä 2007, s. 13–14.)

Kyselyssä käytettiin osassa kysymyksiä Likert-asteikkoa, joka on järjestysasteikko, jonka ääripäissä ovat yleensä vaihtoehdot ”täysin eri mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Vastaajan tulee valita asteikolta omaa käsitystään parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Heikkilä 2014, s. 51.)

Määrälliseen tutkimukseen soveltuvat käytettäväksi myös avoimet kysymykset. Avoimissa kysymyksissä saadut sanalliset vastaukset luokitellaan ja ryhmitellään. Tutkijan tulee määritellä tarkasti, millaisia ryhmiä avoimista vastauksista muodostetaan. (Vilkkä 2007, s. 32.) Avoimilla kysymyksillä voidaan saada vastauksia, joita ei etukäteen ole tultu ajatelleeksi, kuten esimerkiksi kehittämisideoita (Heikkilä 2014).

Koska tutkimusten tulosten pätevyys ja luotettavuus vaihtelevat, kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan luotettavuutta käyttämällä erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja. Tutkimuksen reliabiliudella tarkoitetaan tulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Kvantitatiivisiin tutkimuksiin on kehitelty luotettavuuden arvioimiseksi erilaisia tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksen validiudella tarkoitetaan sen pätevyyttä, eli tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara. 2004, 216-217.)

Validiteettia pohdittaessa on huomioitava, että tutkimuksen kohteena on asiakkaiden kokemukset, eli ihmiset ajatuksineen. Tutkimuskohteina olevat ihmiset vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin omilla motiiveillaan, pyrkimyksillään, asenteillaan ja mielikuvillaan. (Metsämuuronen, 2005, s. 26.) Jokainen lukee kyselylomakkeen kysymykset ja annetut vastausvaihtoehdot omalla tavallaan. Voidaankin pohtia, onko vastaaja vastannut kysymykseen, joka oli tarkoitus kysyä, ja onko vastaus tulkittu oikealla tavalla.

6.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimus toteutettiin tekemällä kirjallisuuskatsaus ja suorittamalla kysely Ohjaamo Porin nykyisille ja mahdollisille tuleville palveluiden käyttäjille. Ennen tutkimuksen toteuttamista anottiin tutkimuslupa Ohjaamo Porista (Liite 1) ja tehtiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä. Kysely toteutettiin sähköisenä kyselynä (Liite 2), joka koostui strukturoiduista kysymyksistä ja avoimesta kommenttikentästä kehittämisehdotuksia varten.

Kohderyhmän tavoittamiseksi kyselystä tiedotettiin sekä Ohjaamo Porin sosiaalisen median kanavissa, että Ohjaamossa paikan päällä. Tutkimukseen osallistujille kerrottiin opinnäytetyön tausta, tarkoitus, toteuttamistapa ja

tutkimusaineiston käsittelyyn liittyvät seikat. Linkki kyselyyn jaettiin Ohjaamo Porin sosiaalisen median kanavissa vastaamisen kynnyksen madaltamiseksi ja mahdollisimman suuren vastaajajoukon tavoittamiseksi.

Kyselyyn vastaamisen houkuttelevuutta lisättiin arpomalla vastanneiden kesken lippu Porispere-festivaaleille. Kyselyyn vastaajat saivat valita haluavatko osallistua lipun arvontaan lisäämällä sähköpostiosoitteensa lomakkeelle. Kyselyyn vastaaminen ei kuitenkaan edellyttänyt arvontaan osallistumista, eikä sähköpostiosoitteita käytetty muuhun tarkoitukseen.

6.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Aineiston keräämisen jälkeen aineisto käsitellään siten, että tutkimusongelmaan saadaan ratkaisu tai vastaus. Sopivia työkaluja kvantitatiivisen tutkimusaineiston käsittelyyn ovat tilastolliset ohjelmat, kuten SPSS, PSpP ja Excel. (Heikkilä 2014, s.118-119.)

Tässä tutkimuksessa kyselyvastaukset vietiin suoraan taulukkolaskentaohjelmaan. Kerätty sähköinen aineisto analysoitiin ja tulokset esitettiin kuvioina ja tekstinä. Kyselylomakkeiden avoimet kysymykset käsiteltiin luetteloimalla vastaukset ja poimimalla niistä yhteneväisyydet. Vastaajaryhmiä vertailtiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliötestillä, jolla voidaan testata muuttujien välistä riippuvuutta. Ristiintaulukoinnissa ryhmien oletetaan olevan toisistaan riippumattomat eli molemmissa ryhmissä on eri havainnot. Ristiintaulukointi on perusmenetelmä kahden muuttujan välisen riippuvuuden tutkimiseen ja sillä voidaan myös verrata muuttujien jakaumia eri ryhmissä. Ristiintaulukointi voidaan suorittaa merkkijonomuuttujille sekä valmiiksi luokitelluille numeerisille muuttujille. (Tutkijaportti, 2024.)

6.4 Aineistonhallinta- ja tietosuojasuunnitelma

Tiedonkeruumenetelmänä oli sähköinen kyselylomake E-lomake. Lomakkeelle kertyneet vastaukset tallentuivat E-lomakeohjelmassa opinnäytetyön tekijälle varatulle käyttöoikeustilille. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti ja tiedonsiirto E-lomakeohjelmassa tapahtui SSL-suojatussa yhteydessä. Tutkimusaineistoa säilytettiin huolellisesti ja tietoturvallisesti Satakunnan ammattikorkeakoulun tarjoamassa, salasanoin suojatussa järjestelmässä ja estettiin tutkimusaineiston päätyminen väärin käsiin.

Tietosuojalainsäädännöllä turvataan henkilötietojen kerääminen, käyttö, säilyttäminen ja luovuttaminen asianmukaisesti ja loukkaamatta yksityisyydensuojaa. Tutkijaa sitoo vaitiolovelvollisuus, jonka mukaan tutkittavien yksityisasiota ei saa paljastaa sivullisille tutkimuksen aikana eikä tutkimuksen päättymisen jälkeen. (Kuula, 2006, s. 64, s. 75–79.) Henkilötietolaissa (Henkilötietolaki 523/1999, 7 luku) säädetään tietoturvallisuudesta ja tietojen säilytyksestä seuraavasti:

Rekisterinpitäjän on toteutettava tarpeelliset tekniset ja organisatoriset toimenpiteet henkilötietojen suojaamiseksi asiattomalta pääsylvä tietoihin ja vahingossa tai laittomasti tapahtuvalta tietojen hävittämiseltä, muuttamiselta, luovuttamiselta, siirtämiseltä taikka muulta laittomalta käsittelyltä. Toimenpiteiden toteuttamisessa on otettava huomioon käytettävissä olevat tekniset mahdollisuudet, toimenpiteiden aiheuttamat kustannukset, käsiteltävien tietojen laatu, määrä ja ikä sekä käsittelyn merkitys yksityisyyden suojan kannalta...Joka henkilötietojen käsittelyyn liittyviä toimenpiteitä suorittaessaan on saanut tietää jotakin toisen henkilön ominaisuuksista, henkilökohtaisista oloista tai taloudellisesta asemasta, ei saa tämän lain vastaisesti sivulliselle ilmaista näin saamiaan tietoja. Henkilörekisteri, joka ei ole enää rekisterinpitäjän toiminnan kannalta tarpeellinen, on hävitettävä, jollei siihen talletettuja tietoja ole erikseen säädetty tai määrätty säilytettäväksi tai jollei rekisteriä siirretä 35 §:ssä tarkoitetulla tavalla arkistoon. (Henkilötietolaki 523/1999, 7 luku 32-34 §.)

Varsinaisia henkilötietoja ei kerätty, mutta vastaaja sai halutessaan jättää sähköpostiosoitteensa vastaajien kesken arvottavaa palkintoa varten. Tutkittujen henkilöiden tietoja ei julkaistu niin, että tutkimuksessa mukana olleet henkilöt voisi tunnistaa. Sähköpostiosoitteita säilytettiin salasanoin suojatussa järjestelmässä, eikä niitä käytetty muuhun tarkoitukseen. Kerätyt tiedot poistettiin järjestelmästä, kun opinnäytetyö valmistui. Tutkimukseen osallistujien anonymitietin säilyminen on eettisesti tärkeää koko tutkimuksen ajan (Tuomi & Sarajärvi 2018).

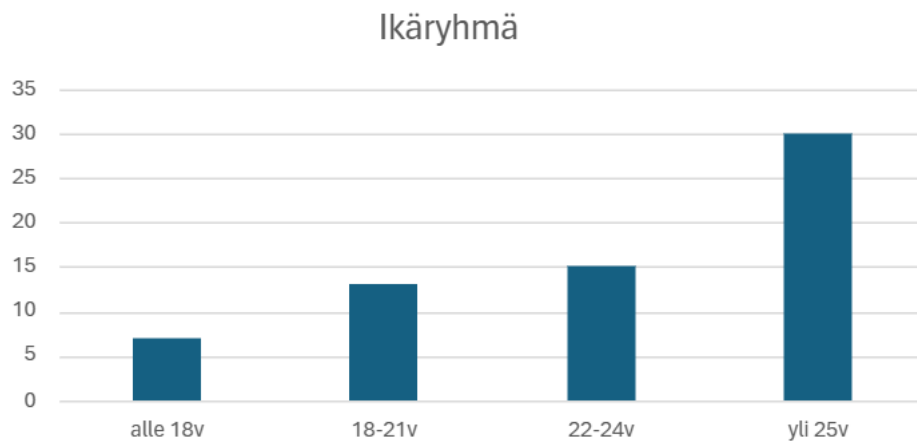
7 AINEISTON KUVAUS JA ANALYYSI

Aineisto kerättiin strukturoidulla sähköisellä kyselylomakkeella (Liite 2) Ohjaamo Porin palvelujen kohderyhmään kuuluvilta alle 30-vuotiailta nuorilta. E-kyselylomakkeen linkki ja QR-koodi julkaistiin 7.12.2023 Ohjaamo Porin sosiaalisen median kanavilla, Ohjaamon internet-sivustolla ja Ohjaamossa paikan päällä. Vastausaika oli 7.12.-31.12.2023 ja vastauksia tuli yhteensä 65 kappaletta. Kyselylomake sisälsi strukturoituja monivalintakysymyksiä, väittämiä ja avoimen kysymyksen palautteen ja kehittämisehdotusten antamiseksi.

Tutkimusaineisto analysoitiin Excel-aineistonkäsittelyohjelmalla ja käyttämällä Khiin neliö- testiä. Kyselylomakkeiden tulokset esitettiin yksiulotteisten jakaumien avulla ja tulokset esitettiin lukuina ja prosentteina. Aineiston havainnollistamiseen käytettiin sekä pylväsdiagrammeja, palkkikaavioita, ympyräkuavioita ja taulukoita. Kyselylomakkeiden avoimet kysymykset käsiteltiin luettelomallalla vastaukset ja poimimalla niistä yhteneväisyydet.

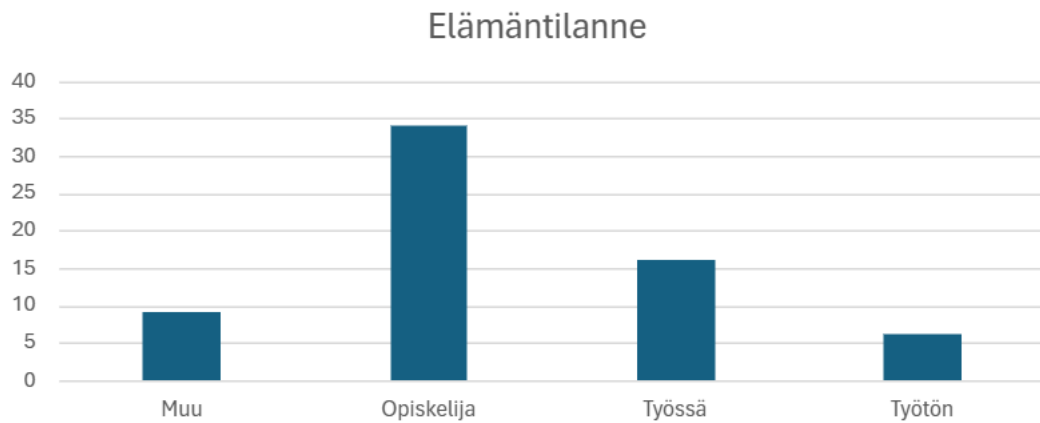
7.1 Esitiedot

Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien syntymävuotta, jonka perusteella vastaajat ryhmiteltiin neljään eri ikäryhmään. Vastaajista 46% (n=30) oli yli 25-vuotiaita, 23% (n=15) oli 22-24-vuotiaita, 20% (n=13) oli 18-21-vuotiaita ja 11% (n=7) alle 18-vuotiaita (kuvio 1).



Kuvio 1. Ikäryhmät (n=65)

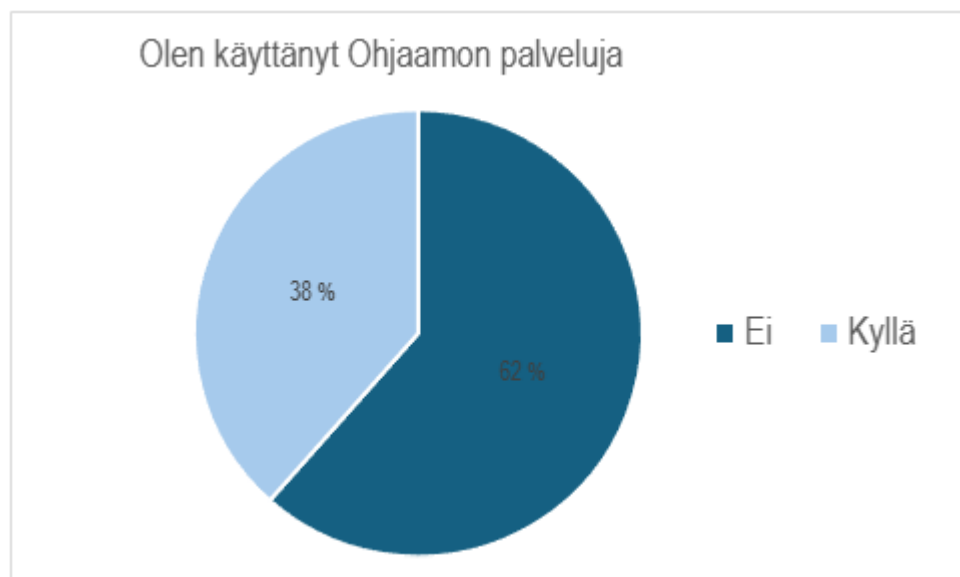
Vastaajien elämäntilannetta kartoitettiin valmiiden vastausvaihtoehtojen ”opiskelija”, ”työssä”, ”työtön” ja ”muu, mikä?” avulla. Elämäntilanteeseen 52% (n=34) vastaajista ilmoitti opiskelija. Vastaajista 25% (n=16) vastasi olevansa työssä ja 9% (n=6) työtön. Vastaajista 14% (n=9) valitsi vastausvaihtoehdon ”muu, mikä?” joista neljä liittyi lasten hoitoon: ”Vanhempainvapaalla”, ”Vanhempainvapaalla”, ”Hoitovapaalla” ja ”Kotiäiti”. Kaksi vastaajaa vastasi olevansa sairauslomalla: ”Työssä, pitkällä sairauslomalla” ja ”Sairauslomalla”. Yksi vastaajista ilmoitti vastaukseksi ”Yrittäjä”. (kuvio 2.)



Kuvio 2. Elämäntilanne (n=65)

7.2 Palvelujen käyttö

Kysely oli suunnattu alle 30-vuotiaille riippumatta siitä, olivatko he käyttäneet Ohjaamon palveluita vai ovatko he mahdollisia tulevia palvelujen käyttäjiä. Suurin osa vastaajista 62% (n=40) kertoi, ettei ole käyttänyt Ohjaamon palveluja. Vastaajista 38% (n=25) vastasi käyttäneensä Ohjaamon palveluja (kuvio 3).



Kuvio 3. Olen käyttänyt Ohjaamon palveluja (n=65)

Kysyttäessä tarkennusta mistä oli saanut tiedon Ohjaamon palveluista, eniten mainittiin sosiaalinen media: "Instagramista", "Some", "Sosiaalisesta mediasta", "Somesta" ja "Somesta!". Vastaajat olivat saaneet tietoa Ohjaamosta myös koulun ja opiskelun kautta: "Koulusta", "Erityisopettaja", "Opiskelujen aloitusviikolla" ja "Yliopistoltani". Myös työllisyyspalveluiden kautta oli saatu tietoa: "TE-toimisto", "Minut kutsuttiin Ohjaamoon, kun työttömyys alkoi" ja "TE-toimisto". Nuorille tarkoitettut palvelut mainittiin myös: "Nuorten vastaanotosta" ja "Etsiviltä nuorisotyöntekijöiltä". Internet muutoin kuin sosiaalisen median kautta mainittiin osassa vastauksia: "Netistä" ja "Alun perin joskus googlaamalla apua johonkin tiettyyn asiaan". Yksi vastaajista kertoi saaneensa tiedon ns. puskaradion kautta: "Ystävältä, joka oli töissä teillä" ja yksi vastaaja ei osannut sanoa mistä oli saanut tiedon Ohjaamon palveluista: "En muista enää".

Tarkasteltaessa elämäntilanteen vaikutusta palvelujen käyttöön, verrattiin taulukossa 1 suurinta vastaajaryhmää opiskelijat (n=34) muissa elämäntilanteissa oleviin vastaajiin (n=31). Analysoinnissa käytettiin Excel-työkalua ja Khiin neliö-testiä. Voidaan todeta, että elämäntilanteella palvelujen käytössä on tilastollisesti merkittävä ero (Khiin neliö-testin p-arvo 0,0452). Opiskelijat käyttävät Ohjaamon palveluja eniten verrattuna muissa elämäntilanteissa oleviin vastaajiin.

Taulukko 1. Elämäntilanteen vaikutus palvelujen käyttöön opiskelijoilla vs. muilla vastaajilla

Elämäntilanne	Palvelujen käyttö	Palvelujen käyttö	
	Ei	Kyllä	Yhteensä
Muu	23	8	31
	57.50%	32.00%	
Opiskelija	17	17	34
	42.50%	68.00%	
Kaikki	40	25	65

Tarkasteltaessa Ohjaamon palvelujen käyttöä iän perusteella (taulukko 2), vastaajat ryhmiteltiin alle 24-vuotiaisiin (n=31) ja yli 24-vuotiaisiin (n=34).

Analysoinnissa käytettiin Excel-työkalua ja Khiin neliö- testiä. Voidaan todeta, että ikäryhmien palvelujen käytössä ei ole tilastollisesti merkittävää eroa (Khiin neliö- testin p-arvo 0,289).

Taulukko 2. Palvelujen käyttö alle 24-vuotiailla vs. yli 24-vuotiailla

Ikäryhmä	Palvelujen käyttö		
	Ei	Kyllä	Yhteensä
Ikä alle 24 v	17	14	31
	42.50%	56.00%	
Ikä vähintään 24 v	23	11	34
	57.50%	44.00%	
Kaikki	40	25	65

7.3 Ohjaamossa asiointi

Kyselyssä pyydettiin vastaajia valitsemaan annetuista vaihtoehtoista 1-3 asiaa, joita vastaajat pitävät tärkeimpinä Ohjaamossa asioidessa. Tärkeimpinä seikkoina Ohjaamossa asioidessa pidettiin palvelujen maksuttomuutta 75% (n=49), sitä että palveluja saa nopeasti 65% (n=42) ja että palveluja saa ilman ajanvarausta 35% (n=23) (kuviot 4).

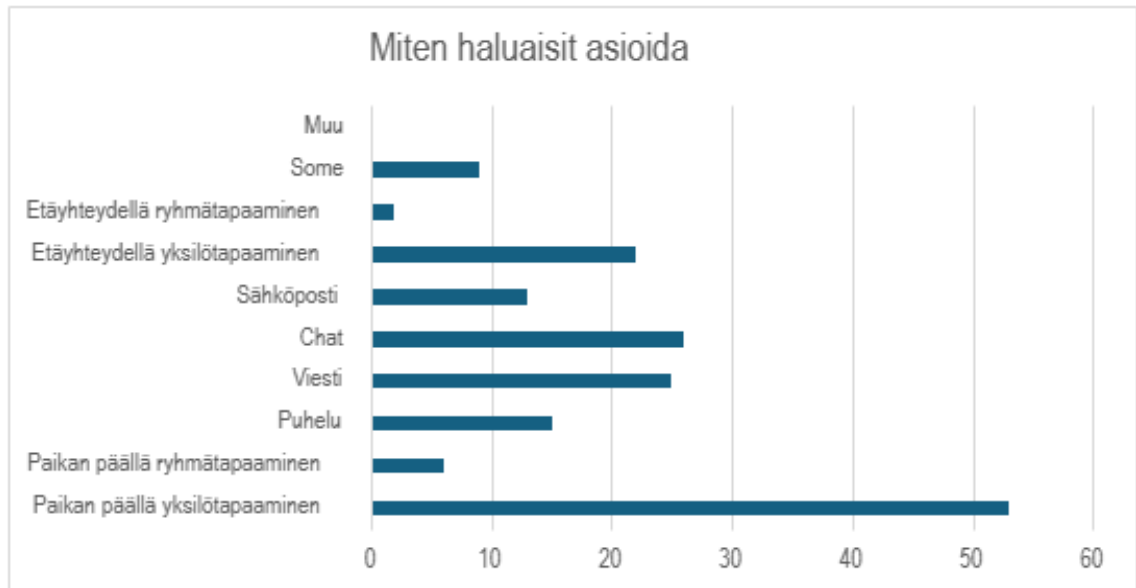
Kolmen eniten vastauksia saaneen vaihtoehdon lisäksi vastaajista 31% (n=20) koki tärkeänä sen, että tietoa tarjolla olevista palveluista löytyy helposti. Asiointiin käytettävissä olevan ajan riittävyyden koki tärkeäksi 26% (n=17) vastaajista. Sen ettei asiointi ole leimaavaa koki tärkeänä 25% (n=16) vastaajista ja palvelujen tarjoamisen monin eri asiointitavoin 21% (n=14) vastaajista.

Vastaajista yksi oli valinnut vastausvaihtoehdon ”Muu, mikä”, mutta ei ollut tarkentanut vastausta avoimeen kenttään. (kuvio 4.)



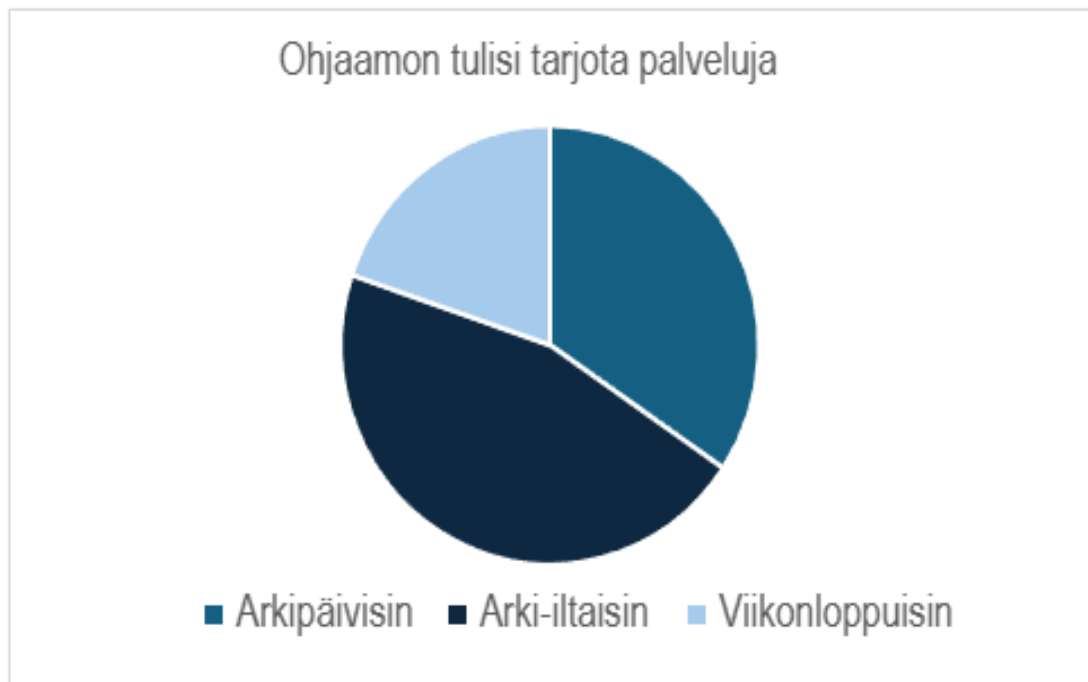
Kuvio 4. Ohjaamossa asioidessa pidän tärkeänä (n=65)

Kysyttäessä 1-3 mielekkäintä asiointitapaa Ohjaamossa asiointiin, suurin osa eli 81% (n=53) vastaajista valitsi paikan päällä asioinnin yksilötapaamisena. Toiseksi mielekkäin asiointitapa oli chat 40% (n=26) ja kolmanneksi mielekkäin viesti 38% (n=25). Kolmen mielekkäimmän asiointitavan lisäksi asiointitavoista yksilötapaamisen etäyhteydellä valitsi 34% (n=22), puhelun 23% (n=15) ja sähköpostin 20% (n=13). Vähiten valintoja saivat ryhmätapaamiset etäyhteydellä 3% (n=2) ja ryhmätapaamiset paikan päällä 9% (n=6), sekä sosiaalinen media 14% (n=9). Yksikään vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”Muu, mikä”. (kuvio 5.)



Kuvio 5. Miten haluaisit asioida (n=65)

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien ajatuksia siitä, milloin Ohjaamon tulisi tarjota palveluja. Suurin osa, 81% (n=53) vastaajista koki, että Ohjaamon tulisi tarjota palveluja arki-iltaisin. Arkipäivisin palveluja tulisi tarjota 62% (n=40) mielestä. Myös viikonloppuisin palvelujen tarjoamisen koki tarpeelliseksi 35% (n=23). (kuvio 6.)



Kuvio 6. Ohjaamon tulisi tarjota palveluja (n=65)

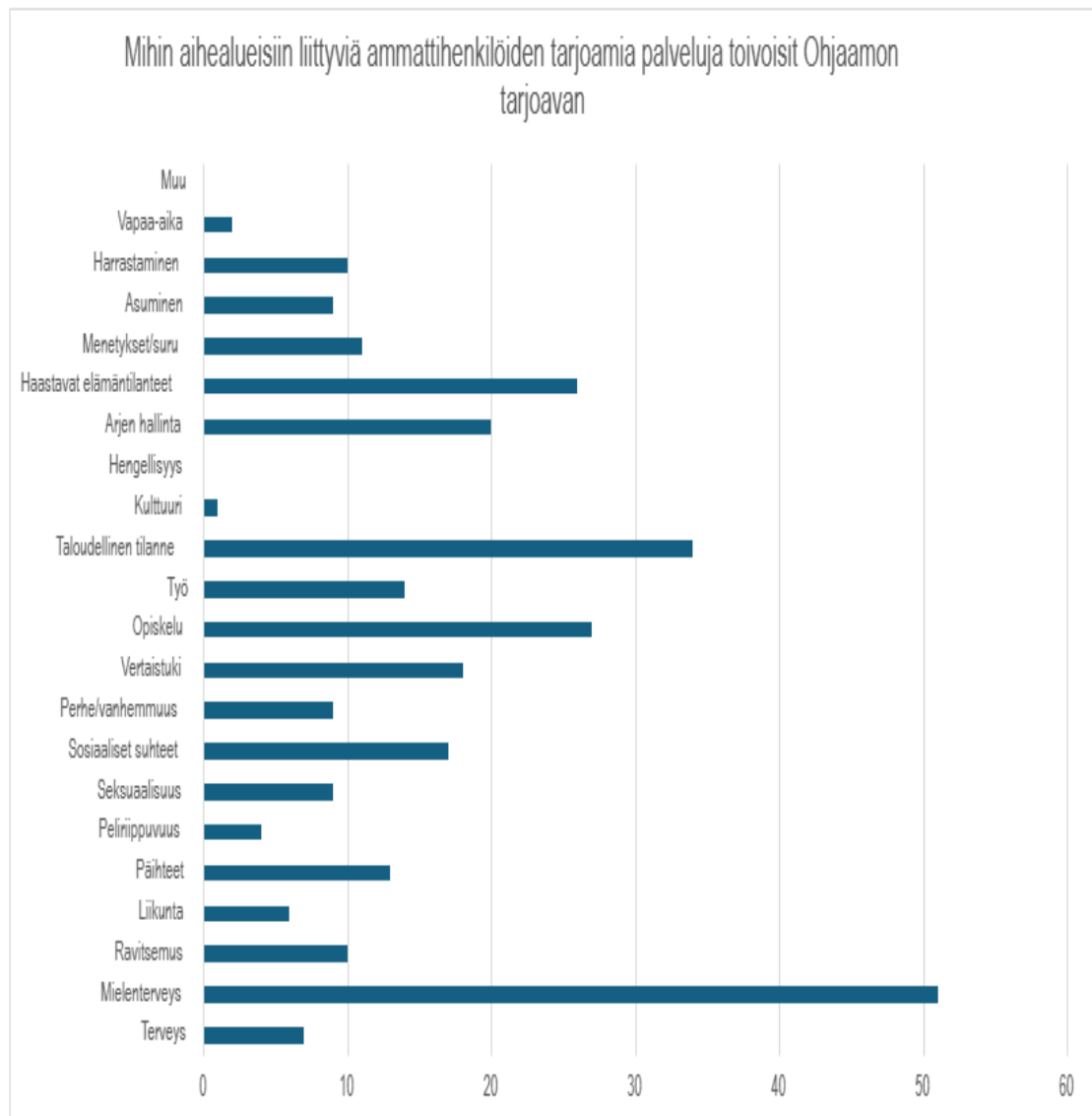
7.4 Ohjaamon palvelut

Vastaajia pyydettiin valitsemaan annetuista 22 vastausvaihtoehdosta 1-5 toivointia ammattihenkilön tarjoamaa palvelua. Yksi vastausvaihtoehdoista oli avoin ”Muu, mikä” vastausvaihtoehto. Suurin osa valitsi aihealueista vaihtoehdon mielenterveys 78% (n=51). Taloudellinen tilanne 52% (n=34), opiskelu 41% (n=27), haastavat elämäntilanteet 40% (n=26) ja arjen hallinta 31% (n=20). (kuvio 7.)

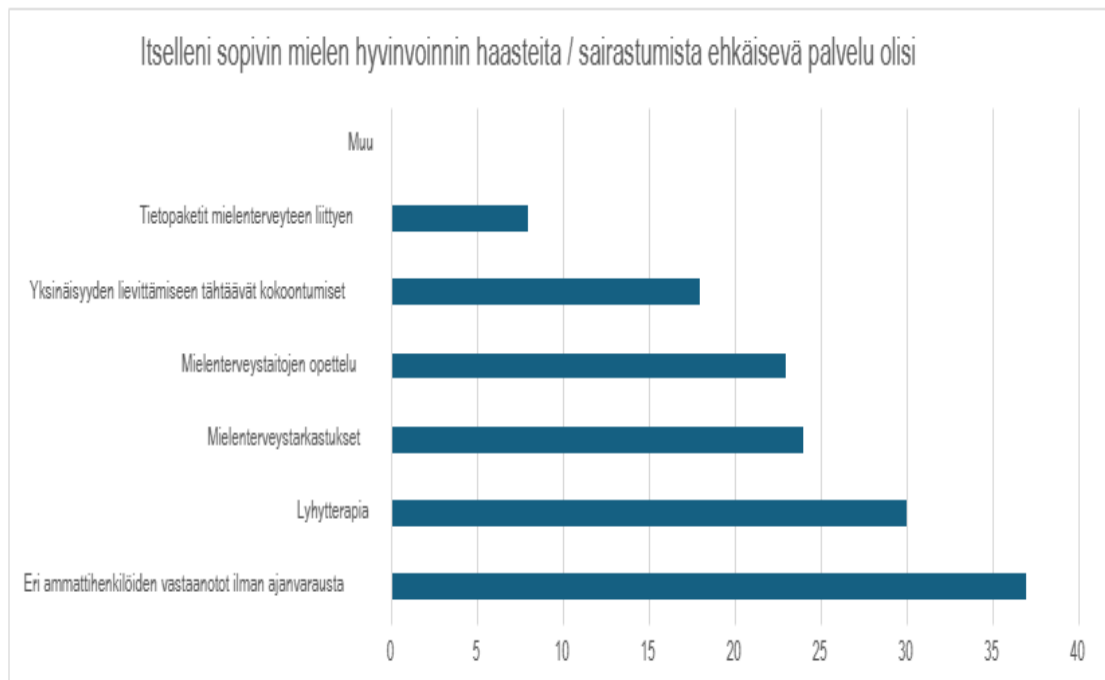
Viiden suosituimman aihealueen lisäksi 28% (n=18) valitsi vastausvaihtoehdon vertaistuki, sosiaaliset suhteet 26% (n=17), työ 21% (n=14), päihteet 20% (n=13), menetykset/suru 17% (n=11), harrastaminen 15% (n=10), ravitsemus 15% (n=10), seksuaalisuus 14% (n=9), perhe/vanhemmuus 14% (n=9) ja asuminen 14% (n=9), terveys 11% (n=7) (kuvio 7).

Vähiten toivottiin liikuntaan 9% (n=6), peliriippuvuuteen 6% (n=4), vapaa-ai-
kaan 3% (n=2) ja kulttuuriin 1,5% (n=1) ja hengellisyys 0% (n=0) liittyviä ammattihenkilöiden tarjoamia palveluja. Yksikään vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”Muu, mikä”. (kuvio 7.)

Kuvio 7. Mihin aihealueisiin liittyviä ammattihenkilöiden tarjoamia palveluja toivoisit Ohjaamon tarjoavan (n=65).



Kyselyssä pyydettiin vastaajia valitsemaan annetuista vastausvaihtoehdoista 1-3 itselleen sopivimmaksi kokemaansa palvelua mielen hyvinvoinnin haasteiden / sairastumisen ehkäisemiseksi. Itselleen sopivimmaksi palveluksi vastaajat kokivat eri ammattihenkilöiden vastaanotot ilman ajanvarausta 57% (n=37). Sopivina palveluina pidettiin myös lyhytterapiaa 46% (n=30) ja mielenterveys-tarkastuksia 37% (n=24). Vähemmän suosittuja valintoja olivat mielenterveys-taitojen opettelu 35% (n=23), yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävät kokoon-tumiset 28% (n=18) ja tietopaketit mielenterveyteen liittyen 12% (n=8). Yksi-kään vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”Muu, mikä”. (kuvio 8.)



Kuvio 8. Itselleni sopivin mielen hyvinvoinnin haasteita / sairastumista ehkäisevä palvelu olisi (n=65)

7.5 Tieto palveluista ja palvelujen saatavuus

Seuraavaksi kyselyssä esitettiin väittämä ”Ohjaamon mielen hyvinvointia tukevista palveluista on tietoa helposti saatavilla”. Väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 31% (n=20) vastaajaa ja samaa mieltä 35% (n=23) vastaajaa. Hieman eri mieltä oli 15% (n=10) vastaajaa ja täysin eri mieltä 3% (n=2) vastaajaa. Vastaajista 15% (n=10) ei osannut sanoa onko Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista tietoa helposti saatavilla. Ohjaamon palveluja käyttäneistä vastaajista 9 oli samaa mieltä ja 11 täysin samaa mieltä, että tietoa palveluista on helposti saatavilla. Niistä vastaajista, jotka eivät olleet käyttäneet Ohjaamon palveluja, 14 oli samaa mieltä ja 9 täysin samaa mieltä väittämästä, että tietoa palveluista on helposti saatavilla. (taulukko 3.)

Taulukko 3. Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla (Palvelujen käyttö Ei / Kyllä)

Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla			
Onko käyttänyt palveluja	Ei	Kyllä	Kaikki
Täysin eri mieltä	1	1	2
Hieman eri mieltä	7	3	10
En osaa sanoa	9	1	10
Samaa mieltä	14	9	23
Täysin samaa mieltä	9	11	20
Kaikki yhteensä	40	25	65

Suuri osa vastaajista kaikissa ikäryhmissä koki, että tietoa Ohjaamon palveluista on helposti saatavilla (taulukko 4). Myöskään eri elämäntilanteilla ei näyttänyt olevan suurta merkitystä koettiin tietoa olevan helposti saatavilla. Työssäkäyvistä hieman alle puolet vastaajista koki tietoa olevan helposti saatavilla, kun muissa elämäntilanteissa olevista yli puolet koki tietoa olevan helposti saatavilla. (taulukko 5.)

Taulukko 4. Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla (Ikäryhmä)

Tietoa palveluista on helposti saatavilla					
Ikäryhmä	alle 18v	18-21v	22-24v	yli 25v	Kaikki
Täysin eri mieltä			1	1	2
Hieman eri mieltä		2	3	5	10
En osaa sanoa		2	2	6	10
Samaa mieltä	3	6	5	9	23
Täysin samaa mieltä	4	2	5	9	20
Kaikki yhteensä	7	12	16	30	65

Taulukko 5. Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla (Elämäntilanne)

Tietoa palveluista on helposti saatavilla					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki
Täysin eri mieltä		1	1		2
Hieman eri mieltä	3	3	3	1	10
En osaa sanoa	1	4	5		10
Samaa mieltä	3	11	6	3	23
Täysin samaa mieltä	2	15	1	2	20
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

Taulukossa 6 vertailtiin eri elämäntilanteessa olevien vastaajien mielipiteitä siitä, koettiinko tietoa palveluista olevan saatavilla helposti ja olivatko he käyttäneet Ohjaamon palveluja vai eivät.

Taulukko 6. Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla (Elämäntilanne / Palvelujen käyttö Ei/Kyllä)

Tietoa palveluista on helposti saatavilla					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki yhteensä
En ole käyttänyt palveluja	6	17	15	2	40
Täysin eri mieltä			1		1
Hieman eri mieltä	2	2	3		7
En osaa sanoa	1	3	5		9
Samaa mieltä	2	5	5	2	14
Täysin samaa mieltä	1	7	1		9
Olen käyttänyt palveluja	3	17	1	4	25
Täysin eri mieltä		1			1
Hieman eri mieltä	1	1		1	3
En osaa sanoa		1			1
Samaa mieltä	1	6	1	1	9
Täysin samaa mieltä	1	8		2	11
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

Vastaajista, jotka eivät ole käyttäneet palveluja suurin osa oli opiskelijoita (n=17) ja työssä(n=15). Kolmanneksi suurin ryhmä oli vastannut "Muu" (n=6) ja "Työtön" (n=2). Niistä opiskelijoista, jotka eivät olleet käyttäneet palveluita, 12 vastaajaa oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että tietoa palveluista on saatavilla helposti. Työssäkäyvistä 6 vastaajaa, kaikki työttömät ja

puolet muista vastaajista. ”En osaa sanoa”- vastausvaihtoehdon valitsi 5 työsäkävää, 3 opiskelijaa ja 1 ”Muu” vastaaja. (taulukko 6.)

Palveluja käyttäneistä vastaajista valtaosa oli opiskelijoita (n=17), työttömiä 4, muita 3 ja työsäkäviä 1 vastaaja. Palveluja käyttäneistä vastaajista 2 opiskelijaa, 1 työtön ja 1 ”Muu” vastaaja oli hieman eri mieltä tai täysin eri mieltä siitä, että tietoa on saatavilla riittävästi. 1 opiskelijoista vastasi ”en osaa sanoa”. (taulukko 6.)

Taulukossa 7 tarkasteltaessa väittämää ”Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän” vastaajista 45% (n=29) on samaa mieltä siitä, että he toivoisivat Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olevan saatavilla enemmän. Täysin samaa mieltä on 31% (n=20) vastaajista.

Vastaajista 8% (n=5) oli hieman eri mieltä, eikä yksikään vastaajista ollut täysin eri mieltä. Vastaajista 17% (n=11) valitsi vastausvaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Ikäryhmittäin tarkasteltuna yli 25-vuotiaat toivoivat palvelujen saatavuuden lisäämistä eniten: 20 vastaajaa vastasi ”Samaa mieltä” tai ”Täysin samaa mieltä”. (taulukko 7.)

Taulukko 7. Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän (Ikäryhmä)

Toivoisin että palveluja olisi saatavilla enemmän					
Ikäryhmä	alle 18v	18-21v	22-24v	yli 25v	Kaikki
Hieman eri mieltä		1	1	3	5
En osaa sanoa		2	2	7	11
Samaa mieltä	4	5	7	13	29
Täysin samaa mieltä	3	4	6	7	20
Kaikki yhteensä	7	12	16	30	65

Taulukossa 8 nähdään eri elämäntilanteissa olevien vastauksia väittämään ”Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän”. Opiskelijat (n=25) olivat suurin palvelujen saatavuuden lisäämistä toivova ryhmä. Toisena työssäkäyvät (n=10), työttömät (n=5) ja muut (n=9). Opiskelijoista 5 ja työssäkäyvistä 5 vastaajaa ja työttömistä 1 vastaaja vastasivat ”en osaa sanoa”. Hieman eri mieltä oli 4 opiskelijaa ja 1 työssäkäyvä.

Taulukko 8. Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän (Elämäntilanne)

Toivoisin että palveluja olisi saatavilla enemmän					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki
Hieman eri mieltä		4	1		5
En osaa sanoa		5	5	1	11
Samaa mieltä	6	17	4	2	29
Täysin samaa mieltä	3	8	6	3	20
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

Taulukosta 9 voidaan nähdä, että 42% (n=27) vastaajista jotka eivät ole ja 34% (n=22) vastaajista jotka ovat käyttäneet Ohjaamon palveluja toivoisivat palveluja olevan enemmän. 11 vastasi ”en osaa sanoa” ja heistä 8 ei ollut käyttänyt Ohjaamon palveluja ja 3 oli. ”Hieman eri mieltä” oli 5 vastaajaa, joista kukaan ei ollut käyttänyt Ohjaamon palveluja.

Taulukko 9. Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän (Palvelujen käyttö Ei /Kyllä)

Toivoisin että palveluja olisi saatavilla enemmän			
Olen käyttänyt palveluja	Ei	Kyllä	Kaikki
Hieman eri mieltä	5		5
En osaa sanoa	8	3	11
Samaa mieltä	15	14	29
Täysin samaa mieltä	12	8	20
Kaikki yhteensä	40	25	65

Taulukossa 10 tarkastellaan eri elämäntilanteessa olevien vastaajien toivetta Ohjaamon tarjoamien mielen hyvinvointia / sairastumista ehkäisevien palvelujen saatavuuden lisäämisestä ja sitä ovatko he käyttäneet Ohjaamon palveluja vai eivät. Elämäntilanteekseen "Muu"- ilmoittaneet vastaajat toivoivat palvelujen saatavuuden lisäämistä riippumatta siitä, olivatko he käyttäneet palveluja vai eivät.

Valtaosa, 88%(n=15) palveluja käyttäneistä opiskelijoista ja 59% (n=10) opiskelijoista jotka eivät vielä ole käyttäneet Ohjaamon palveluja toivoivat palvelujen saatavuuden lisäämistä. Työssäkävivistä vastaajista 15 ei ollut käyttänyt Ohjaamon palveluja, mutta 67% (n=10) heistä toivoi palvelujen saatavuuden lisäämistä. Ohjaamon palveluja työssäkävivistä vastaajista oli käyttänyt 1, joka toivoi palvelujen saatavuuden lisäämistä. Työttömistä 2 ilmoitti ettei ole käyttänyt palveluja, mutta toivoisi niiden saatavuuden lisäämistä. Työttömistä 4 oli käyttänyt palveluja ja heistä 3 toivoi palvelujen saatavuuden lisäämistä, 1 vastasi "en osaa sanoa". (taulukko 10.)

Taulukko 10. Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän (Elämäntilanne / Palvelujen käyttö)

Toivoisin että palveluja olisi saatavilla enemmän					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki
En ole käyttänyt palveluja	6	17	15	2	40
Hieman eri mieltä		4	1		5
En osaa sanoa		3	5		8
Samaa mieltä	5	6	4		15
Täysin samaa mieltä	1	4	5	2	12
Olen käyttänyt palveluja	3	17	1	4	25
En osaa sanoa		2		1	3
Samaa mieltä	1	11		2	14
Täysin samaa mieltä	2	4	1	1	8
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

7.6 Palvelujen vaikuttavuus

Vastaajista 26% (n=17) oli täysin samaa mieltä siitä, että Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mielensä hyvinvointiin. Samaa mieltä oli 18% (n=12) vastaajaa. Vastaajista hieman eri mieltä oli 3% (n=2) ja täysin eri mieltä 3% (n=2). En osaa sanoa vaihtoehdon oli valinnut lähes puolet eli 49% (n=32) vastaajaa. (taulukko 11.)

Verrattaessa eri ikäryhmien kokemaa Ohjaamon palvelujen positiivista vaikutusta mielen hyvinvointiin alle 18-vuotiaista 71% (n=5) vastasi ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä”, 18-21-vuotiaista 58% (n=7) vastaajaa, 22-24-vuotiaista 50% (n=8) vastaajaa ja yli 25-vuotiaista 30%(n=9). ”En osaa sanoa” vastasi alle 18-vuotiaista 2 vastaajaa, 18-22-vuotiaista 5 vastaajaa, 22-24-vuotiaista 5 vastaajaa ja yli 25-vuotiaista 20 vastaajaa. ”Hieman eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä” oli 3 22-24-vuotiaista vastaajaa ja 1 yli 25-vuotias vastaaja. Yksikään alle 21-vuotias vastaaja ei ollut eri mieltä siitä että Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mielensä hyvinvointiin. (taulukko 11.)

Taulukko 11. Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin

Palvelujen vaikutus mielen hyvinvointiin					
Ikäryhmä	alle 18v	18-21v	22-24v	yli 25v	Kaikki
Täysin eri mieltä			2		2
Hieman eri mieltä			1	1	2
En osaa sanoa	2	5	5	20	32
Samaa mieltä	3	3	2	4	12
Täysin samaa mieltä	2	4	6	5	17
Kaikki yhteensä	7	12	16	30	65

Verrattaessa eri elämäntilanteessa olevien vastauksia väittämään ”Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin” (taulukko 12) nähtiin, että opiskelijoita oli 34 kappaletta, joista 53% (n=18) koki Ohjaamon palveluilla olleen positiivisia vaikutuksia mielensä hyvinvointiin. 13 opiskelijaa (38%) valitsi vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa” ja 1 vastaaja oli ”hieman eri mieltä” ja 2 vastaajaa ”täysin eri mieltä”. Työssä käyviä vastaajia oli 16 kappaletta, joista 2 vastaajaa oli sitä mieltä, että vaikutukset olivat olleet positiivisia. 13 vastaajaa oli valinnut ”en osaa sanoa” vaihtoehdon ja 1 vastaajista vastasi ”hieman eri mieltä”. Työttömiä vastaajia oli 6 kappaletta, joista 5 koki

Ohjaamon palveluilla olleen positiivisia vaikutuksia mielensä hyvinvointiin. Työttömistä 1 vastasi ”en osaa sanoa”. Elämäntilanteeseen ”Muu” – ilmoittaneita vastaajia oli 9 kappaletta. Heistä 5 ei osannut sanoa onko Ohjaamon palveluilla ollut positiivisia vaikutuksia mielensä hyvinvointiin. 3 vastaajaa oli ”samaa mieltä” ja 1 ”täysin samaa mieltä”.

Taulukko 12. Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin eri elämäntilanteessa olevien vastaajien mielestä

Palvelujen vaikutus mielen hyvinvointiin					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki yhteensä
Täysin eri mieltä		2			2
Hieman eri mieltä		1	1		2
En osaa sanoa	5	13	13	1	32
Samaa mieltä	3	8	1		12
Täysin samaa mieltä	1	10	1	5	17
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

Tarkasteltaessa väittämää ”Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin”, voidaan havaita, että suuri osa vastaajista koki Ohjaamon palveluilla olleen positiivinen vaikutus mielensä hyvinvointiin, vaikka eivät olleet käyttäneet palveluita (taulukko 13).

Vastaajista 38% (n=25) kertoi käyttäneensä Ohjaamon palveluja ja 62% (n=40) vastaajaa kertoi ettei ole käyttänyt Ohjaamon palveluja. Palveluja käyttäneistä 76% (n=19) ja niistä jotka eivät olleet käyttäneet palveluja 25% (n=10) koki palveluilla olleen positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin. Palveluja käyttäneistä 3 vastaajaa ja 1 palveluja käyttämätön vastaaja vastasi ”hieman eri

mieltä” tai ”täysin eri mieltä”. Palveluja käyttäneistä 3 ja niistä, jotka eivät ole käyttäneet palveluja 29 vastaajaa vastasi ”en osaa sanoa”. (taulukko 13.)

Taulukko 13. Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin

Palvelujen vaikutus mielen hyvinvointiin			
Olen käyttänyt palveluja	Ei	Kyllä	Kaikki yhteensä
Täysin eri mieltä		2	2
Hieman eri mieltä	1	1	2
En osaa sanoa	29	3	32
Samaa mieltä	4	8	12
Täysin samaa mieltä	6	11	17
Kaikki yhteensä	40	25	65

Taulukossa 14 voidaan tarkastella eri elämäntilanteessa olevien vastauksia väittämään ”Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin”, sekä sitä ovatko he käyttäneet Ohjaamon palveluja. Palveluja käyttäneitä vastaajia oli 25 kappaletta. Heistä 17 oli opiskelijoita. Palveluja käyttäneistä vastaajista 19 eli 76% oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä että palveluilla on ollut positiivinen vaikutus mielensä hyvinvointiin. Palveluja käyttäneistä vain 1 vastasi olevansa ”hieman eri mieltä” ja 3 ”täysin eri mieltä”. Palveluja käyttäneistä vastaajista 3 vastasi ”en osaa sanoa”.

Vastaajia, jotka eivät ole käyttäneet palveluja oli 40 kappaletta. Heistä 17 oli opiskelijoita ja 15 työssäkäyviä. 73% (n=29) vastaajista jotka eivät olleet käyttäneet palveluja vastasi ”en osaa sanoa”. Vastaajista 10 eli 25% oli samaa tai täysin samaa mieltä siitä että palveluilla on ollut positiivinen vaikutus mielensä hyvinvointiin. Vastaajista 1 oli ”hieman eri mieltä” ja yksikään ei ollut ”täysin eri mieltä”. (taulukko 14.)

Taulukko 14. Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin (elämäntilanne / onko käyttänyt palveluita)

Palvelujen vaikutus mielen hyvinvointiin					
Elämäntilanne	Muu	Opiskelija	Työssä	Työtön	Kaikki yhteensä
Ei	6	17	15	2	40
Hieman eri mieltä			1		1
En osaa sanoa	4	12	13		29
Samaa mieltä	2	2			4
Täysin samaa mieltä		3	1	2	6
Kyllä	3	17	1	4	25
Täysin eri mieltä		2			2
Hieman eri mieltä		1			1
En osaa sanoa	1	1		1	3
Samaa mieltä	1	6	1		8
Täysin samaa mieltä	1	7		3	11
Kaikki yhteensä	9	34	16	6	65

7.7 Palaute ja kehittämisehdotukset vastaajilta

Kyselyn lopussa oli avoin kenttä palautteelle ja kehittämisehdotuksille, johon vastasi 25% vastaajista (n=16). Avoimista vastauksista puolet (n=8) oli kehittämisehdotuksia ja puolet (n=8) oli palautteita. (taulukko 15.)

Palaute oli positiivista. Ohjaamon palvelut koettiin tärkeiksi ja niistä kiiteltiin: ”Hienoa että nuorille on olemassa matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja!”, ”Paras paikka <3”, ”Kiitos kun ootte”, ”Todella upeaa työtä teette!”,

"Teette hyvää työtä ihmisten eteen, kiitos.", "Todella tärkeää palvelua Porissa" ja "Kaikki työntekijät vaikuttavat ihanilta kenet kohdannut! Ei kehitysideoita 😊", "Meille esiteltiin teitä koulussa, se oli minusta mukavaa ja kätevää". (taulukko 15.)

Taulukko 15. Mitä muuta haluaisit sanoa Ohjaamosta ja miten palveluja voisi kehittää:

KEHITYSEHDOTUS	PALAUTE
"Somea voisi hyödyntää vielä enemmän nuorten tavoittamisessa!"	"Hienoa että nuorille on olemassa matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja!"
"Parannettavaa olisi saada tietoa mielenterveyteen liittyvistä palveluista"	"Paras paikka <3"
"Ohjaamo voisi tuoda enemmän itseään esiin ja tietouteen, ei riitä pelkkä some"	"Kiitos kun ootte"
"Vielä enemmän näkyvyyttä yliopistokeskuksella, jää joka tapauksessa vähän epäselv"	"Todella upeaa työtä teette!"
"Nuorille aikuisille erilaisia matalan kynnyksen verkostoitumismahdollisuuksia"	"Teette hyvää työtä ihmisten eteen, kiitos."
"Erilaisia vertaistuki kokoontumisia niin etänä kuin paikan päällä"	"Todella tärkeää palvelua Porissa"
"Lisää avoimuutta ja avoimia ovia. Kierrätystapahtumat"	"Kaikki työntekijät vaikuttavat ihanilta kenet kohdannut! Ei kehitysideoita 😊"
"Opiskelujen aikana en tiennyt edes Ohjaamon olemassaolosta, vasta niiden lopussa"	"Meille esiteltiin teitä koulussa, se oli minusta mukavaa ja kätevää"

Osa vastaajista koki saaneensa oppilaitoksen kautta tietoa Ohjaamosta, mutta koki, että Ohjaamon toimintaa olisi hyvä tehdä vielä näkyvämmäksi: "Vielä enemmän näkyvyyttä yliopistokeskuksella, jää joka tapauksessa vähän epäselv" ja "Opiskelujen aikana en tiennyt edes Ohjaamon olemassaolosta, vasta niiden lopussa". (taulukko 16.)

Taulukko 16. Kehittämisehdotusten ryhmittely

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	RYHMITTELY
"Somea voisi hyödyntää vielä enemmän nuorten tavoittamisessa!"	Somen käyttö tiedottamisessa	Näkyvyyden kasvattaminen
"Parannettavaa olisi saada tietoa mielenterveyteen liittyvistä palveluista"	Tiedon saaminen mielenterveyspalveluista	
"Ohjaamo voisi tuoda enemmän itseään esiin ja tietoutteen, ei riitä pelkkä some"	Tiedon saaminen somen lisäksi muilla tavoin	
"Nuorille aikuisille erilaisia matalan kynnyksen verkostoitumismahdollisuuksia"	Nuorten matalan kynnyksen toiminnan ja verkostoitumisen lisääminen	Matalan kynnyksen toiminnan lisääminen
"Erilaisia vertaistuki kokouksia niin etänä kuin paikan päällä"	Vertaistuen saaminen kokoontumalla eri tavoin	
"Lisää avoimuutta ja avoimia ovia. Kierrätystapahtumat"	Avoimuuden lisääminen ja teematapahtumat	
"Opiskelujen aikana en tiennyt edes Ohjaamon olemassaolosta, vasta niiden lopussa"	Tiedon saaminen Ohjaamosta vasta opiskelujen lopussa	Oppilaitosyhteistyön tehostaminen
"Vielä enemmän näkyvyyttä yliopistokeskuksella, jää joka tapauksessa vähän epäselv"	Näkyvyyden lisääminen ja tiedon saaminen oppilaitoksessa	

Vastaajien ehdotusten perusteella toimintaa olisi hyvä tehdä näkyvämmäksi laajemmalle yleisölle käyttämällä sekä sosiaalista mediaa, että muita kanavia: "Somea voisi hyödyntää vielä enemmän nuorten tavoittamisessa!" ja

”Ohjaamo voisi tuoda enemmän itseään esiin ja tietouteen, ei riitä pelkkä some”. Erityisesti mainittiin Ohjaamon mielen hyvinvointia tukevien palvelujen tiedottamisen tehostaminen: ”Parannettavaa olisi saada tietoa mielenterveyteen liittyvistä palveluista”. (taulukko 16.)

Vastauksissa tuotiin esiin myös toive matalan kynnyksen toiminnasta jatkosakin ja kokoontumisesta yhteen: ”Nuorille aikuisille erilaisia matalan kynnyksen verkostoitumismahdollisuuksia” ja ”Lisää avoimuutta ja avoimia ovia. Kierätystapahtumat”. ”Erilaisia vertaistuki kokoontumisia niin etänä kuin paikan päällä”. (taulukko 16.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mielenterveyden häiriöitä voidaan hoitaa tehokkaasti ja ehkäistä vaikuttavasti hyödyntämällä tutkittua tietoa väestö- tai riskiryhmätasolla käyttämällä niin biologista, psykologista kuin sosiaalista tietoa mielenterveydestä ja sen häiriöistä. Esimerkkinä voidaan pitää äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa lapsen kehityksen parhaiden mahdollisten lähtökohtien luomiseksi. Ennaltaehkäisyyn (preventio) kuuluu myös sairastapausten havaitseminen ja hyvä hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ennaltaehkäisevät tai mielenterveyttä edistävät toimenpiteet voidaan suunnata koko väestöön, valikoituun riskiväestöön tai tunnettuun korkean riskin omaavaan joukkoon. Useat vaikeat mielenterveyden häiriöt saattavat vaikeutua ja kroonistua jos hoidon aloitus viivästyy, joten ennaltaehkäisyn näkökulmasta panostusta varhaiseen hoitoon on korostettu. (Lönngqvist & Lehtonen, 2019.)

Tämän tutkimuksen perusteella nuorille tarkoitetuille matalan kynnyksen mielen hyvinvointia tukeville ja sairastumista ehkäiseville psykososiaalisille

palveluille on kasvava tarve. Suuri osa, jopa 75% (n=49) kyselyyn vastaajista toivoisi, että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa, kuten Paloheimo-Asunmaan (2019) opinnäytetyössä ”Nuoret osallisina Ohjaamo-palvelumallin luomisessa”, missä nuorten vastauksista nousi esiin toive matalan kynnyksen keskusteluavusta psyykkiseen jaksamiseen. Palvelua toivottiin yhdeltä luukulta ja eniten kasvotusten, mutta tarpeen mukaan myös monikanavaisesti.

Tässä opinnäytetyössä esiin noussut tarve matalan kynnyksen psykososiaalisille palveluille käy ilmi myös THL:n kouluterveyskysely 2023- tuloksista, jotka kertovat karua kieltään nuorten voinnista. THL:n kouluterveyskysely 2023 mukaan noin kolmannes tytöistä kärsi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuksesta. Myös terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT 2021) nuorilla psyykkisiä oireita ja kuormittuneisuutta näkyi suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestössä. Mieli ry on pitänyt THL:n kouluterveyskyselyn 2023 tuloksia huolestuttavina ja nuorten pääsy avun pariin on varmistettava.

Tähän kyselyyn vastaajista 44% oli sitä mieltä että Ohjaamon palveluilla on ollut positiivinen vaikutus heidän mielensä hyvinvointiin. Selkeästi tärkeimpänä aihealueena palvelujen tarjoamisessa pidettiin mielenterveyttä, sitä mieltä oli 78% vastaajista. Tiedetään, että nuoret haluavat saada apua ja tukea helposti arkiympäristöstään, mutta kuormittunut palvelujärjestelmä ei kykene vastaamaan nuorten mielenterveyshaasteisiin ilman toimenpiteitä (Mieli ry, 2023). Mielenterveyspooli suosittelee Opetus- ja kulttuuriministeriön VANUPO- ohjelman (2024) mukaan nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden tukemista laajoilla edistävillä ja ennaltaehkäisevillä toimilla. Myös työ- ja elinkeinoministeriön (2023) mukaan Ohjaamo- ja muiden matalan kynnyksen palvelujen saatavuutta on parannettava ja nuoria osallistettava palvelujen kehittämiseen, sekä Ohjaamoissa käytössä olevaa ONNI-toimintaa vahvistettava matalan kynnyksen psykososiaalisen tuen palvelujen tarjoamiseksi. (Työ- ja

elinkeinoministeriö, 2023.) Tässä opinnäytetyössä saadut tutkimustulokset tukevat edellä mainittuja suosituksia. Tästä syystä on tärkeää kasvattaa Ohjaamo Porin matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen tarjontaa entisestään.

Vastaajien tärkeimpinä esiin tuomat aihealueet: mielenterveys, taloudellinen tilanne, opiskelu, haastavat elämäntilanteet ja arjen hallinta nivoutuvat monesti yhteen. Suurin osa vastaajista oli opiskelijoita. Opiskelijat ovat saattaneet muuttaa opiskelujen vuoksi toiselta paikkakunnalta ja tukiverkostoa ei välttämättä ole. Opiskelijoiden taloudellinen tilanne on usein haastava ja huoli toimeentulosta yhdistettynä opiskelupaineisiin voivat olla mielenterveyttä kuormittavia riskitekijöitä. Opiskelun, mahdollisen yhtäaikaisen työnteon ja muun elämän yhteensovittaminen voi tehdä elämäntilanteesta ja arjen hallinnasta haastavaa. Tässä tutkimuksessa havaittiinkin, että opiskelijat käyttivät Ohjaamon palveluja tilastollisesti merkittävästi enemmän verrattuna muissa elämäntilanteissa oleviin vastaajiin. Ehkäpä tieto Ohjaamon palveluista tavoittaa paremmin opiskelijat, kuin muissa elämäntilanteissa olevat nuoret, sillä työssäkäyvät vastaajat kokivat olevansa vähiten samaa mieltä siitä, että tietoa Ohjaamon palveluista on helposti saatavilla. Hyvää, jo olemassa olevaa oppilaitosyhteistyötä on vaalittava jatkossakin. Lisäksi on pyrittävä lisäämään yhteistyötä muiden tahojen kanssa muissa elämäntilanteissa olevien tavoittamiseksi paremmin. Toisin kuin elämäntilanteella, vastaajan iällä ei todettu olevan tilastollista merkitystä Ohjaamon palvelujen käyttöön.

Kartoitettaessa kokemuksia ja mielipiteitä asiointitavoista, erityisesti paikan päällä Ohjaamossa tarjottavia palveluja pidettiin tärkeinä ja ne olivat toiveena suurimmalla osalla vastaajista. Paikan päällä asioimisen lisäksi mahdollisuutta asioida chatissa tai viestien välityksellä pidettiin tärkeänä. Ryhmämuotoiset palvelut paikan päällä tai etänä koettiin vähemmän tärkeinä palvelumuotoina. Tämä voi johtua yksityisyyden säilyttämisen tarpeesta, kun asioidaan henkilökohtaisissa asioissa, kuten esimerkiksi omaa hyvinvointia ja terveyttä koskeissa asioissa. Opinnäytetyössä kartoitettiin myös mielipiteitä palveluajoista.

Tällä hetkellä Ohjaamon palveluja on tarjolla pääasiassa arkipäivisin, mutta vastausten perusteella toive olisi palvelujen tarjoamisesta myös arki-iltaisain ja viikonloppuisin. Ohjaamon toimintaa kehitettäessä voisi arvioida palveluaikojen laajentamisen mahdollisuutta tulevaisuudessa ainakin joidenkin palvelujen osalta. Tämä edellyttäisi kuitenkin merkittävää lisäresursointia Ohjaamotoimintaan.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa, jonka perusteella voidaan esittää kehittämisehdotuksia Ohjaamo Porin matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen tarjontaan. Eri ammattihenkilöiden tarjoamat palvelut ja lyhytterapia nousivat esiin vastauksissa tärkeinä mielen hyvinvointia ja sairastumista ehkäisevinä palveluina. Näitä palveluja Ohjaamo Porissa on jo saatavilla, mutta kasvavan palvelutarpeen vuoksi on selvää, että näihin palveluihin on tarve panostaa jatkossakin ja vahvistaa ammattilaisten palvelutarjontaa. Tutkitun tiedon ja tämän kyselyn vastausten perusteella Ohjaamo Porin palvelutarjontaa voisi vahvistaa esimerkiksi psykiatrisen sairaanhoitajan tai mielen-terveys- ja päihdehoitajan asiantuntijapalveluilla. Yhtenä kehittämisehdotuksena voisi ajatella mielenterveystarkastuksien suunnittelemista ja toteuttamista esimerkiksi yhteistyössä terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Mielenterveystarkastukset voisivat auttaa mielenterveyden haasteiden varhaisessa tunnistamisessa ja oikeanlaisen avun pariin ohjaamisessa ennen kuin ongelmat komplisoituvat.

Vaikka vastausten perusteella kokoontumisille yksinäisyyden lievittämiseksi, mielenterveystaitojen opettelulle tai tietopaketeille mielenterveyteen liittyen ei nähty olevan ensisijaista tarvetta, on kuitenkin tärkeää jatkossakin tarjota mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen, sekä jakaa tutkittua tietoa mielenterveyden edistämisestä ja ongelmien ehkäisystä. Mielenterveystaitojen voidaan ajatella olevan taitoja, joita jokaisen kannattaa harjoitella tukeakseen omaa mielenterveyttään, koska hyvät mielenterveystaidot voivat auttaa selviytymään monista erilaisista elämäntilanteista, joita nuorten aikuisten elämässä tulee vastaan.

Vastaajien ehdotusten perusteella Ohjaamotoimintaa olisi hyvä tehdä yhä näkyvämmäksi laajemmalle yleisölle. Opiskelijoiden suuren palvelutarpeen vuoksi oppilaitosten ja Ohjaamon välisen yhteistyön tehostaminen nousee esiin yhtenä kehittämiskohteena.

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä tutkimustietoon nuorten matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista ja kartoittaa sähköisellä kyselyllä nuorten kokemuksia ja ajatuksia Ohjaamo Porin tarjoamista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista, sekä niiden kehittämistarpeista.

Kysely oli tarkoitettu Ohjaamo Porin kohderyhmään kuuluville eli alle 30-vuotiaille, riippumatta siitä olivatko he käyttäneet Ohjaamon palveluja. Oikean kohderyhmän tavoittamiseksi linkki kyselyyn jaettiin Ohjaamo Porin sosiaalisen median kanavilla, Ohjaamo Porin internet-sivuilla ja paikan päällä Ohjaamossa. Kyselyyn vastaajilta ei edellytetty tunnistautumista.

Voidaan pohtia, oliko vastaajien otos edustava, eli tässä tapauksessa kaikkia Ohjaamo Porin kohderyhmään kuuluvia alle 30-vuotiaita nuoria edustava ryhmä, vai ryhmä aktiivisimpia, kehittämisestä ja palautteen annosta kiinnostuneita henkilöitä. Vastaajista 62% (n=40) ei ollut käyttänyt Ohjaamon palveluja, mutta halusivat silti vastata kyselyyn. Tämä voi kertoa siitä, että monella nuorella on mielipiteitä mielen hyvinvoinnista ja matalan kynnyksen palvelujen kehittämistä pidetään tärkeänä asiana. Voidaan myös ajatella, että Ohjaamo Pori tavoittaa hyvin kohderyhmään kuuluvia alle 30-vuotiaita, riippumatta siitä onko heillä kokemusta Ohjaamon palvelujen käytöstä. Kyselyyn vastaamiseksi ei edellytetty kokemusta Ohjaamon palvelujen käytöstä, vaan kyselyssä haluttiin kaikkien nuorten ääni kuuluviin. Tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellessa

on hyvä ottaa huomioon nämä seikat ja tulosten yleistämisessä tulee olla varovainen.

Avointen vastausten kehittämisehdotuksista nousi esiin Ohjaamon näkyvyyden kasvattaminen, matalan kynnyksen toiminnan lisääminen ja oppilaitosyhteistyön tehostaminen. Koska suurin osa vastaajista oli opiskelijoita, voidaankin pohtia saavuttaako tieto Ohjaamon palveluista paremmin opiskelijat, kuin oppilaitosten ulkopuoliset nuoret. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia Ohjaamon ja oppilaitosten välistä yhteistyötä tarkemmin.

Voidaan todeta, että tässä opinnäytetyössä esiin nousseet asiat ovat linjassa aiempien tutkimusten tulosten kanssa, nuorten mielen hyvinvointia tukeville palveluille on kasvava tarve. Nuorten kokemukset Ohjaamo Porin palveluista ovat positiivisia ja palvelut koetaan tärkeiksi ja vaikuttaviksi. Jatkossakin on tärkeää säilyttää Ohjaamoon tulon kynnyks matalana. Nuorella ei tarvitse olla suuria ongelmia tai kysymyksiä tullessaan Ohjaamoon, vaan mitä aiemmin Ohjaamoon tullaan, sitä paremmin voidaan ennaltaehkäistä haasteiden kasautumista.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Huikko, E. & Peltola, K. (2023). Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille – toimenpidesuositus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-070-5>

Asikainen, M. & Leskinen, T. (2017). Ohjaamo-toimintamallin käyttäjälähtöinen kehittäminen Imatran Ohjaamossa [YAMK opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017092015275>

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Henkilötietolaki 523/1999. Haettu 30.4.2024 osoitteesta <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990523#Pidm46651396321248>

Huhta, H. & Kaskela, T. (2022) Nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluihin haantumisen kynnyksiä madaltavat tekijät. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-169-8>

Huttunen, S. (13.10.2016). Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiseen elämänvaiheeseen. <https://www.ykliitto.fi/uutiset-media/yk-blogi/blogi-ihmisoikeudet-kuuluvat-jokaiseen-elamanvaiheeseen>

Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen, I. (2021). Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9891-9>

Kuntalaki 365/1995. Haettu 8.5.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1995/19950365>

Kuula, A. (2006) Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Haettu 8.5.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1992/19920785>

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (26.6.2015). Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://thl.fi/documents/155392151/190140732/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf?t=1516029084395

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. (28.10.2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016102725606>

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2019). Psykiatria ja mielenterveys. Kirjassa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Metsämuuronen, J. (2005). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mieli ry. Kannanotto, uutinen (21.9.2023). Kouluterveyskyselyn tulokset vahvistavat kuvaa nuorten mielenterveyskriisistä.

<https://mieli.fi/lausunnot-ja-kannanotot/kannanotot/kouluterveyskyselyn-tulokset-vahvistavat-kuvaa-nuorten-mielenterveyskriisista/>

Nuorisolaki 1285/2016. Haettu 8.5.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Suomen nuorisovaltuustojen liitto. (25.11.2022). <https://nuva.fi/nuoret-kertovat-mielenterveytta-vahvistavaan-ja-ongelmia-ennaltaehkaisevaan-tyohon-pitaa-panostaa/>

Ohjaamo. Haettu 7.12.2023 osoitteesta

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-pori/palvelut>

Ohjaamo. Haettu 17.4.2024 osoitteesta

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamojenonni/ohjaamoille>

Ohjaamon perusteet. TEM esitteet 6/2018.

<https://tem.fi/documents/1410877/2934378/Ohjaamotoiminnan+perusteet>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (21.3.2024). Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO).

[https://okm.fi/documents/1410845/176563907/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+\(VANUPO\)+2024-2027.pdf/dce6268c-ce19-180b-2af4-348b2d2fe256/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+\(VANUPO\)+2024-2027.pdf?t=1711021206351](https://okm.fi/documents/1410845/176563907/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+(VANUPO)+2024-2027.pdf/dce6268c-ce19-180b-2af4-348b2d2fe256/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+(VANUPO)+2024-2027.pdf?t=1711021206351)

Paloheimo-Asunmaa, M. (2019). Nuoret osallisina Ohjaamo-toimintamallin luomisessa [YAMK opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201901231534>

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021 - Tutkimuksen toteutus ja menetelmät.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-859-0>

Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. (2022). Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa: Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-169-8>

Siniluoto, R. (2016). Palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneiden nuorten asiakaslähtöinen tavoittaminen Ohjaamo Espoossa [YAMK opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112517572>

Suomen sosiaali- ja terveys ry. Haettu 17.4.2024 osoitteesta <https://www.soste.fi/valityomarkkinat-ja-tarvelahtoiset-tyollisyyspalvelut/kynnyksettomat-palvelut/>

Sosiaalihuollon asiakaslaki 812/2000. Haettu 8.5.2023 osoitteesta <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Sote-sanastot. (7.7.2023). <https://sotesanastot.thl.fi/termed-publish-server/vocabulary/5deffdd9-14bf-4e5c-b1d7-b001cd52619e/concept/fbfe3b36-7f0f-4f47-bca2-cbd3e99f18e6>

Terveyskirjasto. (18.10.2016). <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02788>

THL. (21.9.2023a). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>

THL. (5.12.2023b). <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL. (5.12.2023c). <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/terapeuttiset-menetelmat-ja-terapiapalvelut>

THL. (7.12.2023d). <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>

THL. (7.12.2023e). <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape-/matalan-kynnyksen-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos). Tammi.

Tutkijaportti. Haettu 10.4.2024 osoitteesta <https://www.tutkijaportti.fi/wp-content/uploads/sites/17/2021/05/9-Kahden-riippumattoman-ryhman-vertai.pdf>

Työeläkevakuutusyhtiö Varma. Uutinen. (28.4.2023).
<https://www.varma.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-artikkelit/uutiset/2023-q2/sijoitusymparistoa-leimasivat-lyhytkestoiset-kriisit--varman-sijoituksista-noteeratut-osakkeet-tuottivat-parhaiten/>

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM). (2023). Suomen suunta - tuottavuuden ja työpanoksen kasvu turvaavat tulevaisuuden hyvinvoinnin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2023:17.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164768/TEM_2023_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM). TEMin kuvaus Ohjaamo-toiminnasta. (14.4.2015).

<https://peda.net/hankkeet/eejn/ohjaamot/ohjaamot/tko1>

Valtakari, M., Arnkil, R., Eskelinen, J., Mayer, M., Nyman, J., Sillanpää, K., Spangar, T., Ålander, T. & Yli-Koski, M. (2020). Ohjaamot - monialaista yhteistyötä, vaikuttavuutta ja uutta toimintakulttuuria: Monialaisen yhteistyön vaikuttavuus nuorten työllistymistä edistävissä palveluissa.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-932-5>

Vesterholm, H-R. (4.4.2023). Ohjaamo Porin esihenkilö Hanna-Riikka Vesterholmin sähköposti.

Viertiö, S., Laitinen A-M., Kuussaari, K., Partanen, A., Grainger, M., Therman, S., Heiskanen, M. & Suvisaari, J. (2022). Kansallinen asiakaspalautekysely mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Suunnittelu, toteutus ja tulokset.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-900-9>

Vilka H. (2007). Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>

WHO. (2004). Promoting Mental Health. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43286/9241562943_eng.pdf?sequence=1

LIITTEET

LIITE 1.

**Porin kaupunki**Yksikön päällikkö, liikunta- ja
nuorisoyksikkö

Yleinen viranhaltijapäätös

Ote viranhaltijapäätöksestä 1 (3)

11.10.2023

§ 65

Tämä asiakirja on sähköisesti allekirjoitettu Porin kaupungin asianhallintajärjestelmässä

PRIDno-2023-3527**Tutkimusluvan myöntäminen, opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen kehittäminen Ohjaamo Porissa****Päätöksen peruste**

Satakunnan ammattikorkeakouluun toteutettavan opinnäytetyön tavoitteena on edistää matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen kehittämistä Ohjaamo Porissa. Opinnäytetyön aineisto kootaan Ohjaamon Porin asiakaskohderyhmälle kohdennettavalla asiakastytyväisyyskyselyllä, joka toteutetaan loka-joulukuussa 2023. Varsinaisen opinnäytetyön suunniteltu valmistumisajankohta on keväällä 2024.

Päätös

Myönnän anotun tutkimusluvan Ohjaamo Porin matalan kynnyksen psykososiaalisten palvelujen kehittämistä koskevan opinnäytetyön tekemiseen.

Tiedoksi

Tiina Koskinen, Hanna-Riikka Vesterholm, Johanna Ahokas

Allekirjoitus

Petteri Lahti, yksikön päällikkö, sivistystoimiala, liikunta- ja nuorisoyksikkö

Otteen oikeaksi todistaa

Pori

11.10.2023

Petteri Lahti

yksikön päällikkö, liikunta- ja nuorisoyksikkö

Tiedoksianto asianosaiselle

Lähetetty sähköpostilla 11.10.2023

LIITE 2:

KYSELYLOMAKE

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa ylempää AMK- tutkintoa ja teen opinnäytetyötä hyvinvointipalveluiden kehittämiseen ja johtamiseen liittyen. Tarkoituksena on selvittää kokemuksia ja ajatuksia Porin Ohjaamon tarjoamista matalan kynnyksen psykososiaalisista palveluista, sekä niiden kehittämistarpeista. Tässä kyselyssä käytetään selkeyden vuoksi ilmaisua ”mielen hyvinvointia tukevat palvelut”. Kysely on tarkoitettu kaikille alle 30-vuotiaille, huolimatta siitä ovatko he jo käyttäneet tai mahdollisesti vasta suunnittelevat käyttävänsä Porin Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluita. Mielipiteesi on tärkeä, vastaamalla voit vaikuttaa palvelujen kehittämiseen. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti, mutta vastaajien kesken arvotaan palkinto. Jos haluat osallistua palkinnon arvontaan, anna sähköpostiosoitteesi.

Kiitos vastauksista!

1. Syntymävuosi_____

2. Elämäntilanne

- a) opiskelija
- b) työssä
- c) työtön
- d) muu, mikä?

3. Olen käyttänyt Ohjaamon palveluja

a) Kyllä – mistä sain tiedon palveluista?

b) Ei

4. Ohjaamossa asioidessa pidän tärkeänä että (valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) palveluja saa ilman ajanvarausta
- b) palveluja saa nopeasti
- c) palvelut ovat maksuttomia
- d) palveluja tarjotaan monin eri asiointitavoin
- e) aikaa asiointiini on käytettävissä riittävästi
- f) tietoa tarjolla olevista palveluista löytyy helposti
- g) asiointi ei ole leimaavaa

h) muu, mikä?

5. Miten haluaisit asioida? (valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) paikan päällä yksilötapaaminen
 - b) paikan päällä ryhmätapaaminen
 - c) puhelu
 - d) viesti
 - e) chat
 - f) sähköposti
 - g) etäyhteydellä yksilötapaaminen
 - h) etäyhteydellä ryhmätapaaminen
 - i) some
 - j) muu, mikä?
-

6. Ohjaamon tulisi tarjota palveluja (valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) arkipäivisin
 - b) arki-iltaisin
 - c) viikonloppuisin
 - d) muu, mikä?
-

7. Mihin aihealueisiin liittyviä ammattihenkilöiden tarjoamia palveluja toivoisit Ohjaamon tarjoavan (valitse 1-5 tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) terveys
- b) mielenterveys
- c) sosiaaliset suhteet
- d) seksuaalisuus
- e) opiskelu
- f) työ
- g) taloudellinen tilanne
- h) päihteet
- i) kulttuuri
- j) liikunta
- k) ravitsemus
- l) hengellisyys
- m) vertaistuki
- n) peliriippuvuus
- o) arjen hallinta
- p) perhe / vanhemmuus
- q) haastavat elämäntilanteet
- r) menetykset / suru
- s) asuminen
- t) harrastaminen
- u) vapaa-aika

v) muu,

mikä?

8. Itselleni sopivin mielen hyvinvoinnin haasteita/sairastumista ehkäisevä palvelu olisi (valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa)

- a) eri ammattihenkilöiden vastaanotot ilman ajanvarausta
- b) lyhytterapiat
- c) mielenterveystarkastukset
- d) mielenterveystaitojen opettelu
- e) yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävät kokoontumiset
- f) tietopaketit mielenterveyteen liittyen
- g) muu,

mikä?

9. Tietoa Ohjaamon tarjoamista mielen hyvinvointia tukevista palveluista on helposti saatavilla

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Samaa mieltä
- c) Hieman eri mieltä
- d) Täysin eri mieltä
- e) En osaa sanoa

10. Toivoisin että Ohjaamon tarjoamia mielen hyvinvointia tukevia palveluja olisi saatavilla enemmän

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Samaa mieltä
- c) Hieman eri mieltä
- d) Täysin eri mieltä
- e) En osaa sanoa

11. Ohjaamon palvelut ovat vaikuttaneet positiivisesti mieleni hyvinvointiin

- a) Täysin samaa mieltä
- b) Samaa mieltä
- c) Hieman eri mieltä
- d) Täysin eri mieltä
- e) En osaa sanoa
- f) En ole vielä käyttänyt Ohjaamon palveluita

12. Mitä muuta haluaisit sanoa Ohjaamosta ja miten palveluja voisi kehittää:

13. Sähköpostiosoite palkinnon arvontaan osallistumista varten
