



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Riina Autio

OPAS MATALAN KYNNYKSEN DIGITAALISIIN MIELENTERVEYSPALVELUIHIN

Sosiaali- ja terveysala
AMK
2024

TIIVISTELMÄ

| | |
|--------------------|---|
| Tekijä | Riina Autio |
| Opinnäytetyön nimi | Opas matalan kynnyksen digitaalisiin mielenterveyspalveluihin |
| Vuosi | 2024 |
| Kieli | suomi |
| Sivumäärä | 38 |
| Ohjaaja | Heli Huhta |

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorille suunnattu opas matalan kynnyksen digitaalisiin mielenterveyspalveluihin. Oppaan lähtökohtana oli helpottaa nuorten pääsyä avun piiriin ja tarjota vaihtoehtoisia tukimuotoja perinteisten palveluiden rinnalle. Oppaan tarkoituksena on koota yhteen erilaiset digitaaliset palvelut, jotta nuoret löytäisivät helpommin niiden pariin. Oppaan avulla nuoret pystyisivät myös valita palveluista itselleen sopivimmat.

Työn teoriaosuus käsittelee mielenterveyttä ja sen edistämistä digitaalisten palvelujen avulla. Keskeisiä käsitteitä olivat mielenterveys, digitaaliset mielenterveyspalvelut ja matalan kynnyksen palvelut. Tiedonhaussa käytettiin kirjallisuutta ja erilaisia tietokantoja, kuten Google Scholar, Finna ja Finlex sekä erilaisia luotettavia internetsivustoja, tutkimuksia ja julkaisuja esimerkiksi Tilastokeskuksen ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) sivustoilta.

Opinnäytetyön projektin tuotoksena syntyi opas, joka kokoaa yhteen erilaisia matalan kynnyksen digitaalisia mielenterveyspalveluita ja kertoo myös tietoa siitä, millaisia palvelut ovat. Tieto matalan kynnyksen palveluista voi helpottaa avun hakemista ja madaltaa kynnystä puhua mielenterveysongelmista.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaaliala

ABSTRACT

| | |
|--------------------|---|
| Author | Riina Autio |
| Title | A Guide to Low-Threshold Digital Mental Health Services |
| Year | 2024 |
| Language | Finnish |
| Pages | 38 |
| Name of Supervisor | Heli Huhta |

The purpose of this bachelor's thesis was to create a guide aimed at young people on low-threshold digital mental health services. The aim of the guide was to make it easier for young people to access help and offer alternative forms of support alongside traditional services. The guide's purpose is to compile various digital services to help young people find them more easily. It also allows young people to choose the most suitable services for themselves.

The theoretical part of the work addresses mental health and its promotion through digital services. Key concepts included mental health, digital mental health services, and low-threshold services. The information search utilized literature and various databases, such as Google Scholar, Finna, and Finlex, as well as reliable websites, studies, and publications from sources like Statistics Finland and the Finnish Institute for Health and Welfare (THL).

As a result of the bachelor's thesis project, a guide was produced that brings together various low-threshold digital mental health services and provides information on what these services entail. Information about low-threshold services can facilitate seeking help and lower the barrier to discussing mental health issues.

Keywords mental health, digital mental health services, young people

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 7 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... | 9 |
| 3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA..... | 11 |
| 3.1 Hyvän projektin määritelmä..... | 11 |
| 3.2 SWOT-analyysi..... | 12 |
| 3.3 SWOT-analyysi omalle työlle..... | 12 |
| 4 MIELENTERVEYS..... | 15 |
| 4.1 Nuorten mielenterveys..... | 16 |
| 4.2 Nuorten mielenterveys Suomessa..... | 18 |
| 4.3 Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy..... | 20 |
| 5 DIGITAALISET MIELENTERVEYSPALVELUT..... | 23 |
| 5.1 Mielenterveystyö Suomessa..... | 23 |
| 5.2 Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut..... | 23 |
| 5.3 Digitaaliset mielenterveyspalvelut..... | 25 |
| 5.4. Digitaalisten mielenterveyspalvelujen heikkoudet..... | 27 |
| 5.5 Digitaalisten mielenterveyspalvelujen eettisyys..... | 28 |
| 5.6 Yksityisyys ja tietoturva..... | 30 |
| 6 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET..... | 33 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS..... | 35 |
| 7.1 Aiheen valinta ja aloitusvaihe..... | 35 |
| 7.2 Suunnitteluvaihe..... | 35 |
| 7.3 Toteutusvaihe ja työn päättäminen..... | 36 |
| 8 YHTEENVETO JA RAPORTOINTI..... | 37 |
| 8.1 Tavoitteiden saavuttaminen..... | 37 |
| 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus..... | 38 |
| 8.3 Jatkotutkimusaiheet..... | 39 |
| LÄHTEET..... | 40 |
| LIITTEET..... | 44 |

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Oma SWOT-analyysi

LIITELUETTELO

Liite 1. Opas

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat ovat kasvava ongelma, ja entistä yleisempää varsinkin nuorten keskuudessa. Se on yhteiskunnan keskeinen haaste, ja vaikuttaa monin tavoin nuorten elämänlaatuun, oppimiseen ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin. Yhä useammat nuoret kohtaavat mielenterveysongelmia, kuten masennusta, ahdistusta ja syömishäiriöitä, jotka voivat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä. Aion tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja luoda oppaan, jossa kokoan yhteen eri matalan kynnyksen digitaalisia mielenterveyspalveluita. Tarkoituksena on, että palveluita hyödynnettäisiin enemmän ja aikaisemmassa vaiheessa, jotta vakavampia ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä.

Nuorten mielenterveysongelmiin liittyvät haasteet ovat monimutkaisia ja vaativat kokonaisvaltaista lähestymistapaa. Koska matalan kynnyksen palveluita on paljon erilaisia, eri tahoilta ja eri tyyliä, ne eivät kaikki ole välttämättä nuorten tiedossa. Näin ollen olisi hyvä, että ne olisivat kaikki samassa paikassa koottuna yhteen, jotta niiden hyödyntäminen olisi tehokkaampaa. Nuoret pystyisivät näin ollen helpommin myös valita, mikä palvelu sopisi heille parhaiten. Erilaisten tukipalvelujen hyödyntäminen on erityisen tärkeää mielenterveysongelmien kanssa, jotta niiden kanssa ei jää yksin kamppailemaan.

Aiheen taustalla on huoli nuorten hyvinvoinnista ja halu auttaa heitä löytämään mielenterveyspalvelujen pariin tarpeidensa mukaan. Tarkoituksena on, että mielenterveysongelmiin puututaan ennaltaehkäisevästi jo varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmat eivät kasva liian suuriksi. Tällöin ne on vaikeampi hoitaa. Jos nuoret saadaan ottamaan yhteys heti, kun ongelmat ilmaantuvat, ne voidaan selvittää helpommin. Varhaisen vaiheen tuki voi olla hyvä myös muun terapian tukena ja mukana siinä vaiheessa, kun odotetaan muun ammattiauttajan apua.

Opas on tärkeä, koska se voi tarjota konkreettista apua ja tukea nuorille, jotka kamppailevat mielenterveysongelmien kanssa. Sen avulla pyritään edistämään nuorten hyvinvointia ja auttamaan heitä löytämään tarvitsemansa tuki ja hoito. Aihe on ajankohtainen, koska mielenterveysongelmat ovat koko ajan lisääntyneet, ja palvelujen ja hoidon tarve kasvaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota opas matalan kynnyksen digitaalisista mielenterveyspalveluista useista eri organisaatioista. Opas on suunnattu nuorille. Helposti saatavilla oleviin mielenterveyspalveluihin, jotka ovat saatavilla digitaalisten kanavien kautta, on koko ajan kasvava tarve.

Tarve tähän syntyy monista tekijöistä, esimerkiksi yhteiskunnallisista muutoksista, kuten digitaalisten palveluiden yleistymisestä ja mielenterveysongelmien lisääntymisestä. Lisäksi sosiaalisen eristämisen lisääntyessä erityisesti pandemian aikana, tarve digitaalisille mielenterveyspalveluille on korostunut entisestään. Nuoret viettävät entistä enemmän aikaa netissä, ja tämän myötä olisi hyvä, jos he osaisivat hyödyntää myös siellä olevia palveluita. Hoidon hakeminen voi olla täten myös helpompaa. Nimettömänä omista ongelmista kirjoittaminen saattaa olla paljon helpompaa kuin kasvokkain ammattilaisen tapaaminen.

Opinnäytetyö pyrkii tarjoamaan kattavan oppaan matalan kynnyksen digitaalisista mielenterveyspalveluista, jotta nuoret voivat helposti löytää tarvitsemansa avun ja tuen ilman pitkiä odotusaikoja tai suuria kustannuksia. Tavoitteena on helpottaa mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten pääsyä avun piiriin ja tarjota heille vaihtoehtoisia tapoja saada tukea silloin, kun perinteiset palvelut eivät ole saavutettavissa tai sopivia.

Opinnäytetyön avulla saadaan aikaan konkreettinen ja käytännöllinen opas, joka tarjoaa kootusti tietoa erilaisista mielenterveyspalveluista, niiden saatavuudesta ja käytöstä. Tämä auttaa nuoria löytämään heille parhaiten sopivat palvelut ja lisää heidän mahdollisuuksiaan saada tarvitsemaansa apua ja tukea.

Hyötyjä tästä työstä on useita. Ensinnäkin se parantaa mielenterveyspalveluiden saavutettavuutta ja helpottaa avun piiriin pääsyä, mikä voi auttaa vähentämään mielenterveysongelmien pitkittyneitä seurauksia. Lisäksi opinnäytetyö voi toimia resurssina terveydenhuollon ammattilaisille, jotka ohjaavat asiakkaita mielenterveyspalveluiden pariin. Kokonaisuudessaan tämä voi edistää yhteiskunnallista hyvinvointia tarjoamalla parempia mahdollisuuksia mielenterveysongelmista kärsiville yksilöille saada tarvitsemaansa apua ja tukea.

Lisäksi opinnäytetyön kautta voidaan nostaa esiin digitaalisten mielenterveyspalveluiden monipuolisuus ja mahdollisuudet. Tämä voi lisätä tietoisuutta siitä, että apua ja tukea on tarjolla erilaisiin mielenterveysongelmiin ja eri elämäntilanteisiin sopivissa muodoissa. Opinnäytetyö voi myös auttaa purkamaan mahdollisia stigmaa mielenterveysongelmien ympäriltä, kun saatavilla olevat palvelut ja niiden käyttömahdollisuudet tulevat selkeästi esille.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön avulla voidaan lisätä ymmärrystä ja tietoisuutta digitaalisista mielenterveyspalveluista sekä edistää niiden käyttöä ja kehitystä, mikä voi parantaa mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämisen tapa, ja yksi opinnäytetyötyyppi ammattikorkeakoulussa. Sen tavoitteena on tuottaa ammatillinen tuotos, joka palvelee tiettyä asiakasryhmää tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Tuotoksena voi syntyä esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opas, leiri, konferenssi, messu, kuunnelma tai tapahtuman järjestäminen. Tärkeää on tuotoksen lisäksi myös luoda raportti, joka kuvaa tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja perustellusti. (Kostamo ja muut, 2022, 1.1 Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä)

3.1 Hyvän projektin määritelmä

Projekti tarkoittaa kertaluontoista hanketta, jolla on selkeät tavoitteet ja se on ajallisesti rajattu. Sillä on yleensä tarkoitus parantaa jonkin olemassa olevan toiminnan tasoa tai luoda edellytyksiä uusien palveluiden/toimintatapojen kehitykselle. Projektilla on myös organisaatio, jolla on käytössään omat resurssit ja panokset. (Silfverberg, 1998, s. 11)

Projektin tulisi perustua analysoituun kehittämistarpeeseen. Taustalla voi olla esimerkiksi alueelliset ja toimialakohtaiset kehittämissuunnitelmat tai se voi perustua yrittäjien, eri sidosryhmien tai kehittämisorganisaatioiden omiin ideoihin. Taustalla tulisi kuitenkin olla analyysi kehittämismahdollisuuksista ja -tarpeista. Mitä tarkemmin projektia analysoi ja tarkastelee, sitä suuremmalla todennäköisyydellä se voi onnistua. (Silfverberg, 1998, s. 17)

Opasta suunniteltaessa tulee ottaa huomioon erilaisia menetelmiä, kuten ongelmalähtöisyys. Se tarkoittaa, että analysoidaan esteenä olevia ongelmia ja niiden syitä. Toisena menetelmänä tavoitteellisuus, eli suunnitelman tulisi pohjautua selkeästi ja realistisesti määriteltyihin tavoitteisiin. Osallistuvuus

puolestaan tarkoittaa että tärkeät sidosryhmät vedetään mukaan heti alusta alkaen suunnitteluun ja päätöksentekoon. (Silfverberg, 1998, s. 9)

3.2 SWOT-analyysi

SWOT- analyysin avulla voidaan tarkastella projektia neljästä eri näkökulmasta; vahvuudet (S=Strenghts), heikkoudet (W=Weaknesses), mahdollisuudet (O=Opportunities) ja uhat (T=Threaths). Näin ollen projekti voidaan nähdä laajasti eri näkökulmista, ja tiedostaa paremmin myös sen epäkohdat. Kun uhat tiedostetaan, niille voidaan etsiä vaihtoehtoisia toimintatapoja, ja näin ollen niitä voidaan estää tai torjua. Myös vahvuuksia voidaan hyödyntää paremmin ja ottaa ne tehokkaasti käyttöön. Vaikka SWOT-analyysi on hyvä työkalu, se ei tarjoa riittävästi mahdollisuuksia konkreettisten tavoitteiden, toimintamallin tai tarkempien tuotosten määrittämiseen (Silfverberg, 1998, s. 17-18)

3.3 SWOT-analyysi omalle työlle

Työlle on tehty SWOT-analyysi. Tämän projektin vahvuutena on ajankohtaisuus. Digitalisaation edetessä yhä useampi palvelu on netissä, joten olisi hyvä, että niistä saa enemmän tietoa. Toisena vahvuutena on saavutettavuus. Digitaaliset mielenterveyspalvelut ovat helposti saatavilla, mikä parantaa niiden saavutettavuutta suurelle asiakasmäärälle. Kolmantena vahvuutena on yksityisyys, sillä palvelut voivat tarjota apua anonyymisti, mikä voi rohkaista ihmisiä hakemaan apua ilman pelkoa stigmasta tai sosiaalisesta paineesta. Vahvuutena on myös monipuolisuus, sillä digitaaliset palvelut voivat tarjota monenlaisia tukimuotoja, kuten chat-palveluita, terapiapalveluita, itseopiskelumateriaaleja tai muita harjoituksia. Tämä mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden täyttämisen. Digitaaliset palvelut voivat olla myös kustannustehokkaampia kuin perinteiset palvelut ja kasvokkain tapaamiset.

Projektin heikkouksina voidaan nähdä esimerkiksi teknologiset esteet, sillä kaikilla ei ole helppoa pääsyä tai taitoja käyttää digitaalisia palveluita. Tämä voi rajoittaa niiden saatavuutta tietyille väestöryhmille. Digitaalisista palveluista puuttuu myös henkilökohtainen vuorovaikutus, joka saattaa vaikuttaa palvelun tehokkuuteen. Palvelujen laatu ja tehokkuus voi myös vaihdella, ja käyttäjät saattavat kohdata vaikeuksia arvioidessaan, mikä sopisi parhaiten heidän tarpeisiinsa.

Mahdollisuutena on muun muassa teknologinen kehitys. Jatkuva kehitys ja uudet innovaatiot mahdollistavat entistä tehokkaampien ja monipuolisten digitaalisten mielenterveyspalveluiden kehittämisen. Mahdollisuutena voidaan nähdä myös yhteistyö, jota eri organisaatiot ja toimijat voi tehdä. Tämä voi johtaa laajempaan ja monipuolisempaan palveluiden tarjontaan. Digitaalisia mielenterveyspalveluita voidaan hyödyntää myös ongelmien varhaisessa tunnistamisessa, esimerkiksi kehittämällä sovelluksia, jotka tunnistavat mahdollisia mielenterveysongelmia jo varhaisessa vaiheessa ja näin ollen tarjoaa käyttäjälle tarvittavaa tukea ja ohjausta. Digitaalisissa palveluissa voidaan hyödyntää myös sosiaalista tukea erilaisten keskustelufoorumien, ryhmächattien ja virtuaalisten tukiryhmien kautta.

Projektiin liittyviä uhkia ovat tietoturvaongelmat, sillä digitaaliset palvelut voivat olla alttiita tietomurroille tai yksityisyydensuojan loukkauksille. Tämä voi heikentää käyttäjien luottamusta ja vähentää palveluiden käyttöä. Voi myös olla, etteivät palveluiden tarpeessa olevat tiedä digitaalisista palveluista, tai osaa hyödyntää niitä tarvitsemallaan tavalla. Niitä kohtaan voi olla myös ennakkoluuloja, ja asiakkaat eivät halua luopua perinteisistä palveluista. Myös esimerkiksi tekniset ongelmat tulee ottaa huomioon, jos esimerkiksi pitkään vuoroaan jonottaneella asiakkaalla katkeaa nettiyhteys chat-keskustelun aikana.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

| | |
|--|---|
| <p>Vahvuudet:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ajankohtaisuus-Saavutettavuus-Yksityisyys-Monipuolisuus-Kustannustehokkuus | <p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none">-Teknologiset esteet-Henkilökohtaisen vuorovaikutuksen puute-Palvelun vaikutusten ja tehokkuuden vaihtelu |
| <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none">-Teknologian kehitys-Yhteistyö eri toimijoiden välillä-Laajempi ja monipuolisempi palvelutarjonta-Ongelmien varhainen tunnistaminen-Sosiaalinen tuki | <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none">-Tietoturvaongelmat-Palvelut eivät tavoita niiden tarpeessa olevia-Ennakkoluulot-Tekniset ongelmat |

4 MIELENTERVEYS

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, joka mahdollistaa yksilöiden kyvyn selviytyä elämän haasteista, toteuttaa potentiaaliaan ja vaikuttaa yhteisöön. Mielen hyvinvointi tukee myös kykyä tehdä päätöksiä ja rakentaa ihmissuhteita. Se on perusihmisoikeus ja tärkeä tekijä henkilökohtaisessa, yhteisön ja sosioekonomisessa kehityksessä. Mielenterveys on laaja käsite, joka kattaa monenlaisia kokemuksia ja vaikeusasteita, mukaanlukien mielenterveyshäiriöt, psykososiaaliset vammat ja muut tilat, jotka vaikuttavat ahdistukseen, toimintakyvyn heikkenemiseen tai itsensä vahingoittamisen riskiin. (World Health Organization, Mental health, 2022)

Mielenterveyden tilaan vaikuttavat moninaiset yksilölliset, sosiaaliset ja rakenteelliset tekijät. Yksilölliset psykologiset ja biologiset tekijät, kuten tunnetaitojen hallinta, päihteiden käyttö ja genetiikka, voivat lisätä haavoittuvuutta mielenterveysongelmille. Lisäksi epäsuotuisat sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristölliset olosuhteet, kuten köyhyys ja väkivalta, voivat lisätä riskiä mielenterveysongelmille. Suojaavat tekijät, kuten vahvat sosiaaliset suhteet ja laadukas koulutus puolestaan voivat vahvistaa vastustuskykyä mielenterveysongelmia vastaan. Mielenterveyttä suojaavat myös omat emotionaaliset taidot, ihmisarvoinen työ ja yhteisön yhteenkuuluvuus. Sekä yksilölliset että yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen, ja niiden vuorovaikutus voi joko parantaa tai heikentää mielenterveyttä. (World Health Organization, Mental Health, 2022)

Mielenterveyttä voidaan edistää useilla eri tasoilla. Yksilötasolla sitä edistetään esimerkiksi tukemalla itsetunnon ja elämäntilanteen vahvistamista, sekä sietokykyä ja joustavuutta. Yhteisötasolla vahvistetaan sosiaalista tukea ja

osallisuutta sekä lisätään lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Rakenteellisella tasolla taas turvataan taloudellinen toimeentulo ja tehdään yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (THL, Mielen terveyden edistäminen, 2023, viitattu 7.5.2024)

4.1 Nuorten mielen terveys

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen; varhaisnuoruus (noin 12–14 v), keskinuoruus (noin 15–17 v) ja myöhäisnuoruus (noin 18–22 v). Nuoruudessa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu on erityisen nopeaa. Varsinkin tunne-elämän nopeat muutokset voivat aiheuttaa haasteita. Kehitys on kaikilla nuorilla erilaista, ja erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista tukea omaan kasvuunsa ja kehitykseensä. Aivojen kehitys jatkuu aikuisikään asti, varsinkin aivoalueet jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymiseen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. (THL, nuorten mielen terveyshäiriöt, 2024, viitattu 7.5.2024)

Lapsuus ja nuoruus ovat elämänvaiheita, joilla on merkittävä vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Perheellä on keskeinen rooli lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa, ja myös koulu sekä vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeitä ympäristöjä hyvän mielen terveyden tukemisessa. Vaikka lapsuus ja nuoruus ovat erillisiä vaiheita, ne muodostavat perustan nuoruuden hyvinvoinnille ja siten myös aikuisuuden hyvinvoinnille. Ikävaiheet ovat yksilöllisiä, mutta niillä on tyypillisiä piirteitä, ja mielen terveyden oireiden ja häiriöiden tunnistamisessa on otettava huomioon näihin ikävaiheisiin liittyvät muutokset. (THL, lasten ja nuorten mielen hyvinvointi, 2024, viitattu 7.5.2024)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että noin puolet aikuisiän mielen terveyshäiriöistä ilmenee ennen 14 vuoden ikää ja suurin osa ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla mielen terveyshäiriöt ovat yleisempiä kuin lapsilla, ja sukupuolten välillä voi olla

suuria eroja mielenterveysongelmien esiintymisessä. Näiden havaintojen perusteella on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota lapsuuden ja nuoruuden mielenterveyteen sekä varhaiseen tunnistamiseen ja intervention tarjoamiseen, jotta voidaan ehkäistä ja hoitaa mielenterveysongelmia varhaisessa vaiheessa ja edistää nuorten hyvinvointia ja tulevaisuutta. (THL, lasten ja nuorten mielen hyvinvointi, 2024, viitattu 7.5.2024)

Lapsen kehitys ja oppiminen tapahtuu ainoastaan yhteydessä toisiin, ja läheisillä ihmissuhteilla on ratkaiseva merkitys tälle prosessille. Luotettavat ja turvalliset aikuiset vahvistavat lasta älyllisesti ja sosiaalisesti, sekä auttavat lasta hänen sisäisen kiihtymyksen ja stressin säätelyssä. Kun stressi pysyy sopivalla tasolla, aivot saavat rauhan kypsyä hitaasti ja vaiheittain ympäristön haasteita vastaten. Ylilyönnit käyttäytymisessä vaikeuttavat lapsen kehitystä ja altistavat sosiaaliselle syrjäytymiselle. (Reivinen & Vähäkylä, 2023, s. 37-38)

Arkiympäristö nuorille on altis monenlaisille vaikutuksille, jotka ohjaavat lapsuus- ja nuoruusajan yksilöllistä ja yhteisöllistä kehitystä eri suuntiin. Julkisissa tiloissa, kotona ja verkkoympäristössä tapahtuvat hyväksyvät ja paheksuvat asenteet vaikuttavat suuresti nuoriin, sillä he ovat herkkiä aistimaan kaikkea ympärillään. Tämä myös vaikuttaa heidän käytökseensä, joten ei ole aivan sama miten esimerkiksi huonosti käyttäytyvien lasten ja nuorten käytökseen suhtaudutaan ja mitä heistä ajatellaan. (Reivinen & Vähäkylä, 2023, s. 71)

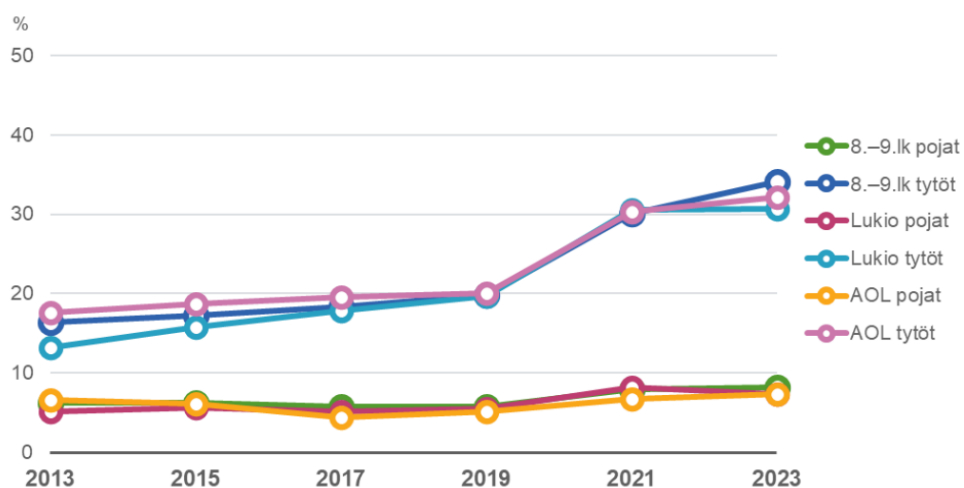
Nuoruudessa on useita kuormitustekijöitä, jotka voivat johtaa mielenterveyshäiriöiden puhkeamiseen. Näihin tekijöihin kuuluvat voimakas fyysinen ja psyykinen kasvu, hormonaaliset muutokset sekä tarve itsenäistyä vanhemmista ja löytää oma urapolku. Lisäksi nyky-yhteiskunnassa nuoret kokevat suorituskeskeistä painetta, mikä vaikeuttaa rauhallisten tulevaisuuden valintojen

tekemistä. Varhaisnuoruuteen liittyy myös impulsiivisuutta, joka voi johtaa päihteiden käyttöön ja sitä kautta mielenterveysongelmiin. (tevaFinland.fi, nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvussa, 2022, viitattu 7.5.2024)

Nuoruuden kehitysvaiheet ja suuret muutokset vaikuttavat suuresti nuoren mielenterveyteen. Aivot ovat vielä kehitysvaiheessa, ja nuoret tarvitsevat paljon tukea omaan kasvuunsa ja kehitykseensä. Nuoruuden haasteet altistavat myös mielenterveysongelmille, ja on tärkeää että näihin puututaan ajoissa jo varhaisessa vaiheessa.

4.2 Nuorten mielenterveys Suomessa

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta koki 31–34 prosenttia perusopetuksen 8. ja 9. luokan sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden tytöistä. Poikien vastaava osuus oli 7-8 prosenttia (kuviot 1). (THL kouluterveyskysely 2023, viitattu 7.5.2024)

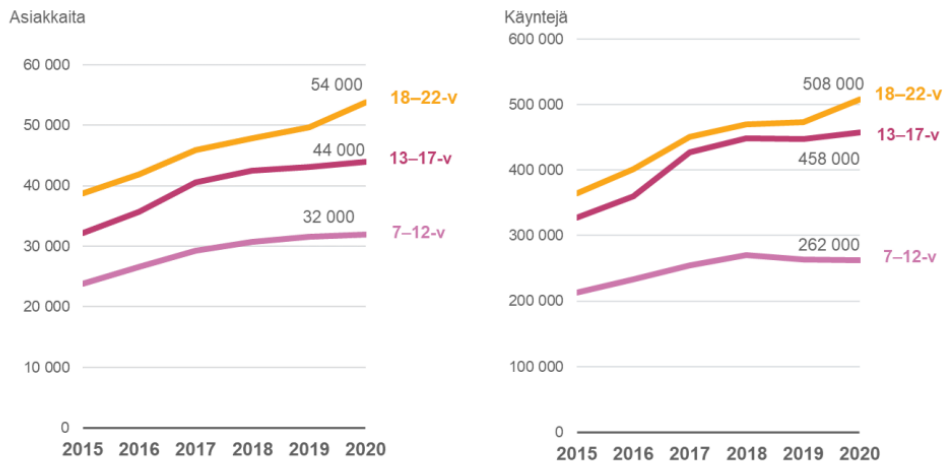


Kuvio 1. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana kokeneiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2013-2023, %. (THL kouluterveyskysely 2023, viitattu 7.5.2024)

THL:n tilastoraportin 21/2022 mukaan lähes joka viidennellä 18–22-vuotiaalla nuorella oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisessa terveydenhuollossa vuonna 2020. Sinä vuonna julkisessa terveydenhuollossa raportoitiin noin 1,2 miljoonaa mielenterveysperusteista tutkimus- ja hoitokäyntiä 7–22-vuotiaiden keskuudessa. Näistä käynneistä noin 130 000 oli 7–22-vuotiaalla. Vuodeosastohoitopäiviä oli noin 6 000 lapsella ja nuorella, ja mielenterveysperusteinen hoito yleistyi erityisesti 18-vuotiailla. (THL tilastoraportti 21/2022, Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020, viitattu 7.5.2024)

Tilastoraportti tarkastelee mielenterveysperusteisia tutkimus- ja hoitokäyntejä lapsilla ja nuorilla sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa. Perusterveydenhuollossa käyntejä oli enemmän kuin erikoissairaanhoidossa, mutta erikoissairaanhoidossa käynnit olivat yksittäin lukumääräisesti suurempia. Psykiatrian erikoisaloilla keskimääräinen käyntimäärä oli selvästi suurempi kuin perusterveydenhuollossa, mikä heijastaa hoitoporrastuksen toteutumista. Tiedon perusteella palveluiden tarjonnassa ja käytössä oli alueellisia eroja, mutta raportin mukaan tieto ei ollut yhdenmukaista alueiden vertailua varten. Raportin liitetaulukot tarjoavat kuitenkin mahdollisuuden hyvinvointialueiden palveluiden suunnitteluun ja tietopohjan parantamiseen. (THL tilastoraportti 21/2022, Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020, viitattu 7.5.2024)

Tilastoraportin päälöydöksiä ovat muun muassa; mielenterveysperusteinen tutkimus- ja hoitokäynti terveydenhuollossa 2020 oli 7–12-vuotiailla 14,4% eli noin 260 000 käyntiä, 13–17-vuotiailla 18,0% eli noin 460 000 käyntiä ja 18–22-vuotiailla 18,0% eli noin 510 000 käyntiä. Asiakkaita 7–12-vuotiaista oli 32 000, 13–17-vuotiaista 44 000 ja 18–22-vuotiaista 54 000 (kuvio 2).



Kuvio 2. Mielenterveysperusteinen tutkimus- tai hoitokäynti vuoden aikana perusterveydenhuollossa ja psykiatrian erikoisaloilla eri ikäryhmissä 2015–2022. (THL:n tilastoraportti 48/2023, viitattu 7.5.2024)

4.3 Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy

Ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön kuuluvat preventio, eli häiriöiden ehkäisy sekä promootio, eli mielenterveyden edistäminen. Tarkoituksena on vähentää tai poistaa mielenterveydelle haitallisia tekijöitä, kuten runsas päihteidenkäyttö, syrjäytyminen ja sosiaalisten suhteiden puute. Terveyden, työkyvyn, elämänlaadun ja kustannusten näkökulmasta oireiden varhainen tunnistus ja hoito on tärkeää (Rantala ym. 2019).

Varhaisen vaiheen tuki on erityisen tärkeää, sillä ongelmiin on helpompi puuttua kun ne ovat vielä pieniä. Ilman varhaista tukea ne voivat pahentua ja johtaa vakavampiin seurauksiin, ja pahimmillaan mielenterveysongelmat voivat jopa kroonistua. Varhaisen tuen avulla voidaan parantaa yksilön resilienssiä. Resilienssi tarkoittaa psyykkistä kykyä selviytyä, sopeutua ja palautua vaikeista tilanteista, kriiseistä tai muutoksista. Se kuvaa sitä joustavuutta ja psyykkistä kestävyyttä, jonka avulla pystytään kohtaamaan haasteet ja toipumaan niistä. Resilientti ihminen ei välttämättä vältty vastoinkäymisiltä, mutta hän kykenee löytämään

keinoja jatkaa eteenpäin, oppimaan kokemuksista ja jopa vahvistumaan niiden kautta. On tärkeää tiedostaa ja löytää omat voimavaransa, jotta selviää arjen haasteista ja kuormituksesta. (Mieli.fi, Resilienssi auttaa selviytymään, 2024, viitattu 11.5.2024)

Mielenterveyden häiriöillä on suuret vuosikustannukset, Suomen osalta 11 miljardia euroa (Mieli.fi, tilastotietoa mielenterveydestä, 2024, viitattu 11.5.2024) Taloudellinen taakka koostuu suurelta osin toimintakyvyn heikkenemisestä, joten varhaisen puuttumisen toimilla olisi suuri vaikutus kustannuksiin. Kohdennettu panostus mielenterveyden parantamiseen sekä osatyökyisten integroimiseen takaisin työmarkkinoille, samoin kuin laadukkaisiin mielenterveyspalveluihin, voi merkittävästi alentaa epäsuoria kustannuksia, kuten tuottavuusmenetyksiä (Wahlbeck ym. 2017).

Lapsiin ja nuoriin kohdistuvat interventiot ovat erityisen potentiaalisia olla kustannustehokkaita, koska niiden hyödyt voivat ulottua pitkälle tulevaisuuteen. On olemassa näyttöä siitä, että toimenpiteet, jotka on suunnattu erityisesti riskiryhmiin, voivat olla kustannustehokkaita. On kuitenkin tärkeää tarkastella kustannustietoja varauksella, koska usein ne perustuvat yksittäisiin tutkimuksiin, ja pitkän aikavälin kustannusvaikutuksista on vähemmän tietoa. Lisäksi eri maiden erilaiset sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmät voivat vaikuttaa tulosten sovellettavuuteen (Wahlbeck ym. 2017).

Vanhemmuuden tukeminen ja erilaiset vanhemmuusohjelmat auttavat edistämään lasten ja nuorten mielenterveyttä jo varhaisessa vaiheessa. Nämä ovat osoitettu erityisesti vanhemmille, keillä on omia mielenterveydellisiä haasteita. Myös koulut ovat otollinen ympäristö monien interventioiden toteuttamiselle. Esimerkiksi Yhdysvalloissa käyttöön otetun Good behavior game-ohjelman on tutkittu johtavan suotuisiin muutoksiin henkisessä ja fyysisessä

hyvinvoinnissa sekä koulutuloksissa pitkällä aikavälillä. Peli perustuu lasten palkitsemiseen positiivisesta käyttäytymisestä. Varhaiseen tukeen sijoitetut rahat ovat sijoitus tulevaisuuteen, kun mahdollisiin ongelmiin tartutaan ajoissa (Annual Reviews, The Economic Case for the Prevention of Mental Illness, 2019, viitattu 11.5.2024)

Myös digitaalisten palvelujen käyttöä on tutkittu mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä. Perinteisten mielenterveyden häiriöiden ehkäisyn palvelujen lisäksi voidaan tarjota verkko- ja sovelluspohjaisia interventioita. Ennaltaehkäisyä voidaan toteuttaa esimerkiksi terveyskäyttäytymisen seurannalla tai erilaisilla itsehoitomenetelmillä. Tutkimustiedon perusteella ennaltaehkäisevissä interventioissa on eniten näyttöä masennuksen ehkäisemisessä verrattuna muihin häiriöihin. Sen sijaan ennaltaehkäisevien interventioiden toimivuutta ei ole juurikaan tutkittu päihdehäiriöiden, paniikkihäiriön, fobioiden tai stressin ehkäisemisessä. Tutkimustulosten perusteella interventiot vaikuttavat erityisen tehokkailta niille henkilöille, jotka ovat aiemmin kärsineet masennuksesta (Rantala ym. 2019).

5 DIGITAALISET MIELENTERVEYSPALVELUT

Digitaaliset mielenterveyspalvelut ovat yleistyneet Suomessa ja mahdollistavat entistä saavutettavammat mielenterveyspalvelut. Ne tarjoavat helpon pääsyn tukeen, mutta samalla on otettava huomioon myös niitä koskevat haasteet. Lisäksi palveluiden eettisyys sekä käyttäjien yksityisyyden ja tietoturvan varmistaminen ovat tärkeä muistaa.

5.1 Mielenterveystyö Suomessa

Mielenterveystyön tarkoituksena on edistää ja ylläpitää ihmisen mielenterveyttä sekä tarjota apua ja tukea mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Tämä työ voi tapahtua eri tasoilla, kuten yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla, ja se voi sisältää monenlaisia toimijoita ja ammattiryhmiä. Mielenterveystyö sisältää muun muassa ennaltaehkäisevän työn, varhaisen puuttumisen, palvelujen saatavuuden sekä hoidon ja kuntoutuksen.

Mielenterveystyön lainsäädäntöä koskee monet eri lait, muun muassa perustuslaissa määrätään, että julkinen valta turvaa jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut jotka edistävät väestön terveyttä. (Perustuslaki 19 § (1999/731)) Hyvinvointialueen vastuulla on järjestää sosiaali- ja terveyshuolto, joka edistää ja ylläpitää väestön hyvinvointia ja terveyttä. Tarkoituksena on myös varmistaa, että jokainen saa yhdenvertaiset ja toimivat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut koko maassa. (Terveydenhuoltolaki 1 § (8.7.2022/581)) On säädetty myös, että hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten tehtävänä on kehittää väestön elinolosuhteita, jotta ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ennaltaehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntyä. (Terveydenhuoltolaki 20 § (29.12.2022/1281)) Tahdosta riippumattomasta psykiatrisesta hoidosta määrää mielenterveyslaki (1116/1990).

5.2 Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ovat palveluita, jotka on suunniteltu tarjoamaan helposti saavutettavaa ja matalan kynnyksen tukea mielenterveysongelmien varhaiseen tunnistamiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Näiden palveluiden tarkoituksena on alentaa kynnystä hakea apua mielenterveysongelmiin ja tarjota tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ongelmat eskaloituvat.

Matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita ovat esimerkiksi neuvonta ja ohjaus, eli tarjotaan mahdollisuus keskustella ammattilaisen kanssa mielenterveysasioista. Mahdollisuutena on myös lyhytterapia ja tukikeskustelut, joissa asiakas voi saada keskusteluapua lyhytkestoisesti/kertaluontoisesti. On myös vertaisryhmiä, jossa voi saada omista ongelmista puhumisen lisäksi vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Itsehoito- ja tukimateriaalit voivat tarjota erilaisia oppaita, tehtäviä ja muita resursseja omatoimiseen mielenterveysongelmien hallintaan. Myös kriisiapu ja hätätilanteisiin reagointi ovat matalan kynnyksen toimintaa, jossa nopea apu akuutteihin tilanteisiin olisi helposti saatavilla.

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut pyrkivät olemaan mahdollisimman helposti saatavilla, matalan kynnyksen päässä ja asiakaslähtöisiä. Ne voivat toimia esimerkiksi matalan kynnyksen vastaanottoina terveyskeskuksissa, mielenterveyskeskuksissa, nuorisotiloissa, kouluilla tai verkossa. Tavoitteena on tarjota apua ja tukea mielenterveysasioissa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja mahdollisimman helposti saavutettavalla tavalla.

THL:n tekemä raportti lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertaisesta saatavuudesta kertoo, että ennaltaehkäiseviin palveluihin ja matalan kynnyksen

tukeen tulisi panostaa. Erityisesti nuorten mielenterveyttä tulisi tukea enemmän niin ehkäisevissä ja kevyen tuen palveluissa, kuin korjaavissa ja hoitavissa palveluissa. Haavoittuvassa asemassa olevat nuoret ovat vaarassa jäädä syrjään palvelujärjestelmän tarjoamista sosiaali- ja terveyspalveluista, joten näitä tulisi kehittää paremmin tarpeita vastaavaksi. Resursseja tulisi laittaa erityisesti laadukkaisiin peruspalveluihin, matalan kynnyksen palveluihin sekä varhaiseen tukeen. (THL, Lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertainen saavutettavuus, 2023, viitattu 8.5.2024)

Kun nuorten kokemuksia palveluista selvitettiin Topaasia-pelin avulla, tuli esiin nuorten tarpeet riittävään ja selkeään tiedottamiseen palveluista ja niiden sisällöstä. Tulosten mukaan nuoret kaipaavat tietoa myös kriiseistä ja ongelmista sekä niiden normalisoimista. Nuorten mukaan olisi tärkeää saada tietoa siitä, mihin asioihin apua voi saada sekä mistä sitä saa. Vaikka tietoa on paljon ja eri paikoissa, olisi hyvä että ne olisi selkeästi koottuna yhteen paikkaan. Kun tietoa on paljon, voi olla vaikea löytää sitä mitä etsii, joten tiedon tulisi olla nopeasti saatavilla ja helposti löydettävissä. Tärkeää olisi saada palvelujen lisäksi tietoa myös niiden sisällöstä, toiminnasta ja siitä, mitä tarjottu palvelu oikeasti tarkoittaa. (THL, Lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertainen saavutettavuus, 2023, viitattu 8.5.2024)

5.3 Digitaaliset mielenterveyspalvelut

Digitalisaation myötä yhteiskunnan toiminnot ovat muuttuneet entistä enemmän digitaaliseen muotoon. Aiemmat toiminta- ja palvelumallit muuttuvat digitaalisiksi ja ihmisten toimintatavat palvelujen käyttöön ja asioiden hoitamiseen muuttuvat. Digitalisaatio on myös ilmiö, jossa työ, palvelut sekä tuotantoprosessit automatisoituvat. (Voutilainen, 2023, 1. Palvelujen digitalisoituminen)

Teknologiaa hyödynnetään mielenterveyden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä, mutta se on vasta alussa. Mielenterveyteen liittyviä sovelluksia on arviolta jo kymmeniä tuhansia, ja uusia kehitetään jatkuvasti. Ihmiset ovat myös yhä enemmän kiinnostuneita käyttämään näitä sovelluksia, ja ylipäätään kiinnostuneita hoitamaan itse omaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Rantala ym. 2019).

Mielenterveyden edistämiseen suunnatut sovellukset ovat monipuolisia käyttötarkoituksiltaan. Ne voivat auttaa oireiden arvioinnissa, tarjota psykoedukaatiota, mahdollistaa päiväkirjan pitämisen, tarjota sosiaalista tukea sekä seurata mielialaa ja oireita. Sovellusten käyttöön motivoivat niiden helppo saatavuus, välittömyys, kohtuullinen hinta, anonymisyys ja suuret lupaukset niiden tehokkuudesta. Ne tarjoavat vaihtoehdon perinteisille hoitomuodoille tilanteissa, joissa kynnyks hakeutua kasvokkaiseen apuun on korkea, on vaikeaa puhua omista asioistaan tai häiriöön liittyy voimakasta stigmaa. Sovellukset ovat myös usein perinteistä terveydenhuoltoa edullisempia ja tarjoavat ominaisuuksia, joita ei perinteisessä hoidossa ole saatavilla, kuten reaaliaikaisen palautteen käytöstä (Rantala ym. 2019)

Digitaaliset mielenterveyspalvelut mahdollistavat uusia keinoja mielenterveyshäiriöiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Erilaisia sovelluksia on kehitetty seurantaan, psykoedukaatioon ja terapiaan eri mielenterveysongelmien, kuten masennuksen, ahdistuksen ja stressin hoitoon. Digitaaliset ratkaisut voivat tarjota vastauksia nykyisiin terveydenhuollon haasteisiin, kuten resurssipulaan, ylikuormitettuihin terveysjärjestelmiin, hoidon epätasapuolisuuteen ja kaukana sijaitseviin palveluihin. Ne voivat myös vähentää hoitoon hakeutumisen kynnystä ja lyhentää odotusaikoja hoitoon pääsyssä. Tämä voi johtaa aikaisempaan hoitoon hakeutumiseen, mikä on tärkeää ongelmien kroonistumisen ehkäisemiseksi ja suotuisan parantumisen varmistamiseksi. Lisäksi yleiset mielen

hyvinvointiin keskittyvät sovellukset voivat edistää mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyä (Rantala ym. 2019).

Mielenterveystoimijoiden työntekijöitä haastatellessa tuli esille tekoälyn käyttö tukevana menetelmänä. Se mahdollistaa asiakkaiden tehokkaamman palvelun ja automaattinen palveluohjaus saattaa olla ratkaisu yksinkertaisempien tapausten seulomiseen. Haastatteluissa nousi esiin myös tarve kehittää entisiä työtapoja tekoälyn keinoin (Rantala ym. 2019).

THL on listannut useita matalan kynnyksen digitaalisia mielenterveyspalveluja. Niitä ovat kehittäneet monet eri toimijat ja eri tarkoituksiin. Palvelut voivat muun muassa tukea omahoitoa, tarjota erilaisia harjoituksia mielenterveyden vahvistamiseksi sekä sisältää tietoa, tehtäviä, pelejä tai videoita, joiden tavoitteena on lisätä mielenterveyttä tukevia taitoja tai kykyjä. Harjoitusten avulla pyritään lisäämään kykyä tunnistaa ja hallita haitallisia ajatus- tai toimintamalleja. Harjoituksia on tarjolla esimerkiksi äänitteitä tai videoina verkon ja sovellusten alustoilla (THL, digitaaliset ratkaisut, 2024).

5.4. Digitaalisten mielenterveyspalvelujen heikkoudet

Digitaalisista mielenterveyspalveluista on tähän mennessä vasta vähän tutkittua tietoa. Uusien sovellusten käyttöönotto voi olla kuitenkin ongelmallista, sillä ne eivät noudata kliinistä ohjeistusta eikä niillä välttämättä ole kunnollista tutkimuspohjaa (Rantala ym. 2019) Kuitenkin suurin hidastava tekijä digitaalisten ratkaisujen yleistymiseen on ihmisten muutosvastarinta, sekä kansalaisten että ammattilaisten (Salminen ym. 2017, s. 140).

Digitaalisten palvelujen käyttö vaatii omaa osaamista ja oma-aloitteisuutta. On uhkana, että osa ihmisistä jää tämän takia pois digitaalisten palveluiden parista. Myös ammattilaisilla on merkittävä rooli uusien palveluiden onnistuneessa

käyttöönnotossa. Heidän tehtävänä on motivoida ja ohjeistaa asiakkaita, sekä myös arvioida, mitkä palvelut sopivat ja kenelle. Uusien palveluiden käyttöönotto voi olla haastavaa, joten on tärkeää että ne ovat helppokäyttöisiä sekä asiakkaalle että ammattilaiselle (Salminen, ym. 2017, s. 143-145).

Digitaalisten palveluiden kehittäminen on vaativa prosessi, ja se vaatii vuorovaikutusta digitaalisen palvelun toimittajan kanssa, joten yhteistyön on jatkettava tiiviinä. Digitalisaatio vaatii sen, että ammattilaiset ovat halukkaita muutokselle. Kehittämistoimenpiteitä, tavoitteita ja tuotoksia tulee seurata, jotta palvelut kehittyisivät paremmiksi sekä asiakkaan että työntekijän osalta (Salminen, ym. 2017, s. 147-150).

Digitaalisten mielenterveyspalvelujen haasteita ovat myös tietämättömyys palveluista sekä se, ettei niitä pidetä korvaavana oikeille vuorovaikutustilanteille. Vuorovaikutus saattaa vaikuttaa olennaisesti palvelujen tehokkuuteen. Ongelmana voi olla myös ennakkoluulot ja se, etteivät asiakkaat halua luopua perinteisistä palveluista.

Projektin heikkouksina voidaan nähdä esimerkiksi teknologiset esteet, sillä kaikilla ei ole helppoa pääsyä tai taitoja käyttää digitaalisia palveluita. Tämä voi rajoittaa niiden saatavuutta tietyille väestöryhmille. Digitaalisista palveluista puuttuu myös henkilökohtainen vuorovaikutus, joka saattaa vaikuttaa palvelun tehokkuuteen. Palvelujen laatu ja tehokkuus voi myös vaihdella, ja käyttäjät saattavat kohdata vaikeuksia arvioidessaan, mikä sopisi parhaiten heidän tarpeisiinsa.

5.5 Digitaalisten mielenterveyspalvelujen eettisyys

Sosiaalialan ammatillinen työ nojautuu eettisiin periaatteisiin, joita ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Ammattietiikan avulla edistetään ihmisen hyvän elämän toteutumista, ja se on osa

ammattillisuutta. Ammattieettiset ohjeet ilmentävät arvoja, jotka muuttuvat teoiksi käytännön toiminnassa. Ei ole vain yhden työntekijän vastuulla pohtia eettistä keskustelua, päätöksentekoa ja harkintaa, vaan se on myös yhteisöllinen asia. Jatkuva keskustelu sekä pohdinta muuttuvasta ympäristöstä rakentavat eettisyyden sosiaalialalla. (Talentia, 2017, s.7-8)

Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet -julkaisussa on jaoteltu tarkemmin eettiset periaatteet. Niitä ovat ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan, arvostava vuorovaikutus ja luottamus, itsemääräämisoikeus ja osallisuus, ihmisen ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen, voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen, oikeus osuuteen voimavaroista, yhdenvertaisuus, epäoikeudenmukaisten toimintatapojen ja käytäntöjen vastustaminen sekä syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. (Talentia, 2017, s.7)

Eettisten periaatteiden noudattaminen on ratkaisevan tärkeää, jotta voidaan luoda luottamusta ja varmistaa, että digitaaliset mielenterveyspalvelut tukevat käyttäjiä parhaalla mahdollisella tavalla. Eettisesti tuotetut digitaaliset mielenterveyspalvelut suojaavat käyttäjien oikeuksia ja hyvinvointia, parantaa palvelujen laatua ja tehokkuutta, edistää yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta, varmistaa teknologian vastuullisen käytön ja luo pohjan kestäväälle ja luotettavalle palvelutarjonnalle.

MIELI ry on listannut omat verkkotyön eettiset periaatteensa. Niitä ovat esimerkiksi anonymisuus, yhdenvertaisuus ja tuettavan kunnioitus, luottamuksellisuus, kiireettömyys ja voittoa tavoittelemattomuus (Mieli.fi, MIELI ry:n eettiset periaatteet, viitattu 11.5.2024). Näistä periaatteista olisi hyvä ottaa mallia myös muiden toimijoiden suunnittelemiin palveluihin, jotta ne saataisiin kehitettyä asiakkaiden tarpeita vastaaviksi.

5.6 Yksityisyys ja tietoturva

Digitaalisissa palveluissa on huomioitava yksityisyys ja tietoturva. Asiakkaan henkilökohtaiset tiedot eivät saa olla vaarassa levitä, ja olisi hyvä tarkistaa, mitä tietoja todella tarvitaan ja mitä ei.

Digitalisaation myötä digitaaliset palvelut ovat yleistyneet, ja niiden sääntely on lisääntynyt viimeisten 20 vuoden aikana digitalisaation edetessä. Sääntelyn tavoitteena on suojata käyttäjien kuluttajansuoja, tietosuoja ja oikeusturva näitä palveluja käytettäessä. Tarkoituksena on varmistaa, että käyttäjien oikeudet toteutuvat tietoyhteiskunnassa ja digitalisaation aikana, erityisesti turvaamalla perusoikeudet. (Voutilainen, 2023, 1.1 Palveluyhteiskunnan digitalisoituminen)

Euroopan unionissa on edistetty sääntelyä digitaalisten oikeuksien ja periaatteiden turvaamiseksi, mukaan lukien poliittinen julistus ihmislähtöisestä digitaalisesta kehityksestä. EU korostaa, että teknologian tulee palvella kaikkia ihmisiä vastuullisesti ja turvallisesti, kunnioittaen heidän oikeuksiaan. Verkkoympäristön on oltava suojattu laittomalta ja haitalliselta sisällöltä, ja digitaalisen ympäristön tulee olla turvallinen. Lisäksi jokaisella on oikeus osallistua demokraattiseen prosessiin ja valvoa omia tietojaan. Myös digitaalisten laitteiden kestävyys ja ekologisuus ovat tärkeitä, ja saatavilla on oltava tietoa niiden ympäristövaikutuksista ja energiankulutuksesta. (Voutilainen, 2023, 1.1 Palveluyhteiskunnan digitalisoituminen)

EU:n yleinen tietosuoja-asetus eli GDPR tulee sanoista General Data Protection Regulation. Se on henkilötietoja suojeleva laki ja sitä alettiin käyttää 2018. Sen tarkoituksena on muun muassa parantaa tietosuojaoikeuksia ja suojata henkilötietoja, vastata uusiin tietosuojakysymyksiin jotka liittyvät digitalisaatioon

ja globalisaatioon, sekä yhtenäistää tietosuojasääntelyä EU-maissa. (Tietosuojavaltuutetun toimisto, Usein kysyttyä EU:n tietosuoja-asetuksesta, viitattu 20.9.2024)

Yksilötasolla GRPR auttaa paremmin hallitsemaan omia henkilötietoja. Tietosuoja-uudistus helpottaa pääsyä omiin tietoihin sekä tarjoaa uudistetun oikeiden siirtää tiedot järjestelmästä toisen eri palveluntarjoajien välillä. Uudistukseen kuuluu myös selkeämpi oikeus tietojen poistamiseen, eli henkilöllä on niin sanotusti oikeus tulla unohdetuksi sekä oikeus saada tietoa henkilötietojen tietoturvaloukkauksesta. Jos henkilötiedot päätyvät väärin käsiin, siitä on ilmoitettava asianomaiselle tietosuojaviranomaiselle sekä asianomaiselle henkilölle. (EUR-lex, Yleinen tietosuoja-asetus, viitattu 20.9.2024)

GDPR-asetus luo yhtenäiset säännöt kaikille EU:ssa toimiville yrityksille ja vähentää byrokratiaa. Yritysten on nimitettävä tietosuojavastaava, jos ne käsittelevät laajamittaisesti tietoja tai joiden tehtävänä on erityisten tietoryhmien, kuten terveystietojen käsittely. Tietosuoja otetaan huomioon jo tuotteiden sekä palveluiden suunnitteluvaiheessa huomioiden sisäänrakennettu ja oletusarvoinen tietosuoja. Asetus sallii asioimisen yhden valvontaviranomaisen kanssa, ja ulkomaisten yritysten on noudatettava samoja sääntöjä. Pseudonymisointi eli tietojen tunnistuskenttien korvaaminen keinotekoisilla tunnisteilla ja salaus, eli vain valtuutetut henkilöt pääsevät lukemaan tietoja, parantavat yksityisyyden suojaa. (EUR-lex, Yleinen tietosuoja-asetus, viitattu 20.9.2024)

Sekä palveluntuottajien että asiakkaiden on hyvä olla tietoinen tietosuoja-asetuksista ja siitä, miten ne vaikuttavat henkilötietojen käsittelyyn, tietoturvaan ja vastuisiin, jotta voidaan varmistaa asianmukainen tietosuoja sekä

luottamuksen säilyminen molemmin puolin. Tämä auttaa ennaltaehkäisemään mahdollisia tietoturvaloukkauksia ja varmistamaan, että toiminta on lainmukaista. Lisäksi se edistää avoimuutta ja läpinäkyvyyttä palvelusuhteessa, mikä on keskeistä asiakassuhteiden kannalta.

6 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET

Opasta tehdessä on hyvä ensin määrittää, kenelle opas on suunnattu ja suunnitella sen sisältö tämän mukaan. On hyvä miettiä, millaisissa tilanteissa oppaan lukijat ovat, onko tieto heille tuttua vai uutta, sekä millaisessa tilanteessa oppaan käyttäjät luultavasti ovat. Hyvä opas on kiinnostava ja vaikuttava. Sen olisi hyvä olla selkeästi rajattu ja sisältää konkreettisia vinkkejä. Oppaan tulee ratkaista ja vastata kysymyksiin, ja tiedon tulisi olla selkeää ja helposti tulkittavissa. (Differo.fi, Eri sisältölajit, osa 2: Koukuttava opas, 2017, viitattu 25.9.2024)

Hyvä opas on selkeä ja informatiivinen. Tekstin tulee olla luettavaa, johon vaikuttaa monet asiat. Jäsentelyn tulee olla loogista johdonmukaista, ja tekstin perusrakenteen selkeää. Luettavaan tekstiin vaikuttaa havainnollistavat otsikot ja kieliasu, jossa on huomioitu kieliopin säännöt ja informaation kuljettamisen lait. Luettavuuteen voidaan liittää myös sana "ymmärrettävyys", eli teksti on helppolukuista ja rakenneominaisuudet sekä sanavalinnat ovat ymmärrettäviä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2009, s. 292-293)

Jotta opas on luotettava, sen tietolähteisiin on suhtauduttava kriittisesti. Kirjallisuuden valinta tulee olla harkittua, ja lähteiden etsimisen sekä tulkinnan on oltava kriittistä. Lähteen arvioinnissa voidaan hyödyntää sitä, onko kirjoittaja tunnettu ja arvostettu. On hyvä huomioida myös lähdetiedon alkuperä ja lähteen ikä, jotta selviää tiedon ajankohtaisuus ja paikkansapitävyys. Myös julkaisija on hyvä tarkistaa, ja panostaa siihen että tieto on luotettavasta lähteestä. Paras lähde on tuoreet ja tunnetut tieteelliset aikakausjulkaisut. (Hirsjärvi, ym. 2009, s. 113-114)

Oppaassa olisi hyvä huomioida ulkoasu ja se, näyttääkö opas ammattimaiselta. Visuaalisuus sekä tekstin ja kuvien sijoittelu on tärkeässä osassa oppaan houkuttelevuutta. Ulkoasu vaikuttaa usein myös siihen, herättääkö opas kiinnostuksen ja onko sitä helppo lähteä lukemaan. Jos tekstiä on paljon ja tiiviisti, se voi olla luontaantyöntävää. Myös kuvien tulisi olla tarkkaan mietitty, jotta ne kertoisi jotain myös tekstin sisällöstä.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Aiheen valinta ja aloitusvaihe

Aiheen valinnan suunnittelu lähti omasta mielenkiinnosta mielenterveyttä ja sen edistämistä kohtaan. Tarkoituksena oli ideoida opinnäytetyö, joka olisi myös hyödynnettävissä muualla. Nuorten ja mielenterveyden kanssa työskentelyni myötä oli selkeää, että opinnäytetyö keskittyisi nuorten mielenterveyden tukemiseen ja edistämiseen. Halusin, että opinnäytetyöstä olisi käytännön hyötyä nuorten parissa toimiville ammattilaisille. Mielenterveys on ajankohtainen ja tärkeä aihe, ja erityisesti nuoret tarvitsevat tukea ja ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä mielenterveyden haasteiden kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda konkreettinen työkalu, jota voisi hyödyntää kentällä. Aiheen lopullinen idea ja sen rajaus syntyi joulukuussa 2023.

7.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyölle on tehty suunnitelma, joka valmistui keväällä 2024. Suunnitteluvaiheeseen kuului projektin tavoitteiden ja tarkoituksen määrittely sekä SWOT-analyysin teko. Tavoitteiden laatiminen selkeytti projektia ja sen aloittamista, ja ne loivat hyvän perustan koko projektille. SWOT-analyysin avulla pystyi huomioimaan mahdollisuuksien lisäksi myös heikkoudet, joten ne pystyi ottamaan huomioon heti alussa. Kokosin yhteen myös teoriataustaa, eli erilaisia artikkeleita ja kirjallisuutta, jota pystyi hyödyntämään varsinaisessa opinnäytetyön laatimisessa. Teoriaosuus oli suunnitelmassa kuitenkin tiivis, jotta aikaa jäi myös muuhun suunnitteluun. Suunnitelmaan kuului lisäksi myös opinnäytetyön raportoinnin ja eettisyyden huomioiminen, ja kaiken tämän pohjalta oli hyvä aloittaa projektin kirjoittaminen. Eettisyydessä huomioitiin yhdenvertaisuus, tasa-arvo, moninaisuus ja haavoittuvassa asemassa olevien asema.

Varsinaisen oppaan suunnittelu alkoi tammikuussa 2024, ja valmistui saman vuoden lokakuussa. Tutustuin erilaisiin digitaalisiin mielenterveyspalveluihin, joita ovat muun muassa chat-palvelut, sovellukset ja pelit, vertaistuki sekä omahoito-oppaat. Listasin ylös palvelut, joita tuli vastaan esimerkiksi lehdissä, mainoksissa, nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Valitsin niistä nuorille sopivat, joita voisin hyödyntää omassa oppaassani.

7.3 Toteutusvaihe ja työn päättäminen

Opinnäytetyön työstäminen alkoi huhtikuussa 2024. Toteutukseen kuului laaja aineiston keräys erilaisista artikkeleista, tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Tietoa ja tutkimuksia mielenterveydestä oli saatavilla paljon, mutta digitaalisista palveluista tiedon hankkiminen oli haastavampaa. Taustatiedon valmistuttua alkoi oppaan teko. Tarkoituksena oli tehdä lyhyt ja ytimekäs opas, jossa ei ole juurikaan teoriaa mielenterveydestä, vaan se keskittyy palveluihin ja niiden hyödyntämiseen. Digitaalisia palveluita oli tarjolla valtavasti, joten osa näistä piti karsia pois, ettei oppaasta tule liian pitkä. Vaikka sisältö ja palvelut olivat valmiiksi mietitty, oppaan ulkoasu muovautui valmiiksi vasta opasta tehdessä. Ulkoasu muuttui moneen otteeseen, kun uusia ideoita syntyi. Valitsin oppaan tekoa varten libreOffice Writer- ohjelman. Palvelut on sijoitettu sivuille palvelujen tyyppin perusteella, eli esimerkiksi chat-palvelut omalle sivulle ja omahoitoon tarkoitettut harjoituksen toiselle. Oppaan kuvat on valittu pixabay-nettisivulta, jonka lisenssi sallii niiden hyödyntämisen. Projekti valmistui lokakuussa 2024.

8 YHTEENVETO JA RAPORTOINTI

8.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä opas matalan kynnyksen digitaalisista mielenterveyspalveluista nuorille. Tavoitteena oli helpottaa nuorten pääsyä avun piiriin ja tarjota vaihtoehtoista apua ja tukea perinteisten palveluiden rinnalle. Tavoite onnistui, ja opinnäytetyön lopputuloksena syntyi opas, johon on koottu suuri osa netissä tarjolla olevista palveluista. Asiasisältö on pidetty tiiviinä, jotta oppaan keskeinen sisältö, eli lista palveluista, tulisi selkeästi esiin. Oppaassa on kerrottu myös, mitä erilaiset palvelut tarkoittavat ja miten niitä voi hyödyntää.

Oppaan ulkoasusta pyrin tekemään siistin ja selkeän. Vaikka tekstiä näyttää olevan paljon, pyrin karsimaan siitä pois kaiken ”turhan”, jotta se pysyisi edelleen houkuttelevan näköisenä. Monesti jos tekstiä on liikaa, se on luotaantyöntävää. Oppaaseen ei lisätty alkuperäisestä suunnitelmasta huolimatta lisätty aukioloaikoja, koska ne eivät olisi sopineet ulkoasuun. Oppaassa käytetty kieli on yksinkertaista ja selkeää, joten sen lukija voi keskittyä olennaiseen.

Opas tuo esiin digitaalisten mielenterveyspalveluiden monipuolisuuden ja mahdollisuudet. Eri elämäntilanteissa nuori saattaa tarvita erilaista tukea eri ongelmiin. Jos chatissa aikuisen kanssa keskustelu ei tunnu omalta, nuori voi halutessaan jutella keskustelupalstalla toisten nuorten kanssa. Opas tuo esiin mahdollisuudet eri kaltaisiin tuen muotoihin, ja poistaa stigmaa mielenterveysongelmiin liittyen. Oppaaseen valittiin matalan kynnyksen palvelut juuri sen takia, että jokaisen olisi helppo lähteä hyödyntämään niitä.

Opinnäytetyön teko ja oppaan kokoaminen oli hyvin opettavaista oman ammatillisen kasvun kannalta. Mielenterveyteen ja erilaisiin palveluihin

tutustuminen toi arvokasta tietoa tulevaisuuden työkentälle, ja mielenkiintoiset tutkimukset toivat lisää tietoa muun muassa nuorten mielenterveyden nykytilasta. Koen, että oppaasta tuli suunnitelman mukainen, ja se täyttää ne tavoitteet, jotka sille on asetettu. Lopullinen arvio onnistumisesta selviää, kun opas otetaan käytäntöön ja saadaan selville myös käyttäjäkokemuksia.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene on koonnut yhteen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Niiden tavoitteena on yhtenäistää opinnäytetyöprosessia ammattikorkeakouluissa ja edistää hyvää tieteellistä käytäntöä. Suositukset myös ennaltaehkäisee epärehellisyyttä ja kohentaa opinnäytetöiden laatua. Opinnäytetyön laatijan on hallittava tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissa, tieteellisen käytännön vastuut, tutkimuksen yleiset periaatteet, kun se kohdistuu ihmisiin ja eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuuden ja ennakoarviointimenettelyn. (Arene.fi, Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden keskeiset suositukset, 2019, viitattu 19.10.2024)

Opinnäytetyötä tehdessä on otettu huomioon, mitä lähteitä hyödyntää, jotta ne ovat luotettavia. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden ja tutkimusten käyttö on ollut harkittua muun muassa sen perusteella, kuka tekstin on kirjoittanut, missä se on julkaistu ja kuinka ajankohtaista sekä tieteellisesti perusteltua teksti on. Lähteet on pyritty rajaamaan noin 10 vuotta sitten julkaistuihin teoksiin. Tätä vanhempi kirjallisuus on liittynyt opinnäytetyön ja oppaan tekniseen puoleen.

Lähteiden monipuolisuus on otettu myös huomioon. Opinnäytetyön lähteeksi on valittu esimerkiksi tutkimuskirjallisuutta, lakipykälä, ajankohtaisia tutkimuksia ja tilastoja sekä artikkeleita. Tietoa hakiessa on käytetty muun muassa Google Scholar- ja Finna -tietokantoja. Lainsäädännön osalta hyödynnettiin Finlex-

tietokantaa, ja tilastotietoa Tilastokeskuksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivustoilta. Lähdeviittaukset on tehty selkeästi tekstiin, jotta kirjoittajan oma teksti sekä lähteiden tieto olisi erotettavissa. Jokainen lähde on listattu myös lähdeluettelo.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia oppaan vaikutusten ja hyödyllisyyden arviointia. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää, miten nuoret ovat kokeneet oppaan käytön ja onko se helpottanut heidän pääsyään digitaalisten mielenterveyspalveluiden pariin. Lisäksi voitaisiin tutkia, ovatko nuoret löytäneet oppaan avulla itselleen sopivia palveluita ja onko opas lisännyt heidän tietoisuuttaan saatavilla olevista tuen muodoista.

Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla nuorten yleinen suhtautuminen digitaalisiin mielenterveyspalveluihin. Voitaisiin tutkia sitä, koetaanko ne toimiviksi ja riittäviksi eri elämäntilanteissa, vai kaivataanko niiden rinnalle enemmän perinteisiä tukimuotoja? Olisi myös mielenkiintoista kuulla nuorilta, kaipaavatko he jotain muuta jo olemassa olevien digitaalisten palvelujen lisäksi. Tämä tarjoaisi arvokasta tietoa palveluiden kehittämisen ja nuorten tarpeiden huomioimisen kannalta.

LÄHTEET

Annual Review. The Economic Case for the Prevention of Mental Illness. (2019).

Viitattu 11.5.2024

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>

Arene.fi. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden keskeiset suositukset. (2019).

Viitattu 19.10.2024

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Differo.fi. Eri sisältöajit, osa 2: kookuttava opas. (2017). Viitattu 25.9.2024

<https://www.differo.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-kookuttava-opas>

EUR-lex. Yleinen tietosuoja-asetus GDPR. (2022). Viitattu 20.9.2024

<https://eur-lex.europa.eu/FI/legal-content/summary/general-data-protection-regulation-gdpr.html>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Tammi. Hämeenlinna

Kostamo, P. & Airaksinen, T. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi : opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House. E-kirja

Mielenterveyslaki 1116/1190. Annettu 01.01.(1991). Viitattu 8.5.2024

<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1990/19901116>

Mieli.fi. MIELI ry:n eettiset periaatteet. (2022). Viitattu 11.5.2024

<https://mieli.fi/mieli-ryn-eettiset-periaatteet/>

Mieli.fi. Resilienssi auttaa selviytymään. (2024). Viitattu 11.5.2024

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Mieli.fi. Tilastotietoa mielenterveydestä. (2024). Viitattu 11.5.2024

<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Perustuslaki 731/1999. Annettu 11.6.1999. Viimeinen muutos 1.3.2000. Viitattu 8.5.2024

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Rantala, N. Keppo, J. Karadeniz, S. Hulkkonen, T. & Karla, T. Digitaaliset mielenterveyspalvelut, tekoäly ja nuorten mielenterveys. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja No. 76/2019

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/88457/978-951-39-7704-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (2013). Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus. Tallinna

Salminen, L. Stolt, M. Suhonen, R. (2017). Uudistuvan sosiaali- ja terveydenhuollon lähtökohtia. Juvenes print. Turku

Silfverberg, P. (1998). Ideasta Projektiksi. Edita. Helsinki

Talentia. (2017). Arki, arvot ja etiikka, Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta Oy.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Viitattu 8.5.2024

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL. Digitaaliset ratkaisut. (2024). Viitattu 11.5.2024

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/digitaaliset-ratkaisut>

THL. Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi. (2024). Viitattu 7.5.2024

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi>

THL. Lasten ja nuorten palveluiden yhdenvertainen saavutettavuus. (2023).

Viitattu 8.5.2024

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146346/TY%
%c3%962023_006_Lasten%20ja%20nuorten%20palveluiden%20yhdenvertainen%
%20saavutettavuus_s_korjattu%20280323.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146346/TY%c3%962023_006_Lasten%20ja%20nuorten%20palveluiden%20yhdenvertainen%20saavutettavuus_s_korjattu%20280323.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

THL. Mielenterveyden edistäminen. (2023). Viitattu 7.5.2024

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL. Nuorten mielenterveyshäiriöt. (2024). Viitattu 7.5.2024

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

THL. Tilastoraportti 21/2022, Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020. (2022). Viitattu 7.5.2024

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144513/TR_21_2022_Lasten%20ja%20nuorten%20mielenterveysperusteiset%20k%C3%A4ynnit%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL. Tilastoraportti 48/2023, Kouluterveyskysely. (2023). Viitattu 7.5.2024

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tietosuojavaltuutetun toimisto. Usein kysyttyä EU:n tietosuojasetuksista. Viitattu 20.9.2024

<https://tietosuoja.fi/usein-kysyttya-gdpr>

Voutilainen, T. (2023). Digitaalisten palvelujen sääntely. Alma Talent Helsinki. E-kirja

Wahlbeck. K, Hietala. O, Kuosmanen. L, McDaid. D, Mikkonen. J, Parkkonen. J, Reini. K, Salovuori. S, & Tourunen. J. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.

World Health Organization. Mental health. (2022).

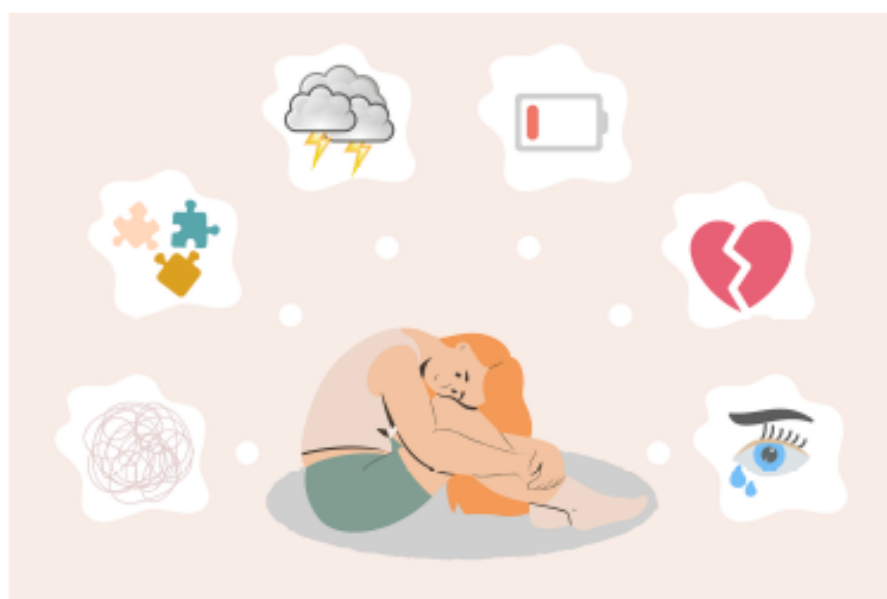
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITTEET

Liite 1. Opas

Digitaaliset mielenterveyspalvelut

-opas nuorille



CHATIT

Chat-palveluissa voit keskustella anonyymisti erilaisista asioista, jotka vaivaavat mieltä. Niiden avulla voi jutella matalalla kynnyksellä, ilman kasvotusten tapaamista.



Sekasin-chat

Nuorten väestöliitto

-Ihmissuhteet ja seksuaalisuus

MLL nuortennetti

poikienpuhelin.fi

nettiturvakoti.fi

-Vanhempien ero, kotitilanne, oma seurustelusuhde, ahdistus ja pelko

apuaeroon.fi

-Vanhempien ero

Apuu chat

Nettiturvis

Zoturi

keijunvarjo.fi

-väkivaltaisuus

Lasinen lapsuus

-Vanhempien alkoholismi

OMAHOITO

Omahoito-oppaat ja kurssit tarjoavat itsehoitokeinoja ja erilaisia työkaluja mielenterveyden tueksi. Nämä voivat auttaa stressin, ahdistuksen ja masennuksen kanssa kamppailun kanssa. Materiaaleja voi hyödyntää missä ja milloin vain, ja palata niihin tarvittaessa.

hyvakysymys.fi

-Tarjolla erilaisia artikkeleita, tehtäviä, luentoja ja podcasteja lukuisista eri aiheista

Chillaa-app

-Puhelimeen ladattava sovellus, tuo apua ahdistukseen, jännitykseen ja stressiin

Mielenterveystalo

-Omahoito-ohjelmia moniin eri haasteisiin

MIELI ry

-Tietoa ja harjoituksia mielenterveyden tueksi

Lasinen lapsuus

-Tietoa ja harjoituksia liittyen vanhempien alkoholin käyttöön



VERTAISTUKI

Älä jää vaikeiden asioiden kanssa yksin. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden puhua ihmisille, jotka painivat samojen haasteiden kanssa. Sen avulla voi jakaa kokemuksia, saada uusia näkökulmia ja löytää yhteisön, joka auttaa matkalla eteenpäin.

MLL nuortennetti

-Keskustelupalstat, jossa voi keskustella yhdessä muiden nuorten kanssa

keijunvarjo.fi

-Keskustelupalsta, jossa aiheena oma väkivaltaisuus

Tukinet

-Ryhmächatteja eri aiheista



Oppaan kuvat: Pixabay