

Osallisuuden merkitys nuorten mielenterveyden tukemisessa

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2025

Elisa Smeds ja Katri Muurinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Elisa Smeds Katri Muurinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 31	Valmistumisaika 2025
Työn nimi Osallisuuden merkitys nuorten mielenterveyden tukemisessa Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ammattilaisten tietoisuutta sekä kuvata osallisuuden merkitystä nuorten mielenterveyden tukemisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli hakea tutkimusaineistosta tietoa, jota voidaan jatkossa käyttää esimerkiksi nuorten kanssa tehtävässä ohjaus- ja kasvatustyössä sekä nuorille suunnattujen toimintojen ja palveluiden suunnittelussa. Opinnäytetyö on suunnattu sosiaali- ja kasvatustieteiden alalla toimiville sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.</p> <p>Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka perustuu kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Kirjalliskatsauksessa tarkasteltiin, mikä merkitys osallisuudella on nuorten mielenterveyden tukemisessa. Aineistoa haettiin LUT Primo, Finna ja Google Scholar tietokannoista. Mukaan valittuja aineistoja oli 10, jotka on julkaistu vuosien 2018–2024 välillä.</p> <p>Osallisuuden kannalta nuoruus on merkittävä elämäntapa. Nuoren identiteetin ja oman persoonan kehittymiseen vaikuttavat suuresti hänen sosiaaliset suhteensa, ja tämä vaikuttaa myös nuoren osallisuuden kokemukseen ja mielen hyvinvointiin. Toteutuessaan osallisuus tukee nuoren toimijuutta sekä hänen omien voimavarojensa ja vahvuksiensa tunnistamista ja omaan elämään ja yhteisöön vaikuttamista. Aineiston perusteella todettiin, että osattomuus altistaa nuoren syrjäytymiselle ja lisää riskiä mielenterveysongelmien kehittymiselle. On tärkeää, että nuorille tarjotaan aitoja vaikuttamismahdollisuuksia heidän omissa elinympäristöissään. Nuorille suunnatut palvelut eivät voi olla vain ylhäältä päin määrättyjä toimintoja, vaan nuoret on otettava mukaan jo palveluiden suunnitteluun. Tällä tavoin aito osallisuus toteutuu heille ominaisella tavalla.</p>		
Asiasanat: Nuorten mielenterveys, nuorten osallisuus, nuoret mielenterveyspalvelujen asiakkaina		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Elisa Smeds	Thesis, UAS	2025
Katri Muurinen	Number of Pages	
	31	
Title of Publication		
The role of inclusion in supporting youth's mental health		
A descriptive literature review.		
Degree, Field of Study		
Bachelor's degree in social work		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract		
<p>The goal of the thesis was to raise awareness among professionals and to describe the importance of participation in supporting young people's mental health. The purpose of the thesis was to gather information from research material that can be used in the future, for example by guidance and educational professionals while working with young people and in planning activities and services for the youth. The thesis is aimed at people working in the social and educational sector and anyone interested in the subject.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review based on national and international studies. The literature review examined the role of inclusion in supporting young people's mental health. The research material was retrieved from the LUT Primo, Finna and Google Scholar databases. There were 10 selected papers published between 2018 and 2024.</p> <p>Youth is a significant stage of life for inclusion. The development of young people's identity and personality is strongly influenced by their social relationships, and this also affects their experience of inclusion and their well-being. When implemented, inclusion supports young people's agency, the identification of their own resources and strengths and their ability to influence their own lives and the community they live in. Based on the source material young people are at risk of exclusion and the risk of developing mental health problems increases. It is important that young people are offered real opportunities to make a difference in their own lives. Services for young people cannot be only activities imposed from above; young people must be involved in the designing stages of these services. This way, genuine participation can take place in a way that is specific to them.</p>		
Keywords:		
Youth mental health, inclusion of young people, youth as clients of mental health services		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyö tausta	1
1.2	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys.....	1
2	Nuoruus ja mielenterveys	3
2.1	Nuoruus kehitysvaiheena.....	3
2.2	Nuorten mielenterveyden haasteiden ilmeneminen	4
3	Nuorten osallisuus	5
3.1	Osallisuus ja osallistaminen käsitteinä.....	5
3.2	Nuorten osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä	7
3.3	Oppilaitosten merkitys nuorten osallisuuden tukemisessa.....	7
4	Opinnäytetyön toteutus.....	10
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	10
4.2	Tutkimuskysymyksen muodostaminen ja aineistojen valinta	10
4.3	Aineiston analyysi	13
5	Tulokset.....	15
5.1	Nuorten mielenterveyttä tukevia ja osallisuutta mahdollistavia tekijöitä.....	15
5.2	Nuorten mielenterveyden riskitekijöitä ja nuorten osallisuutta hankaloittavia tekijöitä	17
5.3	Ammattilaisen merkitys nuorten hyvinvointiin	19
6	Yhteenveto	22
6.1	Tulosten tarkastelu.....	22
6.2	Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden tarkastelu	24
6.3	Jatkotutkimusehdotukset	24
	Lähteet.....	26

Liite 1. Tutkimusaineisto

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyö tausta

Mielenterveyden häiriöt ovat maailmanlaajuisesti yksi suurimmista ja nopeimmin kasvavista sairausryhmistä. ja lapsuus- ja nuoruusiän mielenterveyden häiriöiden tiedetään vaikuttavan suoraan henkilön sosioekonomiseen toimintakykyyn myöhemmin elämässä. Negatiivinen vaikutus näkyy yksilön elämässä mutta myös yhteiskunnallisella tasolla. Nuoruusiässä esiintyvät mielenterveyden ongelmat vaikuttavat usein heikentävästi nuoren opiskeluun, joka jatkuessaan heikentää koulutustasoa ja työmarkkinoille asettumista. Nuorten mielenterveyden häiriöillä on tällä tavoin välillinen vaikutus myös sosiaali- ja terveydenhuollon menoihin. (Haula & Vaalavuo 2020.) Vuosittain mielenterveyden ongelmien kokonaiskustannusten arvioidaan olevan Suomessa yli 11 miljardia euroa. Riittävän varhaisilla toimilla näitä kuluja pystyttäisiin hillitsemään merkittävästi. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla oikea-aikainen reagointi ja toimet korostuvat myöhemmin koulutustason ja työelämään kiinnittymisen ollessa ajankohtaista. (Vorma ym. 2020, 45–46.)

Kaikkiaan noin puolet mielenterveyden häiriöistä alkaa ennen 15-vuoden ikää (Wahlbeck, Hietala, Kuosmanen, McDaid, Mikkonen, Parkkonen, Reini, Salovuori & Tourunen 2018, 122). Nuoruusvaiheen merkitys ihmisen kehitykselle on merkittävä, ja tässä kehitysvaiheessa esiintyvät mielenterveyden haasteet vaarantavat aikuistuen tarvittavien taitojen kehittymistä. Aikuisuuteen siirryttäessä nuoren pitää pystyä itsenäiseen päätöksentekoon, ja samalla sietää epävarmuutta ja epätietoisuutta. Yksinäisyys, kiusaaminen ja päihteenkäyttö lisäävät kuitenkin nuorten riskiä sairastua erilaisiin mielenterveyden häiriöihin. Riskiä lisäävät ennestään rakenteellinen eriarvoisuus eri yhteiskuntaluokkien välillä ja ylisukupolvisuus, joka aiheuttaa eroja lasten ja nuorten lähtökohtien välillä. (Vorma ym. 2020, 21–23.)

Mielenterveys- ja päihdepalvelut jakautuvat yhteiskunnassamme epätasaisesti niin alueellisesti kuin väestö- ja diagnoosiryhmittäinkin, ja palvelujen saatavuus, saavutettavuus ja oikea-aikaisuus ovat usein ongelmallisia. Tämä lisää ennestään kustannuksia. Vaikka ongelmat ovat kasvussa, on palveluihin suunnatut varat jatkuvasti laskussa. Mielenterveyden ongelmien hoitoon panostetaan entistä vähemmän, vaikka palvelujen tarve on kasvanut ennestään. (Wahlbeck ym. 2018, 122.)

1.2 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ammattilaisten tietoisuutta sekä kuvata osallisuuden merkitystä nuorten mielenterveyden tukemisessa.

Tarkoituksena on hakea tutkimusaineistosta tietoa, jota voidaan jatkossa käyttää esimerkiksi nuorten kanssa tehtävässä ohjaus ja kasvatustyössä sekä nuorille suunnattujen toimintojen ja palveluiden suunnittelussa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on, mikä merkitys osallisuudella on nuorten mielen-terveyden tukemisessa?

2 Nuoruus ja mielenterveys

2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Opinnäytetyömme kohderyhmänä on nuoret. Nuoruudelle ei ole olemassa tiettyä, selvää määritelmää, mutta yleisesti nuoruus nähdään aikana lapsuuden ja aikuisuuden välissä. YK määrittelee nuoriksi 15–24-vuotiaat, kun taas Suomessa nuorisolaissa nuoriksi määritellään alle 29-vuotiaat. Täysi-ikäinen puolestaan on 18-vuotias ja lapsilisän maksaminen loppu, kun lapsi täyttää 17 vuotta. Murrosikä alkaa hyvin yksilöllisesti, joillakin ensimmäiset murrosiän merkit voivat näkyä jo alle 10-vuotiaana. (Merikukka 2020, 23.) Nuoruus on elämänvaihe, jolloin nuori itsenäistyy, ottaa vastuuta niin omasta elämästään kuin yhteiskunnallisestikin. Tällöin luodaan myös valmiudet työelämään. Nuoruuden vaiheessa moni nuori kokee ristiriitaa vapauden sekä vastuun välillä. Nuoren kasvu psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti on nopeaa. Ikäraajat määrittelevät sen, millaista käytöstä nuorelta odotetaan. Tällöin puhutaan institutionaalisesta elämäkulusta. Nuoren ikä vaikuttaa siihen, millaiset toimintamahdollisuudet nuorella on yhteiskunnallisesti. Täysi-ikäisellä Suomen kansalaisella on jo täydet oikeudet ja velvollisuudet. Erilaiset vastuut, velvollisuudet, oikeudet ja mahdollisuudet lisääntyvät nuoren lähestyessä täysi-ikäisyyttä. (Järveläinen & Vainio 2020, 15.)

Nuoruus on aikaa, jolloin ihminen on erityisen haavoittuvainen psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien syntymiselle. Ennaltaehkäisevä puuttuminen riittävän varhain on avainasemassa niiden ehkäisemisessä. Psyykkisten ja sosiaalisten haasteiden tunnistaminen voi olla vaikeaa. Puuttumista voi vaikeuttaa myös stigma ja häpeän tunne. (Järveläinen & Vainio 2020, 16.)

Jokaisessa elämänvaiheessa on omat kehitystehtävänsä, jotka pohjustavat myöhemmän elämänvaiheen hyvinvointia. Elämänkaarella tapahtuvat asiat voivat suojata tai heikentää seuraavien vaiheiden hyvinvointia ja kehitystä. Ihminen kehittyy koko elämänsä ajan ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat hänen elämäänsä. Erilaiset siirtymäkohdat, esimerkiksi nuoruus, luovat mahdollisuuden alkaa rakentaa elämäänsä uuteen suuntaan. Ihminen nähdäänkin aktiivisena toimijana, joka voi tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. Se, missä elämänvaiheessa tapahtumat toteutuvat, vaikuttaa eri tavalla yksilön elämään. (Merikukka 2020, 25–27.) Nuoruudessa on niin itsenäistymiseen, koulutukseen, työhön kuin ihmissuhteisiin liittyviä siirtymiä yhtä aikaa, jolloin niihin liittyviä valintoja joutuu tekemään. Joissakin tapauksissa nuori tarvitsee tukea valintojen tekemiseen, jotta riski eri osa-alueiden ulkopuolelle jäämisestä pienenee. (Romakkaniemi ym. 2018, 43.)

2.2 Nuorten mielenterveyden haasteiden ilmeneminen

Mielenterveyden käsite voidaan ajatella hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä ja pystyy selviytymään elämänsä haasteista sekä osallistumaan yhteisöjen toimintaan (Karisto 2021, 7). Mielenterveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia, johon voi liittyä mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveys vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. (Roti 2021, 22–23.) Hyvinvointiin liittyy monia eri osatekijöitä. Sitä voidaan tarkastella niin yhteisö- kuin yksilötasolla, joihin liittyy aineelliset ja sosiaaliset hyvinvoinnin osatekijät. Näitä ovat esimerkiksi elinolot, työ, koulutus, toimeentulo ja yksilön oma kokemus elämänlaadustaan, kuten sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, tyytyväisyydestä ja onnellisuudesta sekä sosiaalisesta pääomasta. (Merikukka 2020, 24.)

Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan lääketieteellistä diagnoosia. Laajemmin mielenterveysoireilua selittää erilaiset lievemmätkin mielenterveyden ongelmat mielenterveyshäiriöt mukaan lukien. (Heinonen 2024, 17.) Mielenterveys on voimavara, joka muovautuu läpi elämän. Ammattilaisten tulee ymmärtää mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät, sillä nämä vaikuttavat mielenterveyden rakentumiseen. On tärkeää tietää, miten mielenterveyttä voidaan vahvistaa. Erilaisten mielenterveyspalveluiden tunteminen ja mielenterveyshäiriöiden ymmärtäminen kuuluu ammattilaisten kompetensseihin. (Roti 2021, 19.) Mielenterveys ei ole pysyvä piirre vaan se muuttuu erilaisten elämäntilanteiden mukaan (Karisto 2021, 8).

Nuorilla opintojen keskeyttämiseen liittyy merkittävästi mielenterveysongelmat. Opintojen keskeyttäminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten yksilön omat yksilölliset tekijät sekä yhteisölliset ja yhteiskunnalliset asiat. (Heinonen 2024, 55–58.) Nuorilla, jotka eivät ole kiinnittyneen koulutukseen, työelämään tai muuhun samankaltaiseen yhteiskunnalliseen toimintaan, tilanne on haastavin. Tukea ja apua on vaikea saada riittävän varhain ja nuoreen itseensä liittyvät asiat voivat johtaa siihen, ettei nuori kiinnity mihinkään. Koululaitosten ja työmarkkinoiden puutteet tarjota nuorille heidän tarvitsemiaan asioita on myös yksi syy nuorten osattomuuteen yhteiskunnassa. (Järveläinen & Vainio 2020, 16.)

Eriarvoisuuden kokemusten takia monet nuoret kokevat ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, jotka heijastuvat sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Osallisuuden tai osattomuuden kokemukset vaikuttavat nuoren tunteeseen omasta merkityksellisyydestään. Systemaattinen toiminta yksinäisyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi oppilaitoksissa turvaisi nuorten yhdenvertaisuuden ja vahvistaisi kaikkien nuorten osallisuutta. (Heinonen 2024, 64.)

3 Nuorten osallisuus

3.1 Osallisuus ja osallistaminen käsitteinä

Osallisuus on vakiintunut käsite puhuttaessa yksilön ja yhteisön hyvinvoinnista, mutta osallisuuden käsitteelle ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Osallisuuden voidaan ajatella olevan johonkin kuulumista sekä yksilön mahdollisuutta vaikuttaa häntä itseään koskeviin asioihin. (Halme 2020, 8.) Osallisuuden määritelmä saattaa muuttua myös sen mukaan, kuka sitä määrittelee. Eri yhteiskunnallisten tahojen toimesta tehdyssä määrittelyssä osallisuutta on jaoteltu eri muotoihin: työelämäosallisuudessa korostuu voimakkaasti yhteiskuntaan kiinnittyminen, aktivointiosallisuus liittyy usein osallistavaan tahoon, jolloin osallistamisen tavoitteena on esimerkiksi työelämään kiinnittyminen. Tämä voi auttaa yksilöä toimimaan aktiivisena osana yhteiskuntaa, mutta voidaan myös kokea pakottavana. Palveluosallisuudessa korostuu yksilön näkökulma yhteiskunnallisen näkökulman sijaan. Hänet nähdään palvelujen käyttäjänä ja koetaan, että hänellä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa palveluiden sisältöön ja suunnitteluun. Omaehtoinen osallisuus puolestaan perustuu yksilön oikeuteen osallistua ja olla osana omien tarpeidensa, toiveidensa, mielipiteidensä ja motivaationsa perusteella. (Hyrkkänen 2022, 11.)

Yleisellä tasolla osallisuus määritellään usein tunnekokemuksena, mutta tarkasteltaessa osallisuutta nuorten näkökulmasta, osallisuus ja osallistuminen sekoitetaan helposti keskenään, ja tällöin on vaarana se, että nuoren kokemus sivuutetaan täysin (Ervasti 2021, 36). Osallisuus on kuitenkin aina yksilöstä lähtöisin olevaa tunnekokemusta: millaisena henkilö kokee vaikuttamismahdollisuutensa, kokeeko hän tulevansa kuulluksi ja nähdyksi, onko hänellä mahdollisuus vaikuttaa yhteiskuntaan ja siihen yhteisöön, jossa hän elää? Osallisuuden voidaan siis ajatella toteutuvan tunnetasolla, ja tästä syystä osallisuutta on aina arvioitava asiakkaan itsensä näkökulmasta ja hänen kokemustensa pohjalta. Osallisuuden toteutumisella on vaikutusta yksilön ja yhteisön hyvinvointiin yhteiskunnallisella tasolla, ja sillä on merkittävä vaikutus eri haasteiden ratkaisemisessa. (Halme 2020, 8.)

Puhuttaessa osallisuudesta tulee aina tarkastella myös osallistamisen käsitettä. Siinä missä osallisuus on henkilön mahdollisuutta olla aktiivinen toimija ja vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, osallistaminen on sellaisen tilan, puitteiden ja olosuhteiden luomista ja tarjoamista, joissa henkilö pystyy osallisuuttaan halutessaan toteuttamaan. (Halme 2020, 9.) Lasten ja nuorten kanssa toimiessa haasteeksi nousee usein osallisuuden käytäntöön laittaminen. Vastakkain ovat usein fyysinen tekeminen ja lapsen sananvapaus ja vapaus itseilmaisuuksiin. Lapsen osallistuminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että hänelle olisi tarjottu

vaikuttamismahdollisuus tai että tämä mahdollisuus olisi toteutunut. Kaikessa toiminnassa onkin tarkasteltava, onko lapsella tai nuorella aito mahdollisuus vaikuttaa. (Ervasti 2021, 36–37.)

Tulee muistaa, että osallisuuden tarkoituksena on aina suojata ja turvata asiakkaan oikeus tulla kuulluksi sekä hänen oikeutensa itseilmaisuuksiin kaikissa häntä koskevissa asioissa. Nuoren ikä- ja kehitystaso huomioiden hänen toiveensa ja mielipiteensä on otettava huomioon häntä koskevassa päätöksenteossa. Siinä missä nuoret on aikaisemmin monesti nähty enemmän toiminnan ja päätöksenteon kohteina, tulee heidät ottaa aktiivisemmin osaksi koko päätöksentekoprosessia. Nuori on tasavertainen toimija, yksilö ja päätöksentekijä aikuisen rinnalla, ja hänelle on tarjottava mahdollisuudet tähän osallisuuteen. Tällä tavoin osallisuus mahdollistuu myös heille. (Halme 2020, 11–12.) Osallisuus saatetaan kuitenkin nähdä muodollisuutena: nuoren mielipide kysytään, mutta päätöksen tekee aikuinen ilman että nuoren mielipiteellä olisi vaikutusta. Nuorella pitäisi kuitenkin olla mahdollisuus vaikuttaa elämän joka osa-alueella, aidossa elinympäristössään. Tämän vuoksi aikuisen järjestämät, ulkoa päin johdetut tilanteet eivät ole riittäviä nuoren vaikuttamismahdollisuuksien kannalta. Nuorten osallisuuden toteutuminen vaatii pohdintaa siitä, millä lailla heidät kohdataan. Osallisuus ei toteudu yksittäisten tilanteiden kautta, vaan vaaditaan rakenteellinen ja asenteellinen pohja, joka ei rakennu ainoastaan aikuisten määrittelemistä tiloista ja tilanteista. (Ervasti 2021, 37–38.)

Osallisuuden kokemus muodostuu usein yksilön ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. Nuori tarvitsee usein tukea vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Osallisuus ei kuitenkaan vaadi aktiivista osallistumista toteutuakseen. Tärkeää on, että nuorella on tunne ja kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus ja oikeus vaikuttaa asioihin. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida nuoren omat mielenkiinnon kohteet ja hänelle merkitykselliset asiat, vaikka ne olisivatkin ristiriidassa sen kanssa, mitä aikuinen pitää tärkeänä. Nuorelta saatava kokemustieto ja hänen esiintuomansa asiat ovat aivan yhtä tärkeitä kuin vastaava tieto aikuiselta. On kuitenkin muistettava, että nuorta koskevassa päätöksenteossa hänen etunsa on oltava aina etusijalla. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida, että nuoren osallistuminen kaikkiin tilanteisiin on oltava vapaaehtoista ja vastuullista. Tämä vaatii aikuisilta riittävää tietoa ja taitoa nuoren kuulemiseen ja hänen osallisuutensa tukemiseen. (Aroalho & Löfberg 2024, 18–20.) Perustuslaissa sanotaan, että nuoria on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja he saavat vaikuttaa kehitystään vastaavasti itseään koskeviin asioihin (Perustuslaki 1999/731, § 6).

3.2 Nuorten osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Nuorten osallisuuden kokemuksiin vaikuttaa merkittävästi se, minkälaisia merkityksellisyyden tai merkityksettömyyden kokemuksia he ovat saaneet arkiympäristöissään. Arkiympäristöillä tarkoitetaan esimerkiksi perhettä, kouluympäristöä ja kuntoutusta. Vuorovaikutus toisten kanssa rakentaa nuorten sosiaalista osallisuutta. Sosiaaliset suhteet ja osallisuus liittyvät kiinteästi toisiinsa. (Heinonen 2024, 52.) Myönteiset kokemukset perheessä, oppilaitoksissa ja ikätovereidensa kanssa ovat yhteydessä kykyyn yhteiskunnalliseen osallisuuteen (Ervasti 2021, 39). Nuoren mielenterveyden häiriöt ja haasteet vähentävät sosiaalisia suhteita ja sitä kautta myös osallisuutta. Siihen vaikuttaa se, että nuori ei koe yhdenvertaisuutta vertaistensa kanssa mielenterveyshäiriöiden takia. Jos nuori ei koe yhdenvertaisuutta, ei hän voi kokea itseään osalliseksi. (Heinonen 2024, 52.)

Nuorten kotioloilla ja lähtökohdilla on vaikutusta myöhemmän elämän osallisuuden tunteeseen. Vaikeat kotiolot vaikuttavat siihen, paljonko nuoret saavat tukea kasvuun ja kehitykseen kotoa, eikä kaikilla lapsilla ei ole samanlaisia lähtökohtia elämään. Usein ongelmat myös kasautuvat. Sosiaalisen tuen ja taloudellisten resurssien puute rajoittavat yksilön toimijuutta. Kun nuorella on lapsuuden kokemusten takia tai lisäksi myös mielenterveysongelmia, korostaa se entisestään sosiaalisen ja taloudellisen eriarvoisuuden eroja. (Heinonen 2024, 52.) Mielenterveystyön tavoitteena on lisätä harrastusmahdollisuuksia ja perhemyönteisen yhteiskunnan rakentaminen. Tärkeää on myös kehittää syrjinnän ja stigmojen vastaista työtä. (Ahonen 2019, 205.) Sosioekonominen asema ja huoltajilta opitut tavat ja asenteet vaikuttavat siihen, millaisen roolin yhteiskunnassa nuori omaksuu. Eriarvoistuminen johtaa osallisuuden kokemusten epätasaisuuteen. Oppilaitoksissa tähän kehitykseen voidaan vaikuttaa kannustavien aikuisten ja johtajuutta ottavien nuorten esimerkillä. (Ervasti 2021, 39.)

3.3 Oppilaitosten merkitys nuorten osallisuuden tukemisessa

Koulut ja oppilaitokset on yksi merkittävimmistä nuoren kasvuympäristöistä. Mielenterveyshäiriöistä kärsivien nuorten on vaikea integroitua kouluun ja luokkayhteisöihin. Yksinäisyys, ulkopuolisuuden sekä erilaisuuden kokemukset ovat osa heidän koulukokemuksiaan. Ne hankaloittavat kaverisuhteiden rakentumista. Mielenterveysongelmista johtuvat runsaat poissaolot vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden muodostumista ja ylläpitämistä. Usein mielenterveysongelmat tuovat mukanaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja ne koetaan kuormittaviksi. Pitkään jatkuessaan sosiaalisten suhteiden väheneminen heikentää myös psyykkistä hyvinvointia sekä toimijuutta ja näin ollen osallisuutta. On todettu, että jollakin tavalla ikätovereistaan poikkeavat joutuvat herkemmin kiusatuiksi. Kiusatuksi joutuminen voi

johtaa mielenterveysongelmien puhkeamiseen kouluvuosina. Oppilaitosten antaman tuen puutteet vaikuttavat nuorten toimijuuteen kielteisesti ja siten myös osallisuuden kokemuksiin. Kouluarjessa tapahtuvat kohtaamiset niin aikuisten kuin ikätovereiden kanssa luovat edellytykset toimijuudelle ja osallisuudelle. Mielenterveyshäiriöiden tukeminen olisi saatava osaksi oppilaitoksia, koska ne ovat nuorten keskeisimpiä kasvuympäristöjä. (Heinonen 2024, 53, 61.)

Oppilaitosten keskeisenä tavoitteena tulisi olla sellaisen toimintakulttuurin luominen, jossa jokainen nuori voi kokea olevansa hyväksytty ja osallinen yhteisöön sekä vaikuttamaan sen toimintaan aktiivisesti. Nuorten pitäisi pystyä harjoittelemaan sellaisia taitoja opinnoissaan, jotka antavat valmiuksia yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Konkreettisesti tällainen yhteiskunnallinen vaikuttaminen näkyy esimerkiksi yhteisötoiminnan kehittämisenä ja yhteistyönä eri toimijoiden kanssa, sekä nuorten asiantuntijuuden tunnistamisena, jolloin heidän kokemuksensa, mielipiteensä ja toiveensa ohjaavat osaltaan myös nuorille suunnattujen palveluiden kehittämistä ja toteuttamista. Nuorten osallistuminen on mahdollista vain silloin, kun nuori kokee olevansa hyväksytty, ja juuri tästä syystä nuorten asiantuntijuuden ja kokemusperäisen tiedon tunnistaminen ovat edellytyksinä nuorten osallisuuden toteutumiseksi. (Ervasti 2021, 39–41.)

Nuoret saavat mielenterveyden haasteisiinsa tukea niin koulusta kuin mielenterveyspalveluista. Mielenterveyspalvelut koostuvat hyvinvointialueiden sekä sairaanhoitopiirien ja kolmannen sektorin järjestöjen tarjoamista palveluista. Riippumatta tuen lähteestä, vaarana on, ettei nuoren voimavaroja huomioida, jolloin nuori ei välttämättä saa juuri sellaista yksilöllistä apua ja tukea, jota tarvitsisi. Mielenterveyspalveluissa haasteina saattavat olla pitkät hoitojonot ja byrokratia, kun taas koulussa nuoren omat toiveet ja tarpeet hoidon suhteen saattavat olla ristiriidassa koulun odotusten kanssa. (Heinonen 2024, 54.) Suomessa on kehitetty palvelujärjestelmän lisäksi mielenterveyden ennaltaehkäisevää sekä sitä edistävää työtä. Nuorten mielenterveyshaasteiden lisääntyminen yhteiskunnassamme osoittaa kuitenkin sen, ettei kehittämistyö ole ollut kovin menestyksekkästä. Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat työttömyyttä. Suomessa matala työllisyysaste johtuu suurelta osin mielenterveysongelmista. Voidaankin pohtia, miten julkinen valta pystyy tekemään tarkoituksenmukaista ja vaikuttavaa mielenterveystyön ohjausta. Tilastointi asiakkaiden saamista palveluista ja niiden vaikuttavuudesta olisi tärkeää. (Ahonen 2019, 202–204.)

Nuoret hakevat haasteisiinsa apua lähtökohtaisesti koululta. Opettaja on usein ensimmäinen henkilö, jolle pulmista puhutaan. Opettaja voi ohjata nuoren esimerkiksi terveydenhoitajan, koulukuraattorin tai -psykologin vastaanotolle, ja tätä kautta nuorella on mahdollista päästä mielenterveyspalveluiden piiriin. Riskinä on kuitenkin, että oppilaitosten tarjoama

sosiaalinen tuki on riittämätöntä nuoren mielenterveyden haasteisiin nähden, ja opetuskäytänteiden mahdollinen joustamattomuus lisäävät riskiä opintojen keskeytymiselle ja tätä kautta syrjäytymiselle. Olisi tärkeä löytää yhteyksiä koulutuksen järjestäjien sekä mielenterveysongelmien välillä. Tällöin pystyttäisiin paremmin huomioimaan nuorten mielenterveyden tukeminen jo opintoja ja oppilaitoksen tarjoamia muita palveluja suunniteltaessa. (Heinonen 2024, 54–55.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Teoreettinen viitekehys on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Sillä tarkoitetaan sitä, että olemassa olevaa tietoa tunnistetaan, arvioidaan ja tulkitaan. Näitä tietoja pyritään myös yhdistämään. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää olemassa oleva, olennainen tieto aiheesta ja tehdä sitä kautta johtopäätöksiä aiheesta. Tärkeää on huomioida aiemman tutkimuksen kriittinen tarkastelu. (Vilkkä 2023.)

Kirjallisuuskatsauksen prosessi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään aihe, käsitteet ja tutkimuskysymys. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään myös tutkimuksen avain- ja hakusanat. Toisessa vaiheessa pohditaan, miten kirjallisuuskatsauksen aineisto rajataan, eli mitkä ovat sisällyttämisen poissulkemisen kriteerit. Tässä vaiheessa myös analysoidaan aineisto. Aineistoa valitessa on tärkeä huomioida, että valitulla aineistolla vastataan tutkimuskysymykseen. Kolmannessa vaiheessa paneudutaan aineistoon ja kirjoitetaan opinnäytetyö valmiiksi ja siitä pyydetään palaute sekä se julkaistaan. (Vilkkä 2023.)

Kirjoittamisprosessissa lähteet keskustelevat keskenään, joissa tuloksia ja johtopäätöksiä arvioidaan läpinäkyvästi. Aineistot pitää siis valita harkitusti ja niiden valinnan tulee olla perusteltua. Kirjallisuuskatsauksen tekijöiden päättelyä ja johtopäätöksiä tulee pystyä seuraamaan aukottomasti. Jos joku toteuttaisi samanlaisen kirjallisuuskatsauksen samanlaisella menettelytavalla, tulisi hänen päästä samantyyppiseen lopputulokseen kuin aikaisemmat tekijät. (Vilkkä 2023.)

Kuvailimme opinnäytetyömme keskeiset käsitteet kirjallisuuskatsauksen periaatteiden mukaisesti. Tutkimme sitä, millainen merkitys osallisuuden kokemuksilla tai niiden puutteella on nuorten mielenterveyden tukemisessa. Oli keskeistä ymmärtää, mitä osallisuudella tarkoitetaan ja miten sitä voidaan toteuttaa mielenterveytyksessä ja ylipäätään millaisia vaikutuksia osallisuuden kokemuksilla on nuorten mielen hyvinvointiin. Tarkoituksenamme oli myös tutkia osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kuvaillessamme aihetta päämäärämme oli vastata tutkimuskysymykseen aineistojen pohjalta.

4.2 Tutkimuskysymyksen muodostaminen ja aineistojen valinta

Tutkimuskysymystä laadittaessa on tärkeää valita omalta alalta kiinnostava aihe erilaisiin aiheeseen sopiviin tutkimuksiin tutustumalla ja perehtymällä. Sitä kautta aiheen keskeiset käsitteet tulevat läpinäkyviksi, mitä kautta voi alkaa rajata ja muotoilla tutkimuskysymystä lopulliseen muotoonsa. (Vilkkä 2023.) Kirjallisuuskatsauksen lähtökohtana pidetään hyvää,

rajattua tutkimuskysymystä, joka on ilmaistu selkeästi ja täsmällisesti eikä perustu oletuksiin. Hyvä tutkimuskysymys on sellainen, johon ei voi vastata joko ”Kyllä” tai ”ei”. Tutkimuskysymyksen tulee olla alalle merkityksellinen, joka ei ole liian laaja tai suppea. Jotta tutkimusaineistoa löytyy riittävästi ja monipuolisesti kirjallisuuskatsaukseen, tulee rajauksen olla täsmällinen. Näin aihetta voidaan tarkastella eri näkökulmista mutta syvällisesti. Tutkimuskysymys myös ohjaa aineiston hakua ja sisältää kirjallisuuskatsauksessa käytetyistä hakusanoista ainakin yhden. Tutkimuskysymys tulee muodostaa niin, että siinä esiintyy tutkittavan aiheen keskeisiä käsitteitä. (Vilkkä 2023.)

Aiheeseemme liittyvän aineiston läpikäyminen oli lähtökohtana tutkimuskysymyksemme luomisessa. Tutkimuskysymyksemme valikoitui, mikä merkitys osallisuudella on nuorten mielenterveyden tukemisessa. Aineiston analyysin ja tutkimustuloksiin perehtymisen kautta pääsimme kohti tavoitettamme, eli lisätä ammattilaisten tietoisuutta osallisuuden tärkeydestä nuorten kanssa tehtävässä työssä. Tutkimuskysymys ohjaa aineiston valintaa, joilla voidaan vastata monipuolisesti tutkimuskysymykseen (Vilkkä 2023).

Tiedonhaun prosessi tehtiin jäsennellysti ja läpinäkyvästi. Tutkimuskysymyksen piti ohjata jatkuvasti tiedonhakua. Tiedonhaku suunniteltiin ennalta, ja sen tuli olla perusteltua ja toistettavissa olevaa. (Vilkkä 2023.) Aineisto valittiin kurinalaisesti, harkitusti ja rajattuna. Hakusanojen valinta ja se miltä ajalta tutkimuksia haettiin pitää määritellä. Tutkimusten määrää merkityksellisempää on se, että ne vastaavat tutkimuskysymykseen. (Vilkkä 2023.)

Tiedonhaun ensimmäisessä vaiheessa valittiin hakukriteerit. (Taulukko 1.) Aineistoksi valitsimme artikkeleita, pro gradu- tutkielmia, väitöskirjoja, tutkimuksia ja tieteellisiä julkaisuja. Hakukriteereinämme oli alle kymmenen vuotta vanhat tutkimukset eli julkaisuvuodet 2015–2025. Aineiston tuli olla myös ilmaiseksi saatavilla. Aineisto tuli olla julkaistu suomeksi tai englanniksi ja aineistossa esitettävät tutkimukset tuli sijoittua Suomeen. Hakutuloksia rajattiin tietokantojen tarjoamien mahdollisuuksien mukaan käyttäen sisällyttämisen- ja poissulkemiskriteereitä (Taulukko 1).

Sisällyttämiskriteerit	Poissulkemiskriteerit
Julkaisuajankohta vuosien 2015–2024 välillä	Ennen vuotta 2015 julkaistut aineistot
YAMK-opinnäytetyö, Pro gradu -tutkielma, väitöskirja, tai muu tieteellinen tutkimus	Ei ole tieteellinen tutkimus
Julkaistu englanniksi tai suomeksi	Jollain muulla kielellä
Saatavilla verkkojulkaisuna	Ei saatavilla verkkojulkaisuna
Tutkimus sijoittuu Suomeen	Tutkimus sijoittuu Suomen ulkopuolelle
Teksti saatavilla ilmaiseksi	Vain osa tekstistä on saatavilla ilmaiseksi tai koko teksti on maksullinen
Sijoittuu tai on sovellettavissa sosiaalialan asiakastyön kentälle	Ei sijoitu tai ole sovellettavissa sosiaalialan asiakastyön kentälle
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Tiedonhaun kattavuuden kannalta on hyvä olla vähintään kaksi tietokantaa (Vilkkä 2023). Käytimme tiedonhaun tietokantoina finna.fi -sivustoa, LabPrimoa sekä Google Scholar-hakupalvelua. Hakusanoina käytimme sanoja mielenterveys, nuoret, mielenterveyden tukeminen, osallisuus, kuntoutus, kustannukset, tukeminen sekä mental health problems ja youth. Käytimme hakusanoja sekä perusmuodossa että katkaistuina. Hyödynsimme myös booleanlogiikkaa, joka helpottaa haun rajaamista. OR- sana yhdistää samankaltaisia käsitteitä, AND ottaa hakuun mukaan molempiin sanoihin liittyvät tutkimukset ja NOT sulkee pois tutkimuksia. (Vilkkä 2023.) Aineistohaun tulokset eri tietokannoissa on kuvattu taulukossa 2.

Tietokanta	Hakutermi	Hakutulokset ennen rajausta sisällyttämiskriteereillä
Finna	nuort* AND mielen* AND kunt*	1577
	Nuor* AND Osallis*	1079
	osallisuus* AND mielenterv*	445
	osallisuus* AND kuntout * AND nuor*	5162
	mielenterv* AND palvelu*	775
	mielenterv* AND talous*	5245
	Mielenterveys AND kustan*	
LUT Primo	nuort* AND osallis*	454
	nuort*	1882
	osallisuus	704
	nuort* AND mielenterv*	197
	mielenterv* AND tukeminen	107
	osallis*	5422
	Mental health problems AND youth	19 030
	Nuor* AND Osallist*	
Google Scholar	Nuort* AND mielenterv*	10 700

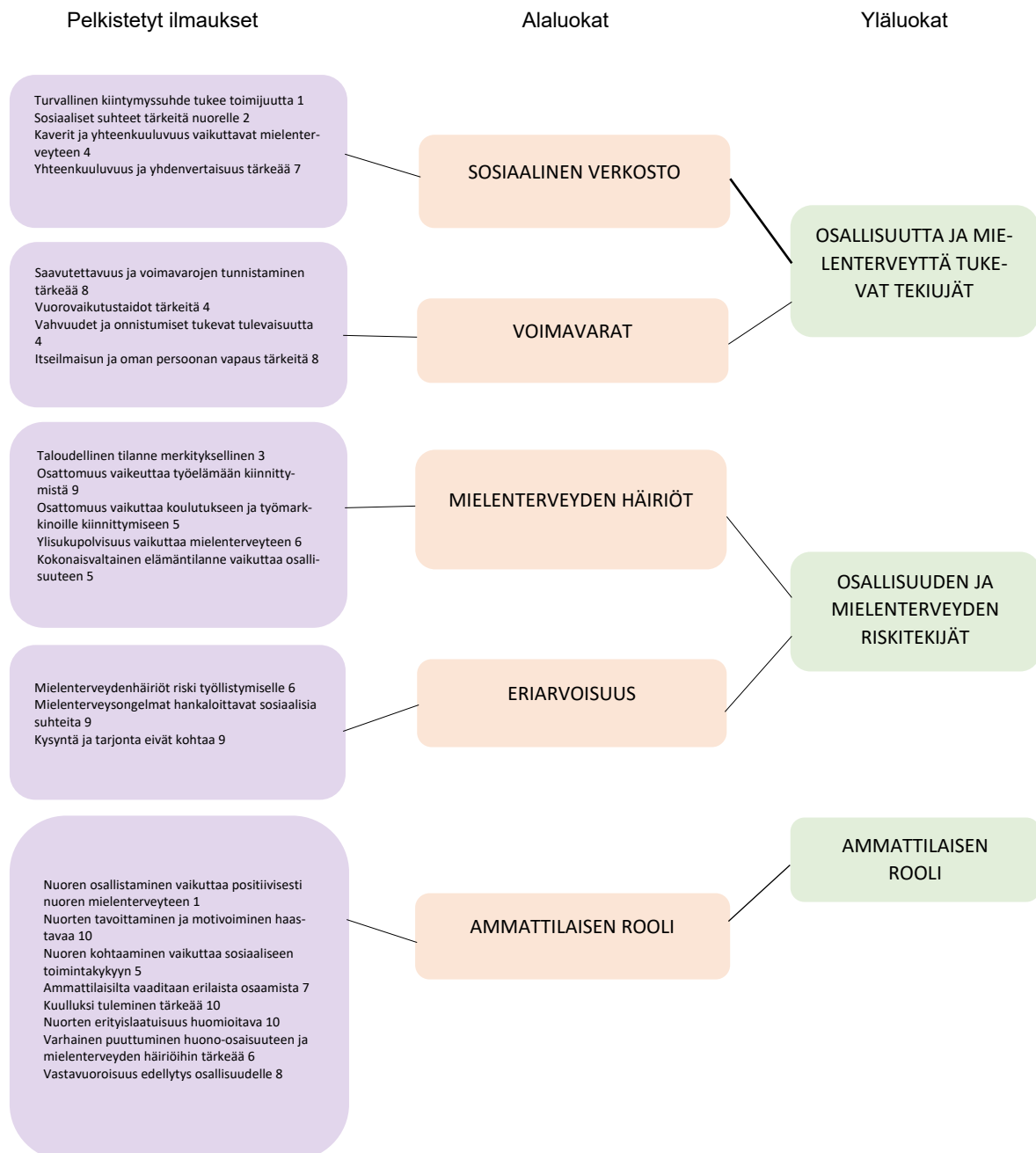
Taulukko 2. Aineistohaun tulokset eri tietokannoissa.

Hyödyntämällä sisällyttämisen- ja poissulkukriteerejä valitsimme lopulta tutkimusaineistoksi 10 eri YAMK-opinnäytetyötä, tutkimusraporttia, Pro Gradu -tutkielmaa, väitöskirjaa ja maisterintutkielmaa. Nämä on esitelty liitteessä 1.

4.3 Aineiston analyysi

Monen eri tutkimuksen yhteisiä piirteitä tarkastelemalla pyritään löytämään tutkimuksia yhdistäviä säännönmukaisuuksia sekä samankaltaisuuksia. Näitä teemoja tarkastelemalla voidaan hahmottaa niiden välisiä suhteita. Analysoimme aineistoamme teemoittelun menetelmää käyttäen. Teemoittelu tarkoittaa aineistosta nousevien asioiden luokittelua samankaltaisuuksien mukaan kategorioihin. (Puusa & Juuti 2020.)

Aineistoanalyysi aloitettiin lukemalla valittu aineisto läpi. Aineistosta haettiin tutkimuskysymyksemme kannalta oleellisia alkuperäisilmauksia ja esiin nousseet samankaltaiset tutkimustulokset kirjasiimme taulukkoon. Taulukkoon kokosimme alkuperäisilmaukset ja näiden perusteella pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset jaottelimme ala- ja yläluokkiin. Kuvio 1. esittää luokkien muodostumisen.



5 Tulokset

5.1 Nuorten mielenterveyttä tukevia ja osallisuutta mahdollistavia tekijöitä

Voimaantuminen

Osallisuus edellyttää voimaantumisen kokemuksia. Nuorten voimaantumista on vahvistettava. Nuoria pitää auttaa huomaamaan eri toimintojen tarkoitukset sekä tavoitteet ja sellaisia mahdollisuuksia omaan elämäänsä vaikuttamiseen osallistuminen tuo. Voimaantumisen nähdään lisäävän yksilöiden päätöksentekokykyä ja oman elämän ohjaustaitoja. Nuoren voimavarojen ja oman identiteetin vahvistaminen ovat edellytyksiä osallisuuden edistymiselle. Tätä prosessia tukee myös nuoren vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa. Nuoren on voitava toimia asiantuntijana omassa elämässään ja itseään koskevissa asioissa, ja hänet on kohdattava vastavuoroisesti ja hänen osallistumistaan arvostaen. (Ervasti 2021, 30, 41.) Greussin (2020, 34, 38) tutkimuksessa todettiin, että mielenterveyttä tukevana tekijöinä nähtiinkin esimerkiksi yhteenkuuluvuus sekä omien vahvuuksien ja onnistumisen kokemusten tunnistaminen. Samalla havaittiin yhteys omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisen ja tulevaisuudensuunnitelmien välillä.

Sosiaaliset suhteet ja yhteisöt

Ryhmät ja yhteisöt mahdollistavat osallisuuden toteutumisen. Yhteisössä osallisena oleminen kuuluu nuoren kuulumisen yhteisöön, osallistuminen ryhmän toimintaan sekä tunne siitä, että hän on yhteisön jäsen. Ryhmä ja yhteisöt luovat mahdollisuuden tehdä päätöksiä ja vaikuttaa toimintaan sekä vastuun ottamiseen. Osallisuus voi toteutua, jos yhteisöllä on tarjota nuorelle toimintamahdollisuuksia ja jos nuorella on mahdollisuudet ja voimavarot hyödyntää niitä. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä, jotta nuorella on uskallus osallistua toimintaan. Yhteisöjen tehtävänä on tarjota yhteenkuuluvuutta ja yksilöllä on oltava tieto siitä, että hänellä on mahdollisuus osallistua ja kuulua yhteisöön, sekä tuntee itsensä merkitykselliseksi yhteisön jäseneksi. (Ervasti 2019, 29.) Malmin (2018, 42–43) aineiston mukaan sosiaaliset verkostot tarjoavatkin nuorelle tärkeää tukea elämän eri vaiheissa, ja vaikkei sosiaalista verkostoa pidäkään korostaa liikaa, tulee sen merkitys nuoren osallisuuden toteutumisessa kuitenkin huomioida.

Nuorelle sosiaalisilla suhteilla on valtava merkitys hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Nuoren kokema huoli yksinäisyydestä vaikuttaa nuoren tyytyväisyyteen omaan elämäänsä. Toimijuus tapahtuu suhteessa toisiin ihmisiin. Nuoren osallisuudessa toteutumisessa on ensiarvoisen tärkeää se, ettei nuori ole tukemisen kohde vaan vahvistaa nuoren omia voimavaroja ja vahvuuksia pärjäämään arjessaan. ITU-toiminnan kautta on havaittu, että nuoret eivät määrittele itsenäisyyttä siten, että irtauduttaisiin tuesta, jota saa omalta sosiaaliselta

verkostoltaan. Tärkeäksi nähdään sen sijaan sosiaalisen verkoston vahvistaminen, mikä tukee nuoren osallisuutta. Nuori toimii sosiaalisissa suhteissa ja näin osallisuus voi toteutua suhteessa muihin. Ihanteena pidetään toimijaa, joka on osallistuva ja sosiaalisen verkostonsa jäsen. (Malm 2019, 39–43.)

Kuulluksi tuleminen ja yhdenvertaisuus

On havaittu, että nuorten toimijuutta tukee kuulluksi tuleminen häntä itseään koskevissa asioissa. On tärkeää, että nuoret saavat kokemuksen siitä, että heistä välitetään. Nuorten vastuuttaminen parantaa nuorten osallisuutta. Ymmärrys nuoren elämäntilanteesta ja voimavaroista mahdollistaa oikeanlaisen osallisuuden toteutumisen nuoren elämässä. Edellä kuvatut työtavat liittyvät asiakaslähtöisyyteen, mikä lisää nuorten osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä. Nuoret ovat kokeneet tärkeäksi myös yhdenvertaisuuden toteutumisen. Näin he voivat kokea olevansa yhteiskunnassa tasa-arvoisessa asemassa muiden kanssa, mikä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Osallisuuteen liittyä yhdenvertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden toteutuminen sekä vapaus toimia omien arvojensa mukaisesti. (Järveläinen & Vainio 2020, 65-66.) Nuoren oma tunne siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin, parantaa merkittävästi hänen osallisuuttaan. Kun nuori saa tietoa häntä koskevista asioista ja prosesseista, nuorelle annetaan vaihtoehtoja sekä tuetaan elämäntilanteissa, on niillä huomattu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. (Pitkäranta 2018, 15-18.)

Ihmisen ensisijainen perustarve on olla toista ihmistä lähellä. Turvallinen kiintymyssuhde ja sen luominen on toimijuutta ja sitä kautta osallisuutta vahvistava tekijä. Itselle välttämättömät ihmissuhteet pyritään säilyttämään kaikissa tilanteissa. Turvallisessa kiintymyssuhteessa nuorella on uskallusta irtautua ja itsenäistyä. Luovan ryhmätoiminnan on havaittu olevan osallisuutta edistävä tekijä. Luovan ryhmätoiminnan kautta saadaan luotua ympäristö osallistujille, jossa he voivat kokea merkityksellisyyttä ja mahdollisuuden muovata omaa elämäntarinaansa. (Pitkäranta 2018, 29-30.)

Saavutettavuus ja esteettömyys

Toimintojen saavutettavuus luo pohjan osallistumiselle. Aineistosta nousi esiin, että hyvä terveys sekä taloudellinen tilanne auttavat yksilöiden toimintamahdollisuuksia ja tätä kautta myös osallisuutta. Osallistumiseen vaikuttavat myös välimatkat ja erilaiset yksilölliset ominaisuudet, jotka pitäisi huomioida toimintoja suunniteltaessa, jotta jokaisella olisi mahdollisuus osallistua. Esteettömyys on edellytys osallistumiselle. Ihmisten toimintamahdollisuudet paranevat, kun esteettömyys huomioidaan. Palvelujärjestelmien kehittäminen osallisuuden näkökulmasta nähdään tärkeänä. Siinä pitää huomioida niin fyysinen eli rakennetun ympäristön kuin sosiaalinenkin eli vuorovaikutuksen esteettömyys. Eri elämäntilanteissa

voimavarat ovat erilaiset. Yksilöillä ei ole aina samanlaisia mahdollisuuksia osallistua. Siksi onkin tärkeää oppia tunnistamaan niin nuoren itsensä kuin yhteisöjenkin voimavarat. Voimavarojen tunnistaminen auttaa tukemaan osallisuutta. Jokaisella ei ole mahdollisuuksia täyttää yhteiskunnan asettamia vaatimuksia, jolloin heidän osallistumistaan pitää tukea heidän omien voimavarojensa puitteissa. (Ervasti 2021, 31-35.)

5.2 Nuorten mielenterveyden riskitekijöitä ja nuorten osallisuutta hankaloittavia tekijöitä

Ylisukupolvisuus

Merikukan (2020, 85) mukaan ylisukupolvisuus mielenterveyshäiriöiden synnyssä on merkittävä. Nuoren mielenterveyshäiriöiden riskitekijöitä ovat esimerkiksi köyhyys, vanhempien avioero ja vanhempien työkyvyttömyyseläkkeet. Vanhemmat, joiden nuorilla on mielenterveyshäiriöitä ovat keskimääräistä sairaampia nuoren lapsuusaikana kuin niiden nuorten vanhemmat, joilla ei ole mielenterveyden häiriöitä. Vanhempien somaattisten sairauksien lisäksi mielenterveysongelmilla on yhteys nuorten sairastamiin ahdistuneisuus- ja masennushäiriöihin. Nuoret voivat jäädä mielenterveyshäiriöidensä ja huono-osaisuuden kautta työkyvyttömiksi. Myös Heinosen (2024, 52, 55–57) tutkimus osoittaa, että mielenterveyden haasteet ja eriarvoisuus altistavat nuoren osattomuudelle ja sosiaalisten suhteiden kaventumiselle. Tätä riskiä lisäävät myös negatiiviset lapsuudenkokemukset, sillä näillä saattaa olla haitallinen vaikutus nuoren sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Erot taloudellisissa ja sosioemotionaalisissa resursseissa altistavat nuoria edelleen eriarvoisuudelle ja tätä kautta myös osattomuudelle. Mielenterveydenongelmista kärsivät nuoret ovat lisäksi korostuneessa vaarassa keskeyttää opintonsa. Yhdessä muiden yksilöllisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden kanssa riski jäädä täysin opintojen ja työelämän ulkopuolelle on merkittävä. Vaikeat lapsuudenkokemukset entisestään hankaloittavat työelämään kiinnittymistä.

Keskeisimmät sosiaaliset ympäristöt nuorilla ovat vertaiset ja lapsuuden perhe. Sosiaaliset suhteet liittyvät vahvasti osallisuuteen. Sosiaalinen osattomuus sekä eriarvoisuuden kokemukset näyttäytyvät aineiston perusteella olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Heinonen 2024,52.) On tutkittu, että varhainen havaitseminen sekä puuttuminen nuoren huono-osaisuuteen ja mielenterveyshäiriöihin saattavat ehkäistä työkyvyttömyyttä ja näin ollen parantaa nuoren osallisuutta (Merikukka 2020, 87).

Opinnot, työ sekä ystäväpiiri ovat keskeinen osa nuorten arkea. Jos nämä osa-alueet puuttuvat, nuori kokee osattomuutta eikä heillä ole välttämättä voimavaroja muuttaa tilannetta. Tällöin aineistossa puhutaan syrjäytyneistä nuorista. Nuorten kokemusten kautta on havaittu, että osallisuudella sekä syrjäytyneisyydellä on häilyvä raja. Syrjäytymisen käsite

määrittelee yksilöä elämän kaikilla alueilla. Nuorella voi olla syrjäytymisen kokemuksia esimerkiksi opintojen ajalta, kun taas jollakin toisella elämänalueella hän kokee olevansa mukana. Opintojen aikaisiin syrjäytymisen kokemukset voivat liittyä kiusatuksi joutuminen, kaverisuhteet, vuorokausirytmä sekä se, miten pysyi opetuksessa mukana. (Romakkaniemi ym. 2018, 44-45.) Jotta koulutuspolku jatkuisi peruskoulun jälkeen, olisi sosiaalisen osallisuuden toteuduttava luokkatyöskentelyssä, erityisesti työrauhana. Nuorten oppiminen koulussa paranee, kun he voivat keskittyä asioihin. Opettajalta tarvitaan hyviä pedagogisia taitoja työskentelyyn, jotta työrauha säilyy ja nuoret pystyisivät keskittymään paremmin. Nuori pääsee osalliseksi opetuksesta, mikä näkyy oppimistuloksissa ja sitä kautta nuorten koulusuhteesta tulee myönteisempi. Nuori hakeutuu todennäköisemmin jatko-opiskelemaan, kun koulusuhteet on myönteisempi. (Merikukka 2020, 85, 90.)

Taloudelliset haasteet ja mielenterveysongelmiin liittyvä stigma

Osallisuuteen vaikuttava riskitekijä on myös köyhyys. Nykyään vallalla oleva kulutuskulttuuri vaatii taloudellisia resursseja, jotta nuori voi osallistua yhteisiin tekemisiin ja harrastuksiin. Koulutuksesta ulkopuolella jääminen näyttää tilastojen valossa olevan riskitekijä nuorten hyvinvointiin ja arkeen sekä syrjäytymisprosessiin. Nuorten kertomuksissa mielenterveysongelmiin liittyvät koulukiusaaminen, vanhempien vaikeudet huolehtia lapsista, perheväkivalta tai useiden ongelmien kasautuminen. (Romakkaniemi ym. 2018, 46-47, 50.)

Mielenterveysongelmiin liittyvä häpeä vähentää nuorten kokemusten mukaan osallisuutta. Esimerkiksi masennusoireita hävetään, mikä johtaa nuorten vetäytymiseen sosiaalisista suhteista ja haittaa jopa palveluihin hakeutumista. Aineistosta nousi esiin se, miten erilaisissa elämäntilanteissa nuoret elävät ja sitä kautta rakentavat toimijuuttaan sekä osallisuuttaan. Kaikilla elämäntilanteilla ei ole samanlainen, joten kaikkien osallisuuskokemuksiin ei toteudu yhtä hyvin. (Romakkaniemi ym. 2018, 51-52.) Heinosen (2024, 59) mukaan tutkimukset osoittavat, että yksilöiden resilienssiin, eli psyykkiseen kestävyysvaikutukseen vaikuttavat merkittävästi niin sosiaaliset suhteet kuin elinympäristökin.

Aineistossamme hallitusohjelman vaikutuksia nuorten mielenterveyteen huomattiin, että taloudellisella tilanteella on merkittävä vaikutus nuorten osallisuuteen ja sitä kautta mielenterveyden tukemiseen. Nuorten mahdollisuudet esimerkiksi muiden tapaamiseen ja harrastuksiin, opiskeluun ja vaikkapa perheen perustamiseen on taloudellisten tukien leikkauksilla vaikutuksia mielen hyvinvoinnille. Mielen heikentynyt hyvinvointi heijastuu kykyyn olla osa yhteiskuntaa opiskelun, työn ja perheen perustamisen kautta. Mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevalla ei välttämättä ole voimavaroja suorittaa jatkuvasti lisääntyviä velvollisuuksia, jotka ovat ehtona toimeentulon saamiseksi. Ilman riittävää toimeentuloa osallisuus heikentyy. (Berg ym. 2024, 10.)

Syrjäytyminen ja kuntoutukseen pääseminen

Nuoruus koetaan aina vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan. Vaikka nuoruus elämänvaiheena onkin merkittävä, nuorten elämäntilanteita ei voida tarkastella otantana tai pelkkänä elämänkaaren vaiheena. Tällöin saatetaan päätyä ajatteluun, jossa nuorten syrjäytyminen nähdään osana tavallista elämänkulkua ja ikätyypillisenä ilmiönä. Tällöin on vaarana, että ne tapaukset, joissa osattomuus ja syrjäytyminen johtuvat poikkeavista tapahtumista jäävät huomiotta. (Järveläinen & Vainio 2020, 59.) Nuorten pääseminen nopeasti ja helposti kuntoutukseen on olennaista niille, jota ovat vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta. Hallitusohjelmassa ei kuitenkaan tueta tätä, vaan kuntoutustukeen tehtyjen muutosten vuoksi ensin pitää saada lääkäritä diagnoosi vammasta tai sairaudesta, ennen kuin voi päästä kuntoutukseen. Kuntoutukseen hakeutuminen voi olla hankalampaa tämän muutoksen vuoksi. (Berg ym. 2024, 10.)

5.3 Ammatillaisen merkitys nuorten hyvinvointiin

Nuoret aktiivisina toimijoina

Ammatillaisen rooli on merkittävä nuoren osallisuudelle. Tasavertainen kohtaaminen on tärkeää. Aineiston perusteella voidaan todeta, ettei nuori voi olla vain palveluiden kohde, koska tällöin osallisuus ei toteudu. Vapaaehtoisuus eri palveluihin nähdään myös tärkeänä, eli nuorelle pitää antaa mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin valintoihin sekä tavoitteiden laatimiseen. Ammatillaisen tehtävän on porrastaa tavoitteita sopivan suuruisiksi osiksi. Vahvuus- ja voimavarakeskeinen työote koetaan merkittäväksi nuorten mielenterveys-työssä ja kuntoutumisessa. Vahvistamalla nuoren identiteettiä, sosiaalisia taitoja ja kykyä tunnistaa omia vahvuuksia, edistetään osallisuutta. (Järveläinen & Vainio 2020, 70–72.) Ammatillaisen on tärkeää luoda turvallinen ja luottamuksellinen suhde nuoreen, jolloin nuori voi osallistua omaa elämäänsä koskevien päätösten tekemisiin sekä osallistua palavereihin omien kykyjensä mukaan. Osallisuus omien asioiden hoitoon ja käsittelyyn parantavat tutkimusten mukaan lasten stressinsietokykyä ja itsetuntoa sekä vähentävät ahdistusta. (Pitkäranta 2018, 17-18.)

Ervasti (2021, 28) toteaa vastavuoroisuuden ihmissuhteissa olevan avain osallisuuteen. Kouluympäristöissä vastavuoroisuuden on havaittu lisäävän luottamusta osapuolien välillä. Opettajan ja nuoren kohtaamisten aito ja avoin ilmapiiri ja sekä yhdessä tekeminen auttavat nuorta osallistumaan koulu yhteisöön sekä kehittämiseen. Näin nuori pystyy olemaan aktiivinen toimija koulu yhteisössään mikä lisää nuoren osallisuutta. Asiakaslähtöinen toiminta lisää nuorten osallistumisen mahdollisuuksia. Nuoret otetaan mukaan jo toiminnan

suunnitteluun, mikä lisää luottamusta ja yhteistyötä. Näin ammattilainen ymmärtää paremmin nuorten tarpeita ja pystyy ideoimaan tarkoituksenmukaisia toimintamalleja.

Nuorille hyvin ominaista on eräänlainen heimoajattelu, jossa korostuu yhdenvertaisuus. Ylhäältä alaspäin suuntautuva osallistaminen todettiin aineistossa toimimattomaksi. Sen sijaan nuoria aktivoiva osallistaminen koettiin toimivampana vaihtoehtona, jolloin ohjausta antaa toinen nuori ja ohjauksen vastaanottaminen on nuorelle mieluisampaa. Niin ikään yhteistyö ja kommunikointi vertaisten kanssa todettiin aineistossa menestyksekkääksi osallistamisen välineeksi. Ammattilaisten tuleekin muistaa, että suunniteltaessa toimintaa nuorille, tulee aina huomioida mahdolliset mielenkiinnon kohteet, sillä aito osallisuus perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja aktiivisuuteen. Nuorten osallistamisen ja osallisuuden tulisi olla sekä yhteiskunnallisella tasolla että lähempänä nuorta itseään jo itsestäänselvyys, mutta aineisto nostaa esiin puutteet aidon osallisuuden toteutumisessa. Nuorten ollessa aktiivisia toimijoita nostetaan tämä esiin eräänlaisena erityishuomiona, ja nuorten osallisuudesta keskustellaan yhteiskunnallisella tasolla hyvin paljon, mutta nuorten vaikuttamismahdollisuudet ovat kuitenkin vielä melko vähäiset. (Hyrkkänen 2022, 43–45.) Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna koulutus- ja työelämäosallisuus kytketään usein toimijuuteen. Usein mielenterveysongelmista kärsivän nuoren osallisuus lähtee kuitenkin siitä, että häntä tuetaan vahvistamaan niin, että hän kykenee tekemään omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä. Osallistavan toiminnan kautta nuoren toimijuus vahvistuu. Dialoginen työskentely tukee tätä tavoitetta. (Järveläinen & Vainio 2020, 72–73.)

Sensitiivisyys kohtaamisissa

Osallistamisen tulisi olla inklusiivista, jolloin kaikilla asiakasryhmillä olisi pääsy samaan ohjaukseen ja tukeen. Aineiston perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että väestöryhmänä nuoret hyötyvät erityisen työskentelyotteen käyttämisestä. Nuoret nähdään eräänlaisena marginaaliryhmänä, joiden motivoiminen ja toimintaan ohjaaminen voi olla haastavaa. Saadetaan esimerkiksi kokea, että nuoret on vaikea saavuttaa ja heidän osallistamisensa on myös tavallista vaikeampaa. Tämän vuoksi ammattilaisten on tärkeä muistaa tilanteen ja kohtaamisen herkkyys. Aineiston perusteella haasteeksi koettiin myös nuorten iän mukanaan tuoma valmiuden ja elämäkokemuksen puute. Jopa vertaisryhmässä mielipiteen ilmaiseminen voi olla vaikeaa, jos nuori kokee, ettei omaa samanlaista kokemuksen tuomaa tietoa ja varmuutta kuin ikätoverit. Toisaalta myös ammattilaisen taitojen puutteen koettiin voivan asettaa haasteensa nuorten osallistamiselle ja osallisuuden toteutumiselle. Kuulijalta vaaditaan herkkyyttä, taitoa tunnistaa nuorten erityislaatuisuus. Luottamuksellisuus ja avoimuus ovat avainasemassa nuorten kanssa toimittaessa, ja aikuisen tulee luoda tila ja tunnelma sellaiseksi, että nuori kokee tulevansa aidosti kuulluksi. (Hyrkkänen 2022, 40, 41,

46, 55.) Romakkaniemen ym. (2018, 89) tutkimuksen mukaan nuoret aistivat herkästi sen, onko työntekijä sitoutunut vuorovaikutussuhteeseen. Kohtaamattomuus auttamissuhteessa vaikuttaa myös nuoren sitoutumiseen kuntoutukseen ja tavoitteiden määrittelyyn.

Varhainen puuttuminen, ennaltaehkäisy ja moniammatillisuus

Nuorten mielenterveyden tukemiseen tarvitaan oikea-aikaisuutta ja vahvaa ammatillista osaamista (Romakkaniemi ym. 2018, 52). Merikukka (2020, 87) on tutkinut, että varhainen havaitseminen sekä puuttuminen nuoren huono-osaisuuteen ja mielenterveyshäiriöihin saattavat ehkäistä työkyvyttömyyttä ja näin ollen parantaa nuoren osallisuutta. Niin ikään Järveläisen ja Vainion (2020, 78) tutkimuksen mukaan nuorten toimijuutta tukevat varhainen puuttuminen sekä ennaltaehkäisevä työote.

Aineistossamme on todettu, että ammattilaisen roolissa korostuu moniammatillisuus, sillä nuorten haasteet ovat usein moninaisia. Nuoren osallisuutta vahvistaa merkittävästi onnistunut moniammatillinen yhteistyö. Moniammatillinen työote on myös asiakaslähtöistä työskentelyä, koska nuoren haasteet ohjaavat moniammatillisen työn toteutumista. Onnistuneessa moniammatillisessa yhteistyössä korostuvat luottamus työntekijöiden välillä, työnjaon selkeys sekä yhteinen ymmärrys asiakkaista. Yhteistyötä tekevien eri alojen ammattilaisten tulisikin tuntea toistensa työn sisältöjä. Tärkeänä nähdään myös ammattilaisten yhteinen keskustelu ja myös asioista päättävien ammattilaisten läsnäolo keskusteluissa. Tiedonkulun haasteet ja tietosuojaan liittyvät kysymykset taas vaikeuttavat moniammatillisen yhteistyön toteutumista. Haasteena voi olla myös se, ettei kaikkia tarvittavia yhteistyötahoja ole saatavilla. Ammattilaisen tulee tuntea palveluverkostot ja tukea nuorta löytämään oikeisiin palveluihin. Pirstaleisuus palveluissa nimittäin haittaa osallisuuden toteutumista. (Järveläinen & Vainio 2020, 75–77.) Nuorten moninaisten elämänkulkujen vuoksi palvelujärjestelmän eri ammattilaiset tarvitsevat tietoa nuoruuteen liittyvistä haasteista ja nuorten omista kokemuksista. Se nähdään tärkeänä siksi, että nuoria ei kohdata stereotyyppisesti vaan heidän elämänsä sekä valintoihinsa liittyvät haasteet sanoitetaan nuorten näkökulmasta. (Romakkaniemi ym. 2018, 52.)

6 Yhteenveto

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyö tavoitteena oli lisätä ammattilaisten tietoisuutta sekä kuvata osallisuuden merkitystä nuorten mielenterveyden tukemisessa. Tutkimuskysymyksenä oli, mikä merkitys osallisuudella on nuorten mielenterveyden tukemisessa. Kirjallisuuskatsauksen kautta saatiin ymmärrystä osallisuuden merkityksestä nuorten mielenterveyden tukemisessa. Aiemmin tehtyjen tutkimusten perusteella vahvistui käsitys siitä, että osallisuudella on iso merkitys nuorten mielenterveyteen. Nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosina. Eriarvoisuus nuorten välillä vaikuttaa siihen, millaiset mahdollisuudet nuorilla on osallisuuteen.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli hakea tutkimusaineistosta tietoa, jota voidaan jatkossa käyttää esimerkiksi nuorten kanssa tehtävässä ohjaus ja kasvatustyössä sekä nuorille suunnattujen toimintojen ja palveluiden suunnittelussa. Ammatillaiset voivat hyödyntää kirjallisuuskatsauksen tuloksia työssään nuorten kanssa. Kirjallisuuskatsaus lisää ammattilaisten tietoisuutta osallisuuden merkityksestä nuorten mielenterveyden tukemisessa. On tärkeää tunnistaa ja tiedostaa nuorten mielenterveyteen ja osallisuuteen liittyvät riskitekijät ja niitä tukevat asiat. Varhaisen puuttumisen kautta monet mielenterveyden haasteet voidaan minimoida ja parantamalla nuorten osallisuutta tuetaan nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nuorten mielenterveystyötä ja mielenterveyspalveluja pitää kehittää jatkuvasti tutkimusten kautta. Mielenterveystyön vaikuttavuus ja siihen liittyvät tekijät tarvitsevat lisää tutkimusta.

Merikukan (2020, 87) ja Järveläisen & Vainion (2020, 78) mukaan varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy tukevat nuorten osallisuutta ja toimijuutta. Kuulumisen tunne eri yhteisöihin vahvistaa nuorten osallisuutta sekä mahdollisuudet vaikuttaa ryhmien toimintaan, ja merkityksellisyyden tunteminen niissä mahdollistavat osallisuuden toteutumisen (Ervasti 2019, 29). Mielenterveyden häiriöistä kärsivien nuorten olisi tärkeää päästä mahdollisimman nopeasti kuntoutukseen, jotta he eivät syrjäytyisi yhteiskunnasta (Berg ym. 2024, 10).

Nuorille kuulluksi tuleminen ja mahdollisuudet vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin tukee heidän osallisuuttaan ja tyytyväisyyttä elämään. Nuoren omat voimavarat pitäisi tunnistaa, jotta hän voisi tehdä päätöksiä omassa elämässään tarkoituksenmukaisesti. Nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta lisää yhdenvertaisuuden toteutuminen yhteiskunnassamme. Näin nuoret kokevat olevansa tasa-arvoisia muiden kanssa. (Järveläinen & Vainio 2020, 65–66.) Ervastin (2021, 30-35) mukaan voimaantuminen on edellytys osallisuuden toteutumiselle. Voimaantuminen lisää nuorten elämänohjaustaitoja ja päätöksentekokykyä.

Saavutettavuus ja esteettömyys palveluissa ja toiminnoissa on osallisuuden kannalta merkittävää. Ilman niitä, ei osallisuuskaan voi toteutua.

Nuorten osallisuuteen ja mielenterveyteen liittyvien riskitekijöiden tunnistaminen on tärkeää. Lapsuuden huono-osaisuuden ja ylisukupolvisuuden nähdään olevan Merikukan (2020, 85) ja Heinosen (2024,52) mukaan merkittävät tekijä osattomuuteen ja mielenterveyden häiriöihin. Nuoret tarvitsevat sosiaalista tukea kasvuunsa lapsuudesta lähtien. Tuen puute voi johtaa vaikeuteen osallistua eri toimintoihin ja liittyä ryhmiin. Taloudellisten resurssien vähäisyys niin ikään heikentää osallisuuden toteutumista. Köyhyyden katsotaankin oleva merkittävä osallisuutta hankaloittavat tekijä. Monet harrastukset ja osallistuminen nuorten yhteisiin menoihin eivät ole mahdollisia, jos niihin ei ole taloudellisia resursseja. Nuorten mukaan mielenterveyttä haastavat taloudellisten resurssien ja lapsuuden kodin haasteiden lisäksi koulukiusaaminen tai useiden ongelmien kasautuminen. (Romakkaniemi ym. 2018, 46–50.)

Hallituksen leikkaukset nuorten etuuksista on iso merkitys nuorten osallisuuteen ja mielenterveyteen. Mielen hyvinvoinnilla taas on yhteys siihen, millaiset voimavarat nuorella on suorittaa opiskeluun, työhön tai sosiaalisiin suhteisiin liittyviä velvollisuuksia. (Berg ym. 2024, 10.) Häpeän tunne mielenterveysongelmista voi johtaa siihen, että nuori jättäytyy pois sosiaalisista tilanteista ja –suhteista ja vaikeuttaa palveluihin hakeutumista (Romakkaniemi ym. 2018, 51–52). Olisikin tärkeää lisätä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista ja häiriöistä sekä niiden yleisyydestä nuorten keskuudessa. Näin niihin liittyvää stigmaa ja häpeän tunnetta voitaisiin vähentää. Näin nuoret tietäisivät, etteivät ole ainoita, jotka kamppailevat mielenterveyden haasteiden kanssa.

Ammattilaisen roolissa kohtaamisen merkitys korostuu. Nuori on nähtävä omien asioidensa asiantuntijana, jonka voimavarat ja vahvuudet tulee tunnistaa. Ammattilaisen on tärkeä tukea nuoren omaa identiteettiä. (Järveläinen & Vainion 2020, 70, 72). Sekä Pitkäranta (2018, 18) että Hyrkkänen (2022, 41) korostavat luottamuksellisen ja turvallisen suhteen merkitystä. Kaikessa vuorovaikutuksessa on lisäksi tärkeä huomioida avoimuus ja vastaanottavuus (Hyrkkänen 2022, 40). Nuoren on koettava tulevansa kuulluksi, ja tämä vaatii ammattilaiselta aitoa läsnäoloa ja kiinnostusta nuoren asioihin. Kun tavoitteena on aito osallisuuden toteutuminen, tulee nuorella olla aitoja vaikuttamismahdollisuuksia palveluprosessin kaikissa vaiheissa. Ammattilaisen tulee olla ensisijaisesti nuorta varten, luottaa nuoren omaan asiantuntijuuteen ja kokemustietoon. Tämä vaatii kuitenkin tietynlaista herkkyyttä ja moninaista osaamista. Järveläinen & Vainio (2020, 75–76) nostavat esiin moniammatillisuuden tärkeyden, sillä nuorten ongelmat ja avun tarve ovat monesti hyvin moninaiset. Ammattilaisilta tämä vaatii suunnitelmallisuutta ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin.

6.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuuden tarkastelu

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joten siihen liittyy uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden käsitteet. Nämä linkittyvät toisiinsa ja mikään niistä ei saa jäädä laadullisesta tutkimuksesta pois. (Puusa & Juuti 2020.)

Luotettavuus perustuu siihen, että tutkija valitsee oikeanlaiset, tutkimukseensa sopivat menetelmät ja lähestymistavat. Kaiken pohjalla pitää olla tutkimuskysymys ja sen ratkaiseminen. Tutkimuksessa pitää olla selvä kuvaus tutkimusprosessin etenemisestä, jotta se on toistettavissa tullen samoihin johtopäätöksiin. (Puusa & Juuti 2020.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen liittyy aineiston sisäänottokriteerit tutkimuskysymykseen peilaten, aineiston haku- ja analyysiprosessit sekä se, millainen tieteellinen laatu aineistolla on. Aineiston hakuprosessi sekä valintakriteerit täytyy kuvata tarkasti. (Vilkkä 2023.)

Opinnäytetyössämme luotettavuus toteutui siten, että valitsimme aineiston tutkimuskysymykseemme peilaten. Valitsimme sellaisen aineiston, joka vastaa perusteellisesti ja kattavasti tutkimuskysymykseen. Kuvassimme aineistonvalinnan ja tutkimusprosessimme läpinäkyvästi taulukoiden avulla. Opinnäytetyömme aineisto koostuu artikkeleista, pro gradu-tutkielmista, väitöskirjoista, tutkimuksista ja tieteellisistä julkaisuista.

Eettisten periaatteiden noudattaminen läpi tutkimusprosessin on tutkimuksen eettisyyden kannalta keskeistä. Työmenetelmät, joita tutkija käyttää, pitäisi voida käyttää minkä tahansa tutkimuksen ohjenuorina. Tutkimuksen pitää saada aikaan hyviä asioita sen kohteena oleville eikä se saa aiheuttaa heille haittaa. Uskottavuus taas pitää sisällään lukijoiden luottamuksen tutkimustuloksiin. Siihen liittyy myös heidän luottamuksensa aineiston keruun ja analysoinnin tarkoituksenmukaisuuteen ja huolellisuuteen. (Puusa & Juuti 2020.)

Keräsimme aineiston tarkoituksenmukaisesti ja aineiston analysoinnin teimme perusteellisesti ja huolellisesti. Eettisen toiminnan huomioimme analysoiden alkuperäistutkimuksia kriittisesti ja kunnioittavasti sekä merkitsimme lähdeviitteet huolellisesti. Aineistomme on kattava ja tulosten tulkinnassa olemme tehneet itsereflektiota, etteivät omat ennakko-oletukset vaikuttaisi lopputulokseen.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Useat nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Olisikin mielenkiintoista tietää, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten osallisuuteen ja mielenterveyteen. Nuori voi saada itselleen sosiaalisen median kautta yhteisöjä, joihin kuulua. Toisaalta taas sosiaalisessa median kautta kiusaaminen saa rankempia muotoja ja riippuvuudet voivat heikentää nuorten mielenterveyttä ja myös osallisuutta. Nuoret saattavat eristäytyä kotiin pelaamaan,

jolloin sosiaalisten suhteiden ylläpidolle ei jää aikaa ja vuorovaikutustaidot heikentyvät. Tuoko siis sosiaalinen media enemmän positiivisia vai negatiivisia vaikutuksia nuorten elämään?

Aineiston perusteella mielenterveyshaasteista kärsivät nuoret kokevat hyötyvänsä kolmannen sektorin palveluista. Erikseen mainittiin mielenterveysyhdistysten ryhmätoiminnan olevan usealle ainoa sosiaalinen ympäristö, jossa nuoret kokevat yhteenkuuluvuutta. Hallituksen säästötoimenpiteissä sosiaali- ja terveysalan järjestöiltä on kuitenkin merkittävästi vähennetty rahallista avustusta ja tukea. Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia lähemmin millä tavalla nämä säästötoimet ovat vaikuttaneet kolmannen sektorin palveluiden saatavuuteen. Pystytäänkö järjestötasolla tarjoamaan matalan kynnyksen palveluita esimerkiksi juuri mielenterveyden haasteista kärsiville nuorille? Pystytäänkö näille nuorille enää kolmannen sektorin palveluiden avulla tarjoamaan osallisuuden kokemuksia ja tunnetta yhteenkuuluvuudesta?

Väestöryhmänä nuoret eroavat muusta väestöstä, ja nuorille suunnattuja palveluita suunniteltaessa tämä erityislaatuisuus tulisi ottaa huomioon. Palvelujärjestelmän rakentaminen yhdessä nuorten kanssa tukisi nuorten osallisuutta sekä palveluiden saavutettavuutta. Se, toteutuuko tämä tosiasiallisesti, on kuitenkin tarkemman tarkastelun arvoinen asia. Asiaan olisi hyvä perehtyä kansallisella tasolla, mutta myös hyvinvointialueittain, sillä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden saatavuus ja palveluihin pääsyn kriteerit vaihtelevat sijainnin mukaan joskus hyvinkin merkittävästi.

Lähteet

Ahonen, K. 2019. Suomalainen mielenterveys politiikka. Julkisen vallan ohjaus mielenterveyden häiriöön sairastuneiden ihmisoikeuksien turvaamiseksi. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 23.2.2025. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/d13c24c4-fa3a-4c8c-870c-b96b3fc35f89/content>

Aroalho, T. & Löfberg, S. 2024. ”Kohtaamista, kuulemista, kannustamista ja osallisuutta” Yhteisöllisen opiskeluhuoltotyön kehittäminen Heinolan Lyseonmäen koulussa. LAB-ammattikorkeakoulu. YAMK opinnäytetyö. Viitattu 2.2.2025. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/850788/Aroalho_Lofberg.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Berg, P., Eid, M., Hirschovits-Gerz, T., Jahnukainen, J., Jehkoi, A., Koponen, P., Lindberg, P., Markkula, J., Manninen, M., Kailanto, S., Rahko, N., Rautanen, M., Virrankari, P-L. & Viskari, I. 2024. Kuinka arvioida hallitusohjelman mielenterveysvaikutuksia. Fokus nuorissa aikuisissa. Työpaperi. Linnaranta, O., Rapeli, S., Cresswell-Smith, J., Strand, T. & Oliver Kiviharju. (toim.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki. Viitattu 7.4.2025. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148979/URN_ISBN_978-952-408-302-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ervasti, O. 2021. Osallisuus on hyvinvointia. Oppilaiden ja opetushenkilöstön näkemyksiä lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamisen mahdollisuuksista ja rajoitteista. Lapin yliopisto. Pro-gradu –tutkielma. Viitattu 3.2.2025. Saatavissa https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64767/Osallisuus%20on%20hyvinvointia_Outi%20Ervasti1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Greus, E.2020. Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa. Helsingin yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 8.4.2025. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/d4df50e4-81da-45f5-8582-7d8d724c0cfc/content>

Halme, I-A. 2020. Nuorten osallisuus lastensuojelun avohuollon sosiaalityössä. Suunnitelma osallisuuden vahvistamisesta Jyväskylän lastensuojelun avohuollon sosiaalityössä. LAB-ammattikorkeakoulu. YAMK opinnäytetyö. Viitattu 2.2.2025. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348662/Halme_Ida-Annika.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Haula, T & Vaalavuo, M. 2022. Mental health problems in youth and later receipt of social assistance: do parental resources matter? *Journal of Youth Studies*. Viitattu 2.2.2025. Saatavissa <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/13676261.2021.1923676>

Heinonen, T. 2024. Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus. Tutkimus nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspoluista ja koulukokemuksista. Turun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 2.2.2025. Saatavissa <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/176696/Annales%20B%20662%20Heinonen%20VK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hyrkkänen, J. 2022. Osallistajien kokemuksia nuorten osallistamisesta maakuntaohjelman valmistelussa. Jyväskylän yliopisto. Maisterintutkielma. Viitattu 5.3.2025. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_80435

Järveläinen, N. & Vainio, K. 2020. "Eihän semmosta ihmistä olekaan, jossa ei niitä vahvuuksia ole." Nuorten toimijuuden muotoutuminen sosiaalisessa kuntoutuksessa. Lapin yliopisto. Pro-gradu –tutkielma. Viitattu 2.3.2025. Saatavissa <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64553/Jarvelainen.Nina.jsessio-nid=BA9D91B6D4795A45B4338FFEEEC64A32?sequence=1>

Karisto, R. 2021. Yläkoulun opettajien käsityksiä ja kokemuksia nuorten mielenterveyden edistämisestä koulussa. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu-tutkielma. Viitattu 6.2.2025. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/76550/URN:NBN:fi:jyu-202106153751.pdf;jsessionid=DEC9DA12BDF3F0317157F574F48E3A01?sequence=1>

Malm, K. 2019. Itsenäinen nuori, vahvistuva toimija – tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 208, verkkojulkaisuja 133. Viitattu 9.3.2025. Saatavissa <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/279/216/794-1>

Merikukka, M. 2020. Lapsuuden elinolojen yhteydet aikuisuuden hyvinvointiin. Kansallinen syntymäkohortti 1987 –rekisteritutkimus. Oulun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 11.3.2025. Saatavissa <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/37000/isbn978-952-62-2530-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Perustuslaki 731/1999. Viitattu 15.1.2025. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Pitkäranta, J. 2018. Päivätoiminta erityisessä huolenpidossa. Kehittämistyö oppivelvollisuuden suorittaneiden nuorten osallistamisesta päivätoimintaan. Hämeen ammattikorkeakoulu. YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 8.4.2025. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157720/YAMK_HAMK_lopputyö_Pitkaranta_Julia.pdf;jsessionid=0E6796A434C13E1F4E8ABC60E487AED9?sequence=1

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki. Gaudeamus. Viitattu 15.1.2025. Saatavissa rajoitetusti <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167/preview>

Romakkaniemi, M., Lindh, J., & Laitinen, M. 2018. Nuorten aikuisten osallisuus ja kuntoutus Lapissa. Viitattu 9.3.2025. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/8f2515cd-7cb7-4e92-b24a-b02dd8e67f72/content>

Roti, J. 2021. Vahvuuspaikka-vahvuudet voimavaraksi. Työväline mielenterveyden edistämiseen vahvuuksien tunnistamisen avulla. Diakonia-ammattikorkeakoulu. YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 6.2.2025. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508687/Roti%20Johanna.pdf?sequence=2>

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art house. Viitattu 7.1.2025. Saatavissa rajoitetusti <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849448>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Viitattu 3.2.2025. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimuslautakunnan julkaisusarja 89/2018. Viitattu 2.2.2025. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-Yhdessa-Mielin_valmis.pdf

Liite 1. Tutkimusaineisto

Tekijä ja julkaisu vuosi	Otsikko ja julkaisutyyppi	Tutkimuskysymys tai tutkimusongelma, julkaisun tarkoitus
Pitkäranta, J. 2018. ¹	Päivätoiminta erityisessä huolenpidossa. Kehittämistyö oppivelvollisuuden suorittaneiden nuorten osallistamisesta päivätoimintaan. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Kehittämistyö.	Kehittämistyön tarkoitus oli kehittää Perhekuntoutuskeskus Lausteen erityisen huolenpidon yksikön oppivelvollisuuden suorittaneiden nuorten toiminnan suunnittelun tueksi materiaalipankki, joka sisältää nuorten omasta mielestä heitä parhaiten motivoivia ja hyödyllisiä toiminnan malleja. Tavoitteena on, että nuori, joka on yksikköön sijoitettu, mutta ei enää käy peruskoulua, voi harjoitella itsenäistymistä tukevia toimintoja koulupäivän aikana.
Malm, K. 2018. ²	Itsenäistynyt nuori, vahvistuva toimija – tukea täysikäisyyden kynnyksellä. Tutkimushanke.	Millaista nuoren oma toimijuus ITU-toiminnassa on? Millä tavoin toimijuuden relationaalisuus ja autonomisuus näkyvät tavoitteiden asettelussa ja kuvatuissa onnistumisissa? Millä tavoin sosiaalinen verkosto on osana toimintaa? Millaisesta siirtymästä ITU-toiminnassa on kyse? Millaiseksi ITU-prosessi muodostuu ammattilaistahojen näkökulmasta? Millaisiksi roolit ja vastuut kuvataan? Millaista on ammattilaistahojen keskinäinen vuorovaikutus? Millaisena ammattilaisten muodostama verkosto ilmenee nuoren sosiaaliselle verkostolle, ja millaiseksi se koetaan?
Berg, P., Eid, M., Hirschovits-Gerz, T., Jahnukainen, J., Jehkoi, A., Koponen, P., Lindberg, P., Markkula, J.,	Kuinka arvioida hallitusohjelman mielenterveysvaikutuksia. Fokus nuorissa aikuisissa. Työpaperi. Linnaranta, O., Rapeli, S., Cresswell-Smith, J., Strand, T. & Oliver Kiviharju. (toim.)	Tarkoituksena tarjota päätöksentekijöille materiaalia mielen hyvinvointiin ja mielen terveyteen vaikuttavista tekijöistä käytettäväksi strategisen suunnittelun ja budjetoinnin yhteydessä.

Manninen, M., Kailanto, S., Rahko, N., Rautanen, M., Virran- kari, P-L. & Vis- kari, I. 2024. ³		
Greus, E. 2020. ⁴	Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät Tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa. Pro gradu -tutkielma.	Mitä kasvatuksen ja koulutuksen kannalta relevantteja asioita nuorten puheessa on kuultavissa liittyen 1. mielenterveyden suojaaviin ja riskitekijöihin sekä 2. nuorten tulevaisuudensuunnitelmiin ja -haaveisiin?
Romakkaniemi, M., Lindh, J., & Laitinen, M 2018. ⁵	Nuorten aikuisten osallisuus ja sosiaalinen kuntoutus Lapissa. Tutkimus.	Mitkä tekijät edistävät ja mitkä estävät sosiaalisen kuntoutuksen palveluita käyttävien nuorten aikuisten osallisuutta paikallisiin toimintaympäristöihin kiinnittyvissä sosiaalisen kuntoutuksen prosesseissa? Miten nuorten aikuisten osallisuus toteutuu omien kuntoutustavoitteiden ja palvelujen suunnittelussa kolmen lappilaisen kunnan palveluverkostossa? Miten sosiaalisen kuntoutuksen palvelujärjestelmää tulisi kehittää nuorten aikuisten osallisuuden ja toimintamahdollisuuksien tukemiseksi?
Merikukka, M. 2020. ⁶	Lapsuuden elinolojen yhteydet aikuisuuden hyvinvointiin. Kansallinen syntymäkohortti 1987-rekisteritutkimus.	Mitkä vanhempien sosiaaliset tekijät ovat yhteydessä mielenterveyden häiriöstä johtuviin työkyvyttömyyseläkkeisiin yleisväestössä ja mielenterveyden häiriöstä kärsivillä nuorilla nuorena aikuisuudessa? Miten nuorten sosiaalinen huono-osaisuus ja mielenterveyden häiriöt välittävät vanhempien mielenterveyden häiriöiden ja mielialahäiriöistä ja neuroottisista häiriöistä johtuvien työkyvyttömyyseläkkeiden välistä yhteyttä? Mitkä vanhempien somaattiset sairaudet ovat yhteydessä nuoren

		aikuisuuden mielenterveyden häiriöihin? Onko yläkouluikäinen koulussa koettu osallisuus yhteydessä nuorten aikuisten koulutuspolun pituuteen?
Järveläinen, N. & Vainio, K. 2020 ⁷	"Eihän semmosta ihmistä olekaan, jossa ei niitä vahvuuksia ole" – Nuorten toimijuuden muotoutuminen sosiaalisessa kuntoutuksessa. Pro gradu -tutkielma.	Millaisia käsityksiä sosiaalisen kuntoutuksen moniammatillisilla toimijoilla on sosiaalisesta kuntoutuksesta? Millaisia käsityksiä sosiaalisen kuntoutuksen moniammatillisilla toimijoilla esiintyy nuorten toimijuuden muotoutumisessa?
Ervasti, O. 2021. ⁸	Osallisuus on hyvinvointia Oppilaiden ja opetushenkilöstön näkemyksiä lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamisen mahdollisuuksista ja rajoitteista. Pro gradu -tutkielma.	Millainen on hyvinvoiva koulu yhteisö ja miten oppilaat osallistuvat sen kehittämiseen? Miten voitaisiin vahvistaa oppilaiden osallisuutta hyvinvoivan kouluyhteisön edistämiseksi? Mitkä tekijät rajoittavat oppilaiden osallisuutta hyvinvoivan kouluyhteisön edistämisessä?
Heinonen, T. 2024. ⁹	Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus. Tutkimus nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspoluista ja koulukokemuksista. Väitöskirja.	Miten mielenterveyskuntoutujien sosiaaliset suhteet kiinnittyvät osallisuuteen? Miten koulusta ja mielenterveyspalveluista saatu tuki rakentaa osallisuutta? Miten osallisuus rakentuu osaksi elämäntulkua koulutuksen ja työelämän kysymyksinä?
Hyrkkänen, J. 2022. ¹⁰	Osallistajien kokemuksia nuorten osallistumisesta maakuntaohjelman valmistelussa. Maisterintutkielma.	Millaisena osallistettavana ryhmänä nuoret nähdään? Millaisia haasteita nuorten osallistamiseen liittyy? Millaisena prosessina osallistajat itse kokevat osallistamisen?