



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maria Avcilar

NUORTEN VIILTELY

Itseään viiltelevän nuoren auttaminen

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maria Avcilar
Opinnäytetyön nimi	Nuorten viiltely. Itseään viiltelevän nuoren auttaminen
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	46+ 4 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat saaneet apua viiltelyyn sekä sitä, miten se on heitä mahdollisesti auttanut. Tavoitteena oli myös selvittää sosiaalialan henkilökunnan näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja miten häntä voi auttaa.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu viiltelyyn liittyvien keskeisten käsitteiden esittelystä. Tutkimus on kvalitatiivinen. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kahdella eri kyselyllä. Toinen kysely suunnattiin itseään viilteleville nuorille ja toinen heidän parissaan työskenteleville sosiaalialan ammattilaisille. Molemmat kyselylomakkeet lähetettiin viiteen lastensuojeluyksikköön, joista nuorten vastauksia saatiin yhteensä kaksi ja työntekijöiden vastauksia 11. Saadut aineistot analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että viiltelevän nuoren auttaminen alkaa välittämisestä ja viiltelyn puheeksiottamisesta. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella syistä, jotka saavat nuoren viiltelemään. Nuoren kanssa voi yhdessä etsiä uusia keinoja purkaa pahaa oloa, jotta viiltely saataisiin loppumaan. Keskusteluavun lisäksi nuorta voi auttaa olemalla läsnä. Nuori voi paremmin, kun hänen ei tarvitse olla yksin. Itseään viiltelevä nuori tarvitsee enemmän aikuisen läsnäoloa. Ohjaajalla onkin siten merkittävä rooli itseään viiltelevän nuoren auttamisessa.

ABSTRACT

Author	Maria Avcilar
Title	Adolescents` Self-Mutilation. Helping Adolescents Who Self-mutilate
Year	2016
Language	Finnish
Pages	46+ 4 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The purpose of this study was to survey adolescents´ experiences of how they have got help for self-mutilation and how it has possibly helped them. The aim was to also find out the opinions of social work staff about how to relate to an adolescent who self-mutilates and how to help her/him.

The theoretical framework of this study consists of key concepts related to mutilation. The study is qualitative. The research material was collected by two different enquiries. One enquiry was carried out with adolescents who self-mutilate and the other with social work professionals working with them. Both of the questionnaires were sent to five child welfare units. The enquiry was participated by 2 adolescents and 11 employees. The responses were analyzed by using material-based content analysis.

The research results showed that helping an adolescent who self-mutilates starts with caring and bringing up the discussion about mutilation. It is important to talk with the adolescent about the reasons which are causing the need to self-mutilate. Together with the adolescent one can look for new ways to deal the bad feelings so that the self-mutilation would stop. Alongside with the conversation an adolescent can be helped by being present. The adolescent feels better when (s)he does not need to be alone. An adolescent who self-mutilates needs more the presence of adults. The counsellor has a significant role in helping an adolescent who self-mutilates.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	VIILTELY ILMIÖNÄ.....	9
	2.1 Viiltely	9
	2.2 Miksi nuori viiltelee?	10
	2.3 Millainen on itseään viiltelevä nuori?.....	12
	2.4 Miksi viiltelyyn tulee ehdottomasti puuttua?.....	14
3	ITSEÄÄN VIILTELEVÄN NUOREN AUTTAMINEN	16
	3.1 Lastensuojelulaki	16
	3.2 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki	16
	3.3 Työntekijän suhtautuminen viiltelyyn	17
	3.4 Viiltelevän nuoren auttaminen	18
4	TUTKIMUSMENETELMÄT	21
	4.1 Laadullinen tutkimus	21
	4.2 Aineiston keruu.....	21
	4.2.1 Kyselylomake.....	22
	4.3 Sisällönanalyysi	23
	4.4 Luotettavuus ja eettisyys.....	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
	5.1 Itseään viiltelevien nuorten kokemuksia heidän saamastaan avusta viiltelyyn sekä miten se on mahdollisesti heitä auttanut	25
	5.1.1 Työntekijän kohtaaminen.....	25
	5.1.2 Viiltelyn ehkäiseminen.....	25
	5.1.3 Nuoren toivoma apu	25
	5.1.4 Nuori ei hyötynyt	26
	5.1.5 Viiltelyä auttoi vähentämään.....	26
	5.1.6 Nuoren terveiset muille viiltelijöille	26
	5.2 Sosiaalialan työntekijöiden näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja millä tavoin häntä voi auttaa.....	28

	5
5.2.1 Suhtautuminen viiltelevään nuoreen	28
5.2.2 Viiltelevän nuoren auttaminen	30
5.2.3 Mikä voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta?	33
5.2.4 Viiltelevän nuoren auttaminen omassa työssä	36
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	40
7 POHDINTA.....	41
LÄHTEET.....	44
LIITTEET	

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Suhtautuminen viiltelevään nuoreen	s. 28
Kuvio 2. Viiltelevän nuoren auttaminen	s. 30
Kuvio 3. Viiltelevän nuoren kohtaamisessa tilannetta voi pahentaa	s. 33
Kuvio 4. Viiltelevän nuoren auttaminen omassa työssä	s. 36

LIITELUETTELO

- Liite 1 Kysely nuorten viiltelystä
- Liite 2 Kysely henkilökunnalle nuorten viiltelystä

1 JOHDANTO

Olin työharjoittelussa nuortenleirillä. Yksi nuorista näytti minulle tuoreet viiltohaavansa. Hän katsoi minua intensiivisesti ja odotti, miten reagoisin asiaan. Viiltohaavat olivat syviä ja niitä oli tytön käsivarret ja sääret täynnä. En tiennyt mitä sanoa. Pelästyin viiltohaavoja ja menin sanattomaksi. Toimin juuri niin kuin valitettavan moni muukin tuossa tilanteessa toimii. Käytökseni todennäköisesti lisäsi tytön viiltelystä tuntemaa häpeää. Osoitinhan hänelle, että viiltely on niin suuri tabu ettei siitä voi edes keskustella. Tästä kohtaamisesta syntyi halu tutkia viiltelyä.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää miten sosiaalialan työntekijä voi auttaa itseään viiltelevää nuorta. Tutkimus antaa tietoa viiltelystä ja siten valmiuksia kohdata ja auttaa viiltelevää nuorta. Viiltelyä on tutkittu sosiaalityön näkökulmasta vain vähän. Aiempien tutkimusten näkökulma on ollut useimmiten hoitotieteellinen. Tutkimukseen vastasi viiltelevien nuorten lisäksi lastensuojeluyksiköiden työntekijöitä, joilla on kokemusta viiltelevien nuorten auttamisesta.

Nuorten kanssa työskentelevien on tärkeää tietää viiltelystä ja keinoista, joilla viiltelevää nuorta voi auttaa. Viiltelyn puheeksiottaminen voi olla kokenemattomalle työntekijälle vaikeaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa tietoa viiltelystä ja siten madaltaa kynnyistä puhua viiltelystä. Viiltelyn kohtaamiseen annetaan vielä tällä hetkellä vain vähän koulutusta. Viiltelystä tulisi kuitenkin puhua paljon nykyistä enemmän, jotta siihen liittyvä häpeä hälvenisi. Vaikka viiltely on yleistä nuorten keskuudessa, siihen puututaan vain harvoin. Viiltelyn taustalla on useimmiten jokin mielenterveyden häiriö, kuten masennus tai ahdistuneisuushäiriö (Mannerheimin lastensuojeluliitto nuortennetti 2015). Hoitamattomana viiltely voi johtaa nuoren itsemurhayrityksiin (Tuisku 2015).

2 VIILTELY ILMIÖNÄ

Tässä luvussa käsitellään viiltelyä ilmiönä. Lisäksi selvitetään syitä nuorten viiltelylle, määritellään millainen on itseään viiltelevä nuori sekä kerrotaan miksi viiltelyyn tulee ehdottomasti puuttua.

2.1 Viiltely

Viiltely on kaikenlaista tarkoituksellista oman kehon ihon vahingoittamista kuten esimerkiksi raapimista, polttamista, viiltämistä tai muuta vahingoittamista. Välineenä voi olla mikä tahansa esine, millä saa tehtyä jäljen tai vuotavan haavan tai haavoja (Nuortenlinkki 2016). Useimmat viiltelevät yksin salassa, mutta viiltely voi olla myös julkista joko yksin tai ryhmässä, jopa toinen toistaan viiltäen. Viiltelyn on myös todettu tarttuvan nuoresta toiseen. Yleisin paikka viiltää on käsivarsi, mutta myös niskaan, hiusten alle, rintoihin, genitaalisiin, jalkoihin ja jalkapohjiin voidaan viiltää. (Marttunen, Laukkanen, Kumpulainen & Puura, 2016, 399.) Viiltely on myrkytyksen jälkeen tavallisin syy nuorten sairaalahoitoon (Myllyviita 2014, 19).

Myllyviitan (2014, 18–19) mukaan viiltelijät ovat eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Viiltelyä esiintyy kaikissa kulttuureissa ja yhteiskuntaluokissa. Viiltelijät eivät yleensä kerro viiltelystään, joten viiltelyn esiintyvyyttä on vaikea arvioida. Yhdysvalloissa ja Kanadassa arviolta 17 % nuorista viiltelee itseään, Saksassa ja Belgiassa luku on 10–11 %. Suomessa 11,5 % 13–18-vuotiaista nuorista viiltelee itseään. Vähintään joka kymmenes tyttö on nuoruusiässään viillellyt itseään, pojista joka kahdeskymmenes (Junttila 2015, 113). Usein ajatellaan, että viiltelijät ovat teini-ikäisiä tyttöjä, mutta on myös aikuisia jotka viiltelevät. Vaikka useimmat viiltelijät ovat tyttöjä, poikien viiltely on kuitenkin luultua yleisempää. (Psykologiguiden 2016.)

Conterion (2015) mukaan viiltely aloitetaan tyypillisesti noin 14-vuotiaana, mutta viiltelyä esiintyy kyllä tätä nuorempienkin keskuudessa. Usein viiltely alkaa kokeilulla, joka muuttuu tavaksi (Nuortenlinkki 2016). Viiltelyn on todettu lisääntyneen viime vuosina. Psykiatristen potilaiden keskuudessa viiltely on

huomattavasti koko väestöä yleisempää: jopa 61 % nuorista psykiatrisista osastopotilaista viiltelee itseään. (Hirvonen, Kontunen, Amneli & Laukkanen 2004, 944, 946.)

Nuori kokee avun hakemisen usein vaikeaksi. Viiltelemällä nuori osoittaa omaa ahdistustaan ja toivoo haavat näkevien ymmärtävän avuntarpeensa. (Suomen Mielenterveysseura mieli 2015.) Monet kuitenkin uskovat viiltelyn olevan manipuloivaa ja huomiohakuista käytöstä (Hirvonen ym. 2004, 948). Viiltelyä saatetaan pitää huomion hakemisena ja manipulointirytyksenä sekä nuoruuteen kuuluvana tapana, johon ei ole syytä kiinnittää suuremmin huomiota (Kontunen 2005). Nuori ei yritä viiltelyllä manipuloida tai saada huomiota itselleen. Sitä vastoin, häpeä ja pelko tekevät avunpyynnöstä vaikeaa. (Helpguide 2016.) Myllyviitan (2014, 154) mukaan nuorta hoitavat psykiatrian ammattilaisetkaan eivät aina tiedä nuoren viiltelystä. Viiltelijä häpeää viiltelyä ja viiltohaavoja ja tämän vuoksi viiltely jääkin usein huomaamatta (Nuortenlinkki 2016). Myllyviitan (2014, 18, 160) mukaan viiltelijä pitää usein itseään ”hulluna” eikä häpeän vuoksi kerro viiltelystä kenellekään. Viiltelyyn liittyvää voimakasta häpeää on mahdollista purkaa vain viiltelystä puhumalla.

2.2 Miksi nuori viiltelee?

Viiltelijällä ei ole muita keinoja ilmaista tunteitaan tai sitten tunteet on opittu piilottamaan muilta (Nuortenlinkki 2016). Nuoren kokemuksen mukaan fyysinen kipu helpottaa sisäistä ahdistusta. Viiltely saattaa olla nuorelle ainoa keino hallita ja käsitellä pahaa oloa ja vaikeita tunteita. Viiltelevän nuoren ahdistus ja aggressio ovat kääntyneet sisäänpäin ja ne kohdistuvat nuoreen itseensä. Fyysinen kipu on sisäistä kipua konkreettisempaa ja siten sitä on helpompi käsitellä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto vanhempainnetti 2016.) Fyysinen kipu on henkistä kipua helpompi kestää (Rissanen 2009).

Viiltelyn avulla voi ilmaista tunteita, joille ei löydy sanoja. Viiltely helpottaa syyllisyyttä ja sitä voi käyttää myös itsensä rankaisemisena. Viiltely antaa tunteen kontrollista sekä vahvistaa tunnetta, että on elossa. (Helpguide 2016.) Vaikka viiltely antaakin tunteen kontrollista, siihen voi tulla riippuvaiseksi. Näin ollen tapa,

joka antaa tunteen kontrollista, voikin päätyä kontrolloimaan nuorta. Kun viiltelystä on tullut tapa, nuoresta voi tuntua mahdottomalta lopettaa sitä. (TeensHealth 2016.)

Joskus nuori viiltelee, koska hän haluaa rangaista itseään. Nuori haluaisi olla täydellinen, mutta hän tuntee itsensä riittämättömäksi. Nuori saattaa ajatella, että viiltely on hänelle rangaistus siitä ettei hän ole tarpeeksi hyvä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto vanhempainnetti 2016.) Viha, riittämättömyyden tunteet, ihmissuhdeongelmat, kivulias menetys tai trauma ja hyväksikäyttö ovat tunteita ja tilanteita, jotka saavat nuoren viiltelemään (TeensHealth 2016).

Yleisimpiä syitä viiltelyyn ovat psyykkisen pahan olon lievittäminen, paineiden purkaminen ja oman mielen kontrolloiminen. Viiltely on keino ulkoistaa omia sietämättömiä tunteita sekä tavoitella niiden kontrollia. Viiltelijä on kyvytön hallitsemaan sietämätöntä pahaa oloaan muilla keinoin. (Marttunen 2006, 130–131.) Myllyviitan (2014, 31–32) mukaan yleisimpiä syitä viiltelyyn ovat pahan olon tunteiden turruttaminen, pahojen ajatusten lopettaminen, vihan purkaminen, omien ongelmien pakeneminen, tarve tuntea jotain, itsemurhan estäminen, itsensä rankaiseminen ja muiden satuttaminen. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin (2016) mukaan viiltelystä voi tulla myös keino hakea huomiota.

Viiltely on selviytymiskeino sietämättömään olotilaan. Viiltelyn avulla voi päästä eroon piinaavista tunteista ja ajatuksista. Viiltäminen on keino vältellä näitä negatiivisia tunteita ja ajatuksia, sillä terävä kipu vie niistä huomion tehokkaasti pois. Kipu auttaa myös fysiologisesti, sillä se vapauttaa elimistössä endorfiinejä, jotka toimivat morfiinin lailla. Tästä seuraa hyvänolontunnetta, hilpeyttä ja euforiaa. Näin ollen viiltelystä on mahdollista tulla riippuvaiseksi. Viiltämisessä, samoin kuin päihteissäkin, toleranssi kasvaa ajan myötä: ihminen joutuu tekemään yhä syvempiä viiltoja saadakseen samanlaisen hyvänolon tunteen kuin viiltelyn alussa. (Myllyviita 2014, 28, 30–31.)

Viiltelijä ei tunne viiltäessään kipua, vaan hän keskittyy haavan katsomiseen ja fysiologisiin vaikutuksiin. Jälkeenpäin itseään viiltävä tuntee usein häpeää ja syyllisyyttä, mikä heikentää mielialaa entisestään ja ylläpitää viiltelykierrettä. Viiltelijä häpeää viiltelystä saamaansa mielihyvää ja riippuvuuttaan viiltämisestä.

Usein viiltelijä häpeää myös arpiaan, mutta ei aina. Ulkopuolisesta saattaa kuulostaa erikoiselta, että viiltäminen voi olla fyysisesti miellyttävän tuntuista. Viiltelijä kuitenkin tuntee ennen viiltämistä kihelmöivää oloa, rauhallista ja tyyntä oloa tai jopa seksuaalisesti kiihottunutta oloa. Valitettavasti toleranssi nousee hyvin pian ja viiltelijä tarvitseekin yhä tehokkaampia menetelmiä saadakseen yhtä hyvän olon kuin alussa. Viiltelyn mekanismi onkin samanlainen kuin huumausaineiden käytössä. (Myllyviita 2014, 32, 63.)

2.3 Millainen on itseään viiltelevä nuori?

Jokainen itseään viiltelevä nuori on erilainen. Heidän taustat ja elämänhistoriat ovat ainutkertaisia. (Myllyviita 2014, 34.) Viiltely on kuitenkin yleistä erityisesti yksinäisyydestä ja heikosta itsetunnosta ja –arvostuksesta kärsivillä nuorilla (Junttila 2015, 1131–14). Rissasen (2009) mukaan itseään viiltelevällä nuorella on heikko itsetunto ja hän uskoo olevansa muita huonompi. Hän tuntee itsensä yksinäiseksi ja häpeää viiltämistään. Muut kohtelevat itseään viiltelevää nuorta hänen viiltelynsä vuoksi huonosti.

Monet viiltelijät tuntevat olevansa ei-toivottuja muiden silmissä. Suurin osa viiltelevistä nuorista tuntee yksinäisyyttä. (Myllyviita 2014, 43, 71.) Yksinäisyys aiheuttaa levottomuuden, ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita ja juuri nämä tunteet altistavat nuoren masennukselle ja itsetuhoisuudelle (Junttila 2015, 42). Uusitalo (2007, 32–33.) toteaa, että erilaisista mielenterveysongelmista kärsivät nuoret ovat yleensä todella yksinäisiä.

Viiltelijät ovat usein herkkiä, perfektionisteja ja ylisuorittajia (Mayo Clinic 2016). He ovat usein myös erittäin kriittisiä itseään kohtaan. He pitävät itseään epämiellyttävän näköisinä tai jopa rumina ja vastenmielisinä. Moni viiltelijä kokee ongelmia myös seksuaalisessa käyttäytymisessään. Seksuaalinen käyttäytyminen voi olla estynyttä tai häiritsevän korostunutta. (Myllyviita 2014, 73, 96, 99.)

Viiltelijä tuntee tavallisesti yksinäisyyttä, vieraantuneisuutta, ulkopuolisuutta, surua, vihaa ja ahdistusta juuri ennen viiltelyä. Viiltely on keino selviytyä näistä vaikeista tunteista. Viiltely kuitenkin myös pitää muut ihmiset etäällä, niin

henkisesti kuin fyysisestikin. Useimmat viiltelijät tuntevat itsensä yksinäiseksi ja eristäytyneeksi. Heillä saattaa olla paljonkin sosiaalisia kontakteja, mutta he eivät näytä vaikeiksi kokemiaan tunteita näissä suhteissa, jolloin suhteet jäävät pinnallisiksi. (Myllyviita 2014, 43, 80, 106.)

Viiltelijä ei usein osaa käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan sanallisesti (Kontunen 2005). Viiltelijöillä on usein myös heikentynyt kyky tunnistaa tunteita. Lisäksi heillä on usein vaikeuksia kyvyssä säädellä tunteita. Itseen viiltelevä yrittää elää kuin tunteita ei olisikaan, sillä tunteet tuntuvat hankalilta ja vierailta. Tunteet kuitenkin ovat sitä piinaavampia mitä enemmän niistä yrittää päästä eroon. Itseen viiltämällä viiltelijä purkaa tätä sisäistä painetta. (Myllyviita 2014, 22, 42–43.)

Viiltelijällä on usein puutteellinen kyky käsitellä tunteitaan sanallisesti. Itseen viiltämällä emotionaalinen kipu muuttuu fyysiseksi kivuksi ja siten hallittavaksi. (Hirvonen ym. 2004, 947.) Viiltelijän psyykinen kipu on niin kova, että se johtaa oman kehon vahingoittamiseen. Viiltelemällä kipu siirtyy mielestä edes hetkeksi ruumiiseen. (Junttila 2015, 116.)

Moni itseään viiltelevä nuori kärsii syömishäiriöstä. Lisäksi moni heistä on joutunut kokemaan seksuaalista, fyysistä tai verbaalista hyväksikäyttöä. Nuoren viiltely alkaa usein puolustuksena sille, mitä kotona tapahtuu. Viiltelyn avulla nuori saa tunteen kontrollista. (Mayo Clinic 2016.) Moni viiltelevä nuori on kokenut lapsuudessaan jotain erityisen ahdistavaa, kuten väkivaltaa (Suomen mielenterveysseura mieli 2015). Viiltelevistä tytöistä moni on joutunut alttiiksi seksuaaliselle hyväksikäytölle ja väkivallalle. Moni heistä myös kärsii tai on kärsinyt syömishäiriöstä. (Ranner 2007, 8.) Viiltelijä on muita useammin ollut väkivallan kohteena tai altistunut pitkäaikaiselle laiminlyönnille (Marttunen ym. 2016, 399). Rissasen (2009) mukaan viiltelyn taustalla voi olla perheongelmia, väkivallan kokemuksia, pärjäämisen ja itsenäistymisen paineita.

Myös Myllyviitan (2014, 24, 27, 92) mukaan moni viiltelijä on kokenut hyväksikäyttöä elämänsä aikana. Hyväksikäyttöä tavallisempaa on kuitenkin, että viiltelyyn on altistanut lapsuusajan laiminlyönti. Kun lapsi on joutunut kasvamaan ilman riittävää aikuisen läsnäoloa hän ei ole oppinut tunteiden säätelytaitoja, jotka

vanhempi tavallisesti opettaa pienelle lapselle tämän kokiessa hankalia tunteita. On myös viilteleviä nuoria, jotka tulevat ihan tavallisista perheistä ilman vaikeaa elämänhistoriaa tai suuria menetyksiä.

Viiltelijät kokevat usein vieraantuneisuutta omasta kehostaan. Dissosiativisen kokemuksen myötä oma keho tuntuu vieraalta ja irralliselta suhteessa omaan mieleen. Dissosioidessa olo tuntuu epätodelliselta ja ihminen on etäällä itsestään. Ihmisten, jotka ovat aina kokeneet kehollista eheyttä, voi olla vaikea ymmärtää dissosiaatiota. Omasta kehosta vieraantuminen on yleistä erityisesti viiltelijöiden, jotka kärsivät syömishäiriöistä, keskuudessa. (Myllyviita 2014, 100, 106.)

2.4 Miksi viiltelyyn tulee ehdottomasti puuttua?

Viiltely ei kuulu normaaliin nuoruusiän kehitykseen. Viiltely edellyttää tutkimuksia sillä usein siihen liittyy erikoisosaamista vaativa häiriö. (Kaltiala-Heino, Kaukonen & Borg 2016, 454.) Viiltelevän nuoren psyykinen kasvu ja kehitys on vakavasti häiriintynyt. Nuoren psykososiaalinen tilanne ja psykiatrisen hoidon tarve tulee selvittää. (Kontunen 2005.) Viiltelyn taustalla on useimmiten jokin mielenterveyden häiriö, kuten masennus tai ahdistuneisuushäiriö (Mannerheimin lastensuojeluliitto Nuortennetti 2015).

Viiltelyä esiintyy persoonallisuushäiriön, masennuksen, ahdistuksen, päihdeongelman, syömishäiriön ja pakko-oireisen häiriön yhteydessä (Myllyviita 2014, 22). Lisäksi viiltelyä esiintyy käytöshäiriön ja psykoosien yhteydessä (Marttunen ym. 2016, 399). Viiltely voi liittyä moniin eri häiriöihin, mutta useimmiten se liittyy epävakaaseen persoonallisuuskehitykseen (Kaltiala-Heino ym. 2016, 454). Viiltelyn syyt täytyy aina ehdottomasti selvittää (Mannerheimin lastensuojeluliitto Nuortennetti 2015). Viiltely on yhteydessä moniin eri mielenterveyden häiriöihin sekä kohonneeseen itsemurhariskiin (Kontunen 2005). Aikuisen pitää puuttua nuoren viiltelyyn välittömästi (Mannerheimin lastensuojeluliitto vanhempainnetti 2016).

Virpi Tuiskun väitöstutkimuksessa (2015) todettiin, että viiltely voi johtaa itsemurhayrityksiin. Viiltelyyn tulee suhtautua yhtä vakavasti kuin

itsemurhayritykseen. Viiltelyyn kuitenkin puututaan yllättävän harvoin (Rissanen 2009). Viiltelyyn ei välttämättä liity itsemurhatarkoitusta. Jos viiltelyyn ei puututa ja viiltelyn syytä selvitetä, riski itsemurhaan kuitenkin kasvaa. (Nuortenlinkki 2016.) Myös Marttusen ym. (2016, 399) mukaan viiltelyyn liittyy lisääntynyt itsemurhayrityksen ja itsemurhan riski, kun viiltely jatkuu hoitamattomana. Viiltelyyn muihin kuin näkyviin paikkoihin liittyy enemmän tunne-elämän ongelmia, dissosiativisia oireita ja itsemurha-ajatuksia. (Marttunen ym. 2016, 399.) Viiltelijät eivät yleensä tahdo kuolla. Riski itsemurhaan kuitenkin kasvaa, kun viiltely jatkuu pitkään. Myös riski sairastua päihdeongelmaan kasvaa, kun viiltely jatkuu pitkään. (Helpguide 2016.) Myllyviita (2014, 20) toteaa, että viiltäminen on vain harvoin itsemurhayritys.

3 ITSEÄN VIILTELEVÄN NUOREN AUTTAMINEN

Tässä luvussa esitellään toimintaa ohjaavia lakeja. Lisäksi käsitellään työntekijän suhtautumista viiltelyyn sekä kerrotaan viiltelevän nuoren auttamisesta.

3.1 Lastensuojelulaki

Ilmoitusvelvollisuus koskee sosiaali- ja terveydenhuollon ja lasten päivähoidon, opetustoimen, nuorisotoimen, poliisitoimen, Rikosseuraamuslaitoksen, palo- ja pelastustoimen, sosiaalipalvelujen, lasten päivähoidon tai terveydenhuollon palvelujen tuottajan, opetuksen tai koulutuksen järjestäjän, seurakunnan tai muun uskonnollisen yhdyskunnan, vastaanottokeskuksen ja järjestelykeskuksen, hätäkeskustoimintaa harjoittavan yksikön, koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintaa harjoittavan yksikön, Tullin, rajavartiolaitoksen tai ulosottoviranomaisen palveluksessa tai luottamustoimessa olevat henkilöt sekä kaikki terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä. (L13.4.2007/417.)

3.2 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki

Opiskeluhuollon palveluita ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskelijalle tulee järjestää mahdollisuus keskustella opiskeluhuollon psykologin tai kuraattorin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen kun opiskelija on tätä pyytänyt. Kiireellisessä tapauksessa mahdollisuus keskusteluun tulee järjestää samana tai seuraavana työpäivänä. Mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun on järjestettävä myös opiskelijan huoltajan tai muun henkilön yhteydenoton perusteella, jollei kyseessä ole neuvonta ja ohjaus tai jos keskustelun järjestäminen on muusta syystä ilmeisen tarpeetonta. (L30.12.2013/1287.)

3.3 Työntekijän suhtautuminen viiltelyyn

Viiltelyyn on hyvä suhtautua mahdollisimman neutraalisti. Itseään viiltelevä pelkää omia sietämättömiä tunteitaan, joita hän viiltelyn avulla pyrkii kontrolloimaan. Jos työntekijä pelästyy, säikähtää tai järkyttyy nähdessään asiakkaan haavat, hän vahvistaa tällä asiakkaan omia pelkoja. Viiltelyn kieltäminen ei auta viiltelijää lopettamaan. Kiellot lisäävät viiltelijän ahdistuneisuutta, jonka seurauksena hän viiltelee itseä yhä enemmän. Jos työntekijä kieltää potilasta viiltämästä, hän vahvistaa asiakkaan kokemaa syyllisyyttä viiltelystä. Tämä saattaa lisätä asiakkaan tarvetta rangaista itseään viiltelyn jälkeen. Painostus ei myöskään auta lopettamaan viiltelyä, ellei kyse ole satunnaisesta kokeilusta. Viiltelystä riippuvaisen nuoren painostaminen saattaa sitoa nuoren viiltelyyn yhä tiukemmin. Viiltelyn tuomitsemisen viiltelijä kokee siten, että hän ei ihmisenä kelpaa muille eikä hänestä pidetä. (Myllyviita 2014, 120, 155, 165–169, 177–178.)

Viiltohaavojen näkeminen aiheuttaa usein voimakkaita tunteita. Työntekijä saattaa tunnistaa itsessään heikotusta ja pahoinvointia, inhoa, pelkoa ja surua. Yleinen reaktio viiltohaavoihin on pelästymisen ja sanattomaksi meneminen. Tuolloin on erittäin tärkeää, että työntekijä tunnistaa ja hyväksyy omat tunteensa. Kun työntekijä hyväksyy avoimesti omat tunteensa, hän mallintaa nuorelle avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä kaikenlaisia tunteita kohtaan. (Myllyviita 2014, 171.)

Marttusen (2006, 131) mukaan nuoren viiltohaavoihin tulee suhtautua myötätuntoisesti. Myllyviitan (2014, 108, 160, 171) mukaan ihmiset reagoivat eri tavoin viiltelyyn. Kun viiltely paljastuu, yleinen reaktio on puhumattomuus ja torjuminen, tuolloin ihminen käyttäytyy kuin ei olisi kuullut mitään ja vaihtaa puheenaihetta. Tämä tapa suhtautua viiltelyyn on vahingollista nuorelle, joka on kerännyt rohkeutta ja uskaltanut kertoa viiltelystä. Vastapuolen reagoimattomuus saattaa aiheuttaa nuorelle dissosiativisen kokemuksen. Kun viiltelystä ei puhuta, nuori kokee itsensä yhä vieraantuneemmaksi, oudommaksi ja eristäytyneemmäksi. Nämä tunteet valitettavasti lisäävät viiltelyä.

Nuoren on usein vaikea kertoa viiltelystään. Jos viiltelystä keskusteleminen ahdistaa työntekijää, hän välttelee koko asian puheeksi ottamista. Kun viiltelystä

keskusteleminen sivuutetaan, viiltelijä kokee viiltelyn olevan niin häpeällinen asia, ettei siitä voi puhua. Viiltelyn kohtaamiseen pitäisi antaa koulutusta paljon nykyistä enemmän. Viiltelyn herättämät voimakkaat tunteet vaikeuttavat nuoren asemaan asettumista. Kun työntekijä ymmärtää viiltelyn ilmiönä sekä sen, mitä viiltely nuorelle merkitsee, hän kykenee tuntemaan lisääntyvää empatiaa viiltelijää kohtaan. (Myllyviita 2014, 170–172, 177.)

Junttilan (2015, 142) mukaan nuorten päihteidenkäyttö on ihan yhtä itsetuhoista kuin viilteleminen. Syömishäiriöt ja yliharrastaminen voivat aiheuttaa aivan yhtäläisiä vaurioita, mutta ne ovat hyväksytyjä ja joskus jopa ihannoituja toimintamalleja yhteiskunnassamme.

3.4 Viiltelevän nuoren auttaminen

Rissanen (2009) kuvaa tutkimuksessaan *Helping adolescents who self-mutilate: a practice theory* suomalaisten nuorten itsensä viiltämistä ja heidän auttamistaan. Tutkimusaineisto koostui itseään viiltäneiden nuorten, heidän vanhempiansa ja nuoria hoitaneiden hoitajien koskevista kuvauksista. Saaduista tuloksista yhdistettiin käytännön teoria itseään viiltävän nuoren auttamisesta. Rissanen mukaan auttaminen edellyttää tietoa viiltelystä ilmiönä, välittämistä sekä puuttumista.

Moni itseään viiltelevä nuori on Rissanen (2009) mukaan ihmetellyt, etteikö hän ole edes sen arvoinen, että joku kiinnostuisi ja kysyisi asiasta. Usein meneekin liian pitkään, ennen kuin joku puuttuu nuoren viiltelyyn. Kaverit saattavat hylätä nuoren tämän viiltelyn vuoksi, joten aikuisten tuki on erityisen tärkeää. Viiltelevän nuoren auttamisessa on tärkeää löytää uudenlaisia keinoja ahdistuksen purkuun. Keskusteleminen on yksi niistä.

Niemelän (2014) pro gradu -tutkielman ”Rakkaudesta veitsiin”- Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä mukaan ammattilaisten tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota viiltelyilmiöön. Viiltely tulee ottaa rohkeasti puheeksi. Viiltelijöiden kanssa on hyvä keskustella viiltelyn aiheuttamista sosiaalisista ongelmista sekä arpien merkityksestä.

Miettisen (2012) pro gradu -tutkielman Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen mukaan itsetuhoiset nuoret eivät saa apua riittävän helposti. He ovat usein kyvyttömiä itse hakemaan apua. Tärkeintä itsetuhoisen nuoren auttamisessa on avoin ja luottamuksellinen suhde nuoren ja auttajan välillä, nuoren kuulluksi tuleminen sekä oikean tiedon antaminen nuorelle. Kontusen (2005) mukaan tulokset lääkkeiden tehosta viiltelyn hoidossa ovat ristiriitaisia. Viiltely kuitenkin liittyy moniin eri mielenterveyden häiriöihin, joten siten näiden häiriöiden asianmukainen lääkehoito on osa myös viiltelyn hoitoa.

Tuiskun (2015) tutkimuksen Depressed adolescents grow up: Prevalence, course and clinical risk factors of non-suicidal self-injury, suicidal ideation and suicide attempts mukaan itsetuhoisesti käyttäytyvien nuorten yleisin mielenterveyshäiriö on masennus. Tämän vuoksi masennuksen varhainen tunnistaminen ja hoito ovat keskeisessä asemassa nuorten itsetuhoisuuden ehkäisemisessä.

Itseään viiltävän nuoren auttaminen on tietämistä viiltelystä ilmiönä, nuoresta välittämistä sekä puuttumista. Oikeat auttamisen keinot riippuvat viiltelyn syistä (Rissanen 2009.) Myllyviitan (2014, 23, 40, 178, 180) mukaan viiltelevän nuoren auttamisessa on keskeistä hoitomotivaation ylläpitäminen, viiltelyyn johtaneiden tilanteiden analysointi sekä uusien tunteiden säätelykeinojen oppiminen. Viiltelijä voi oppia uusia tapoja hallita ahdistusta. Uusien tapojen löytämiseen nuori kuitenkin tarvitsee rohkaisua ja muiden apua. Nuoren kanssa voi harjoitella myös tunteiden tunnistamista, kuvailemista ja nimeämistä. Sosiaalisten kontaktien lisääminen ja niiden laadun parantaminen ovat myös tärkeitä viiltelyn hoidossa.

Kun viiltelijä oppii tunnistamaan ne tunteet, jotka saavat hänet vahingoittamaan itseään, hän voi omaksua vaihtoehtoisia tapoja purkaa ahdistusta. Näitä tapoja voivat olla liikunta, maalaaminen, piirtäminen, runon tai laulun kirjoittaminen tai sellaisen musiikin kuuntelu mikä ilmaisee nuoren omia tunteita. Kuuma kylpy tai suihku voivat myös auttaa, samoin koiran, kissan tai muun lemmikin läheisyys. Jääpalan pitäminen käsivarressa tai jalan taipeessa voi myös helpottaa pahaa oloa. (Helpguide 2016) Viiltelyn tilalle voidaan tarjota toista, vähemmän haitallista tapaa lievittää ahdistusta, kuten jonkin ruumiinosan upottamista jääkylmään veteen (Kontunen 2005).

Rissasen (2009) mukaan nuoret ovat usein helpottuneita, kun viiltely otetaan puheeksi. Itseään viiltelevältä nuorelta on tärkeää kysyä miten hän voi, mitä hänelle on tapahtunut ja voiko häntä auttaa. Oikea tapa auttaa nuorta selviää keskustelemalla nuoren kanssa hänen viiltelynsä syistä. Suomen Mielenterveysseura mielin (2015) mukaan viiltelijät eivät ole tottuneet käsittelemään omaa pahaa oloaan puhumalla. Tämä taito on kuitenkin mahdollista oppia.

Viiltelevää nuorta voi auttaa kannustamalla häntä kertomaan mikä on hätänä. Nuorta voi rohkaista myös kirjoittamaan tunteistaan. Usein itseään viiltelevällä nuorella on vaikeuksia käsitellä tilanteita ja ihmisiä, jotka saavat hänet ahdistumaan. Nuori on saattanut kasvaa perheessä, jossa hankalia tunteita ei ole voinut näyttää. Erityisesti tytöt usein uskovat, että heillä ei ole oikeutta puolustaa itseään. Nuoren itsearvostuksen sekä itsetunnon tukeminen onkin siten keskeisessä asemassa itseään viiltelevän nuoren auttamisessa. (Mayo Clinic 2016.)

Viiltelevälle nuorelle voi kertoa, että hänestä välitetään. Nuorelle voi myös kertoa, että hänen ei tarvitse kantaa huoliaan yksin. Usein nuoret, jotka ovat lopettaneet viiltelyn, sanovat, että viiltelystä kertominen oli vaikeaa. Moni heistä tuntee kuitenkin suurta helpotusta, kun asia paljastuu. (TeensHealth 2016.) Rissasen (2009) tutkimuksessa kävi ilmi, että itseään viillelleet nuoret toivoivat, että opettajat tai terveydenhoitajat, jotka olivat huomanneet viiltohaavat, olisivat puuttuneet asiaan. Nuoret ovatkin usein helpottuneita kiinnijäämisestä. Viiltely on avunpyyntö ja siten nuorten yritykset peittää viiltohaavoja ovatkin usein tietoisien kömpelöitä.

Itseään viiltelevien nuorten osastoilla esiintyy viiltelyn tarttumista nuoresta toiseen. Osastoilla viiltelyn on myös todettu lisääntyvän henkilökunnan lomien ja vaihtumisen yhteydessä sekä viikonloppuisin, jolloin ohjattua toimintaa on vähän ja nuoret eristäytyvät omiin oloihinsa. Henkilökunnan vähäinen vaihtuvuus sekä riittävä ohjelma myös viikonloppuisin ja loma-aikoina olisivat nuorten osastopotilaiden edun mukaista. (Kontunen 2005.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa esitellään laadullista tutkimusta. Lisäksi kerrotaan aineiston keruusta, kuvataan sisällönanalyysia sekä käsitellään tutkimusmenetelmien luotettavuutta.

4.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus pyrkii pikemminkin löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin todentamaan jo olemassa olevia väittämiä. Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152, 155.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on mm. kuvata jotain ilmiötä, ymmärtää tiettyä toimintaa ja antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tiedonantajat tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Tästä syystä tiedonantajien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 85–86.)

Tuomen & Sarajärven (2006, 142) mukaan laadullisen tutkimuksen perusvaatimus on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä tutkimuksensa. Tiedonantajien valinnan suunnittelu ja kartoittaminen aloitettiin lokakuussa 2015. Huhtikuussa 2016 kyselylomakkeet lähetettiin viiteen lastensuojeluyksikköön, joista vastaukset saapuivat postitse toukokuussa 2016. Aineisto analysoitiin syys- ja lokakuun 2016 aikana.

4.2 Aineiston keruu

Tiedonantajia oli aluksi vaikea löytää, vaikka Myllyviitan (2014, 19) mukaan Suomessa 11,5 % nuorista viiltelee itseään. Nuorista psykiatrisista osastopotilaista jopa 61 % viiltelee itseään (Hirvonen, Kontunen, Amneli & Laukkanen 2004, 944, 946). Nuorisoasemalla, nuorisopsykiatrisella poliklinikalla sekä nuorisopsykiatrisella osastolla kerrottiin, että heillä ei tällä hetkellä ole itseään viilteleviä nuoria. Myllyviita (2014, 154) toteaa, että usein viiltelijä häpeää viiltelyä

eikä kerro siitä kenellekään. Tämän vuoksi nuorta hoitavat psykiatrian ammattilaisetkaan eivät aina tiedä nuoren viiltelystä.

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kahdella eri kyselyllä. Toinen kysely suunnattiin itseään viilteleville nuorille ja toinen heidän parissaan työskenteleville sosiaalialan ammattilaisille. Molemmat kyselylomakkeet lähetettiin viiteen lastensuojeluyksikköön, joista nuorten vastauksia saatiin yhteensä kaksi ja työntekijöiden vastauksia 11. Tutkimukseen vastasi siten viiltelevien nuorten lisäksi lastensuojeluyksiköiden työntekijöitä, joilla on kokemusta viiltelevien nuorten auttamisesta.

Tutkimuksessa eettisyyttä huomioitiin siten, että tutkimukseen osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista. Aineiston keräämisessä huolehdittiin anonyymiuden takaamisesta. Tutkimukseen osallistuneiden lastensuojeluyksiköiden nimiä ei myöskään mainita, jotta voidaan varmistaa, että nuorten anonyymius säilyy. Tiedonantajien vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Tutkimuksen aineisto on tallennettu asianmukaisesti ja se tuhotaan, kun tutkimus on valmis.

4.2.1 Kyselylomake

Tutkimuksen onnistumista voidaan tehostaa kyselylomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla, vaikka tutkimuksen aihe onkin tärkein vastaamiseen vaikuttava seikka (Hirsjärvi ym. 2004, 187). Avoimet kysymykset mahdollistavat, että vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset myös osoittavat, mikä on keskeistä tai tärkeää vastaajien ajattelussa. Niiden avulla saadaan esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut kuvitella. (Hirsjärvi ym. 2004, 188, 190.) Kyselylomakkeiden kysymykset suunniteltiin tarkasti ja kysymyksiä päädyttiinkiin muokkaamaan kolmeen kertaan, jotta ne parhaalla mahdollisella tavalla vastaisivat tutkimusongelmaan. Molemmat kyselyt sisältävät ainoastaan avoimia kysymyksiä.

Postikyselyn etuina voidaan pitää nopeutta ja vaivatonta aineiston saantia. Postikyselyyn liittyy kuitenkin myös heikkouksia. Haittana pidetään esimerkiksi sitä, että ei ole mahdollista tietää, miten huolellisesti ja rehellisesti kysymyksiin on

vastattu. Kyselyn avoimet kysymykset antavat kuitenkin mahdollisuuden tunnistaa vastaajan motivaatioon liittyviä seikkoja. (Hirsjärvi 2009, 184, 190.) Tuomen & Sarajärven (2009, 74) mukaan postikyselyn avoimet vastaukset saattavat jäädä kovin niukkasanaiseksi. Tiedonantajien vastaukset antoivat kuitenkin ymmärtää, että vastaajat olivat motivoituneita vastaamaan kyselyyn. Tätä ajatusta tuki myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus.

Postikyselyssä vastaamattomuus saattaa nousta merkittäväksi. Laadullisessa tutkimuksessa vastaamattomuus ei ole kuitenkaan ongelma ns. yleistettävyyden kannalta sillä laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei edes ole yleistää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74.) Hirsjärvi ym. (2004, 185) toteavat, että jos lomake lähetetään postitse jollekin erityisryhmälle ja jos kyselyn aihe on heidän kannaltaan tärkeä, voidaan kuitenkin odottaa korkeampaa vastausprosenttia. Lisäksi, jos lomake lähetetään jonkin organisaation välityksellä, vastausprosentti muodostuu yleensä tavanomaista korkeammaksi. Tutkimukseen vastasi kaksi nuorta ja 11 työntekijää. Tavoitteena oli, että useampi nuori olisi vastannut kyselyyn. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ole yleistää, joten kahden nuoren osallistuminenkin riitti.

4.3 Sisällönanalyysi

Saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tuomen & Sarajärven (2006, 107, 109–110) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Analyysin perusteella voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä.

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysimenetelmän tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tällä analyysimenetelmällä saadaan kerätty aineisto kuitenkin vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. Tästä syystä monia sisällönanalyysillä toteutettuja tutkimuksia kritisoidaan keskeneräisyydestä. Tutkija ei ole välttämättä kyennyt

tekemään tutkimuksessaan mielekkäitä johtopäätöksiä, vaikka hän olisikin kuvannut analyysia tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 103.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston redusoinnissa analysoitava dokumentti pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko dokumentin tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Tutkimustehtävä ohjaa miten aineisto pelkistetään. Aineiston klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisdokumenttien käyttämistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 108–111.)

4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta voidaan käsitellä validiteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 136.) Tutkimuksen päätutkimusongelmana on nuorten kokemukset heidän saamastaan avusta viiltelyyn sekä se miten se on mahdollisesti heitä auttanut. Alatutkimusongelmana on selvittää sosiaalialan henkilökunnan näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja millä tavoin häntä voi auttaa. Hirsjärven ym. (2004, 27) mukaan tutkimustyössä on vältettävä epärehellisyyttä kaikissa sen osavaiheissa. Tämän tutkimuksen raportoinnissa kerrotaan selkeästi miten tutkimustulokset on saatu. Sitaatteja käytetään paljon, jotta tutkimukseen osallistuneiden itseään viiltelevien nuorten sekä heidän parissaan työskentelevien sosiaalialan ammattilaisten ajatukset saadaan esille.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus koostuu kahdesta osiosta. Ensimmäinen osio (liite 1) käsittelee nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat saaneet apua viiltelyyn sekä sitä, miten se on heitä mahdollisesti auttanut. Jälkimmäisessä osiossa (liite 2) selvitetään sosiaalialan työntekijöiden näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja millä tavoin häntä voi auttaa.

5.1 Itseään viiltelevien nuorten kokemuksia heidän saamastaan avusta viiltelyyn sekä miten se on mahdollisesti heitä auttanut

Kyselyyn nuorten viiltelystä vastasi kaksi nuorta. Molemmat vastasivat jokaiseen kysymykseen.

5.1.1 Työntekijän kohtaaminen

Kysymykseen ”Miten toivoisit sosiaali- ja terveysalan työntekijän (ohjaaja/ sosiaalityöntekijä/ opettaja/ terveydenhoitaja) kohtaavan sinut, kun olet viillellyt?”, vastattiin seuraavasti: Nuori ei tahtois, että kukaan tietäisi hänen viiltelystään. Nuori toivoisi kuitenkin, että he, jotka hänen viiltelystään tietävät, kysyisivät mikä hänellä on. Nuori toivoisi myös, että työntekijä ei syyttäisi häntä viiltelystä. Nuori kokee, että rajoittaminen ei auta lopettamaan viiltelyä sillä hänestä viiltelyä ei voida estää vaikka tavarat otettaisiinkin pois.

5.1.2 Viiltelyn ehkäiseminen

Kysymykseen ”Millaista apua sinulle on tarjottu viiltelyn ehkäisemiseksi?”, vastattiin seuraavasti: Nuorelle on tarjottu viiltelyn ehkäisemiseksi terapiaa, keskustelua sekä vähemmän vahingollisia keinoja purkaa ahdistusta, kuten jääpalan puristelua ja kuminauhan ranteessa pitämistä.

5.1.3 Nuoren toivoma apu

Kysymykseen ”Millaista apua olisit toivonut, että sinulle tarjotaan viiltelyyn? Olisitko tarvinnut jotain muuta, mitä?”, vastattiin seuraavasti: Nuori olisi toivonut

enemmän aikuisen läsnäoloa. Nuori oli myös sitä mieltä, että eläinten kanssa oleminen olisi auttanut häntä.

”Eläinten kanssa oleminen auttaa muttei laitoksessa ole mahdollista.”

5.1.4 Nuori ei hyötynyt

Kysymykseen ”Mistä et mielestäsi hyötynyt?”, vastattiin seuraavasti: Nuori ei mielestään hyötynyt rajoittamisesta. Hänestä se sitä vastoin vain pahensi tilannetta. Nuori ei myöskään kokenut hyötyneensä jääpalan puristelusta.

5.1.5 Viiltelyä auttoi vähentämään

Kysymykseen ”Mikä on auttanut sinua kaikkein eniten? Miten onnistuit lopettamaan/ vähentämään viiltelyä?”, vastattiin seuraavasti: Nuori löysi tärkeän ohjaajan, joka auttoi häntä vähentämään viiltelyä. Toinen nuorista koki, että yksikön vaihtaminen auttoi häntä vähentämään viiltelyä.

”Löysin tärkeän ohjaajan kuka minua auttoi vähentämään viiltelyä.”

5.1.6 Nuoren terveiset muille viiltelijöille

Kysymykseen ”Mitä tahtoisit sanoa muille itseään viilteleville nuorille?”, vastattiin seuraavasti: Nuori toteaa, että viiltely on viimeisin vaihtoehto. Hän tahtoisii sanoa muille itseään viilteleville nuorille, että heidän tulisi pyytää ajoissa apua. Nuori rohkaisee myös keskustelemaan viiltelystä. Toinen nuorista kehottaa purkamaan pahaa oloa muilla keinoin. Viiltely jättää rumat arvet ja sen lopettaminen voi olla vaikeaa.

”Jos haet vain huomiota sillä keksi joku muu keino siitä jää rumat arvet ja sitä ei pysty välttämättä lopettaa heti ja jos on oikeasti paha olla yritä purkaa sitä muuhun mistä tykkäät.”

Nuori ei yritä viiltelyllä manipuloida tai saada huomiota itselleen (ks. luku 2.1). Sitä vastoin, häpeä ja pelko tekevät avunpyynnöstä vaikeaa. (Helppuide 2016.) Usein nuoret, jotka ovat lopettaneet viiltelyn, sanovat, että viiltelystä kertominen oli

vaikeaa (ks. luku 3.4). Moni heistä tuntee kuitenkin suurta helpotusta, kun asia paljastuu. (TeensHealth 2016.) Myös Rissasen (2009) mukaan nuoret ovat usein helpottuneita, kun viiltely otetaan puheeksi. Itseään viiltelevältä nuorelta on tärkeää kysyä miten hän voi, mitä hänelle on tapahtunut ja voiko häntä auttaa.

Helppuiden (2016) mukaan viiltelijä voi omaksua vaihtoehtoisia tapoja purkaa ahdistusta (ks. luku 3.4). Jääpalan pitäminen käsivarressa tai jalan taiteessa voi helpottaa pahaa oloa. Myös koiran, kissan tai muun lemmikin läheisyys voi helpottaa itseään viiltelevän nuoren pahaa oloa. Myllyviitan (2014, 23) mukaan sosiaalisten kontaktien lisääminen ja niiden laadun parantaminen ovat tärkeitä viiltelyn hoidossa.

Nuori toivoo, että he, jotka viiltelystä tietävät, kysyisivät mikä nuorella on. Nuori toivoo myös, että työntekijä ei syyttäisi häntä viiltelystä. Nuoren mielestä rajoittaminenkaan ei auta lopettaamaan viiltelyä. Hän uskoo, että viiltelyä ei voida estää vaikka tavarat otettaisiin pois. Nuorelle on tarjottu viiltelyn ehkäisemiseksi terapiaa, keskustelua sekä vähemmän vahingollisia keinoja purkaa ahdistusta, kuten jääpalan puristelua ja kuminauhan ranteessa pitämistä.

Nuori oli toivonut, että hän olisi saanut enemmän aikuisen läsnäoloa. Nuori uskoi myös, että eläinten kanssa oleminen olisi auttanut häntä. Laitoksessa eläinten pitäminen ei kuitenkaan ollut mahdollista. Nuori koki, että rajoittaminen ei ollut auttanut häntä vähentämään viiltelyä. Hän oli sitä mieltä, että se sitä vastoin vain pahensi tilannetta. Toiminnallisista menetelmistä jääpalan puristelu ei ollut auttanut nuorta viiltelyn ehkäisemisessä.

Ohjaaja on auttanut nuorta kaikkein eniten. Nuori löysi tärkeän ohjaajan, joka oli auttanut häntä vähentämään viiltelyä. Toinen nuorista uskoi, että yksikön vaihtaminen on auttanut häntä kaikkein eniten. Yksikön vaihtaminen oli auttanut nuorta vähentämään viiltelyä. Nuori totesi, että viiltely on viimeisin vaihtoehto. Hän tahtois sanoa muille itseään viilteleville nuorille, että heidän tulisi pyytää ajoissa apua. Nuori rohkaisee myös keskustelemaan viiltelystä. Toinen nuorista tahtois sanoa muille itseään viilteleville nuorille, että jos he hakevat viiltelyllä vain

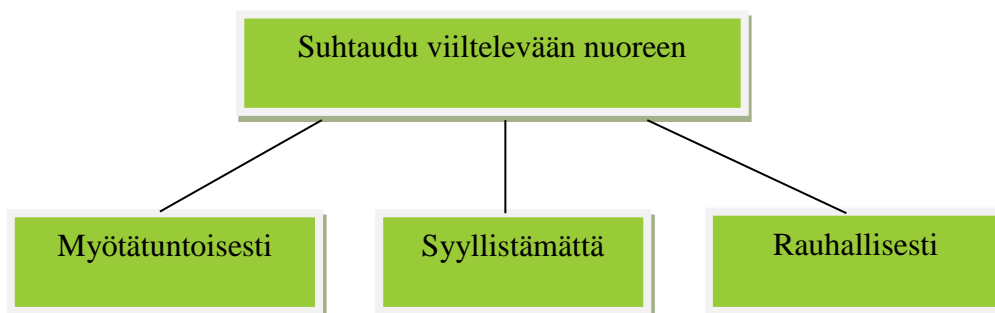
huomiota, heidän tulisi keksiä siihen toinen keino. Viiltely jättää rumat arvet ja sen lopettaminen voi olla vaikeaa. Pahaa oloa voi yrittää purkaa muilla keinoilla.

5.2 Sosiaalialan työntekijöiden näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja millä tavoin häntä voi auttaa

Henkilökunnan kyselyyn nuorten viiltelystä, vastasi 11 sosiaalialan työntekijää.

5.2.1 Suhtautuminen viiltelevään nuoreen

Kysymykseen viiltelevään nuoreen suhtautumisesta, vastasi 11 sosiaalialan työntekijää. Yhteensä ilmaisuja tuli 12 (Ks. kuvio 1).



Kuvio 1 Suhtautuminen viiltelevään nuoreen

Myötätuntoisesti. Valtaosa koki, että viiltelevään nuoreen tulee suhtautua myötätuntoisesti. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat aito suhtautuminen nuoreen sekä ammatillinen suhtautuminen.

”Kohdata nuori aidosti, syyttämättä, olla myötätuntoinen. Kannattaa myös ohjata ajatuksia muualle.”

”Nuoren viiltelyyn johtavat tunnetilat ja psyykkinen vointi on aina yksilöllistä. Sen vuoksi nuoreen tulee suhtautua ammatillisesti ja hänen taustansa tulee olla tiedossa.”

Syylistämättä. Moni vastaajista piti tärkeänä sitä, että viiltelevään nuoreen suhtaudutaan syylistämättä. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat suuttumatta sekä vähättelemättä tilannetta.

”Asia rohkeasti puheeksi, mutta ei syylistämistä tai vihaista suhtautumista –nuori tarvitsee apua.”

”Otaa nuoren huolille aikaa ja ei vähätellä tilannetta.”

Rauhallisesti. Osa vastaajista koki, että viiltelevään nuoreen tulee suhtautua rauhallisesti. On tärkeää, että työntekijä pyrkii olemaan rauhallinen, kun viiltely paljastuu. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat normaali sekä neutraali suhtautuminen.

”Otan puhekontaktin ja menen nuoren lähelle, jos tunnen nuoren hyvin. Pysin rauhoittamaan nuorta ja kyselen mikä on ja mitä on tapahtunut. Pysin olemaan rauhallinen koko ajan ja yritän puheella saada esineen pois nuorelta. Paras tapa on asettua nuoren tasolle (istua/seistä), ottaa läheinen kontakti, halata ja jutella samalla. (Näin siis tutuille nuorille).”

”Normaalisti eikä lähteä paisuttelemaan. Apuina neuvot ja kysellä syitä ym. Kertoa myös kuinka isosta asiasta on kyse. ”

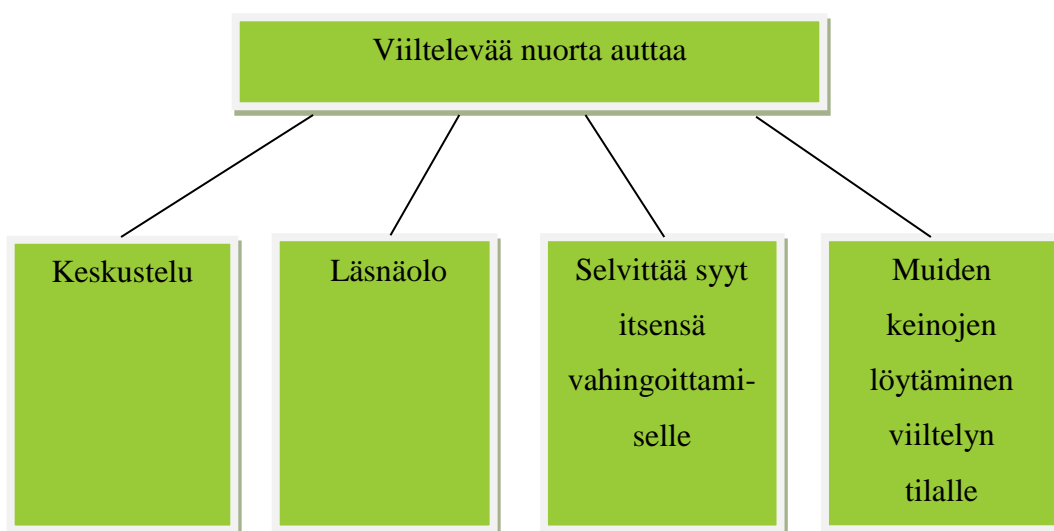
Myllyviitan (2014, 169) mukaan viiltelyyn on hyvä suhtautua mahdollisimman neutraalisti (ks. luku 3.3). Itseään viiltelevä pelkää omia sietämättömiä tunteitaan, joita hän viiltelyn avulla pyrkii kontrolloimaan. Jos työntekijä pelästyy, säikähtää tai järkyttyy nähdessään asiakkaan haavat, hän vahvistaa tällä asiakkaan omia pelkoja. Marttusen (2006, 131) mukaan nuoren viiltohaavoihin tulee suhtautua myötätuntoisesti. Nuori toivoisi (ks. luku 5.1.1), että työntekijä ei syyttäisi häntä viiltelystä.

Valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että viiltelevään nuoreen tulee suhtautua myötätuntoisesti. Moni piti tärkeänä myös sitä, että viiltelevään nuoreen suhtaudutaan syylistämättä. Osa vastaajista koki, että viiltelevään nuoreen tulee suhtautua rauhallisesti.

Viiltelevään nuoreen tulee suhtautua myötätuntoisesti, aidosti ja ammatillisesti. Nuorta ei saa syyllistää viiltelystä eikä hänelle saa siitä suuttua. Viiltelyä ei myöskään tule koskaan vähätellä. Viiltelevään nuoreen on hyvä suhtautua myös rauhallisesti, normaalisti ja neutraalisti.

5.2.2 Viiltelevän nuoren auttaminen

Kysymykseen viiltelevän nuoren auttamisesta, vastasi 11 sosiaalialan työntekijää. Yhteensä ilmaisuja tuli 33 (Ks. kuvio 2).



Kuvio 2 Viiltelevän nuoren auttaminen

Keskustelu. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että keskustelu auttaa viiltelevää nuorta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat viiltelyn puheeksiottaminen sekä työntekijän ymmärrys sille, että nuori tarvitsee apua.

”Keskustelua, jos pystyy, jos ei niin läsnäoloa.”

”Nuorta tulee kohdella myötätuntoisesti ja pyrkiä keskustelun avulla tuomaan esiin huoli hänen turvallisuudestaan ja voinnistaan, sekä selvittämään syytä itsensä vahingoittamiselle.”

”Asia nostetaan ”pöydälle” eikä sitä piilotella.”

Läsnäolo. Useimmat vastaajista uskoivat, että läsnäolo auttaa viiltelevää nuorta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat kuunteleminen sekä välittäminen.

”Aikuisen tuki ja aika ovat tärkeitä.”

”Välittäminen, kuunteleminen ja ajan antaminen ehdottoman tärkeää.”

Selvittää syyt itsensä vahingoittamiselle. Moni vastaajista oli sitä mieltä, että viiltelevää nuorta auttaa, kun selvittää syyt itsensä vahingoittamiselle. Viilteleviä nuoria ei voi pitää ryhmänä tietynlaisia tai tietyllä tapaa oirehtivia nuoria. Nuoren psyykinen vointi on aina yksilöllistä.

”Asia on selvitettävä ja nuoren hätä huomioitava sekä tilanne käydä läpi. Mitkä ovat syyt taustalla?”

”Selvitellään mikä aiheuttaa niin voimakkaan ahdistuksen.”

”Tilannetajua, eli oikea aika ja paikka, jolloin voisi asiaa pohtia yhdessä. Viiltelyn syyt ovat lähes poikkeuksetta syvällä ja kaukaisuudesta kumpuvia. Itsemääräämisoikeutta on loukattu menneisyydessä.”

Muiden keinojen löytäminen viiltelyn tilalle. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että muiden keinojen löytäminen viiltelyn tilalle auttaa viiltelevää nuorta. Viiltelevän nuoren auttamisessa tulee löytää, yhdessä nuoren kanssa, muita keinoja viiltelyn tilalle. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat nuoren ohjaaminen sekä neuvominen. Nuori voi itse puhdistaa ja sitoa huomionhakuiset pinnalliset viillot ohjaajan ohjeilla, jotta nuori oppii, että viiltelyllä ei saa huomiota eikä sympatiaa. Nuorelle opetetaan toisia tapoja ilmaista avuntarvetta ja pahaa oloa. Hyvin ahdistuneiden nuorten syviin viiltahaavoihin tulee suhtautua lempeämmin ja ne tulee hoitaa ja myös tarvittaessa käydä ompeluttamassa.

”Kuunnellaan nuorta, yritetään auttaa löytämään muita keinoja purkaa pahaa oloa esim. keskustelut, liikunta, musiikki, piirtäminen, palapelit saavat ajatukset muualle.”

”Oirehdinnan syyt tulisi pystyä kartoittamaan ja yhdessä nuoren kanssa löytää keinoja viiltelyn sijaan.”

Niemelän (2014) mukaan viiltely tulee ottaa rohkeasti puheeksi (ks. luku 3.4). Viiltelevän nuoren auttamisessa on tärkeää löytää uudenlaisia keinoja ahdistuksen purkuun. Keskusteleminen on yksi niistä. Oikea tapa auttaa nuorta selviää keskustelemalla nuoren kanssa hänen viiltelynsä syistä. (Rissanen 2009.) Miettisen (2012) mukaan tärkeintä itsetuhoisen nuoren auttamisessa on avoin ja luottamuksellinen suhde nuoren ja auttajan välillä, nuoren kuulluksi tuleminen sekä oikean tiedon antaminen nuorelle.

Helppuiden (2016) mukaan viiltelijä voi omaksua vaihtoehtoisia tapoja purkaa ahdistusta (ks. luku 3.4). Näitä tapoja voivat olla liikunta, maalaaminen, piirtäminen, runon tai laulun kirjoittaminen tai sellaisen musiikin kuuntelu mikä ilmaisee nuoren omia tunteita. Jokainen itseään viiltelevä nuori on erilainen (ks. luku 2.3). Heidän taustat ja elämänhistoriat ovat ainutkertaisia. (Myllyviita 2014, 34.) Itseään viiltelevä nuori toivoo kuitenkin enemmän aikuisen läsnäoloa (ks. luku 5.1.3).

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että keskustelu auttaa viiltelevää nuorta. Useimmat heistä uskoivat myös, että läsnäolo auttaa. Monen mielestä viiltelevää nuorta auttaa, kun selvittää syyt itsensä vahingoittamiselle. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että muiden keinojen löytäminen viiltelyn tilalle auttaa viiltelevää nuorta.

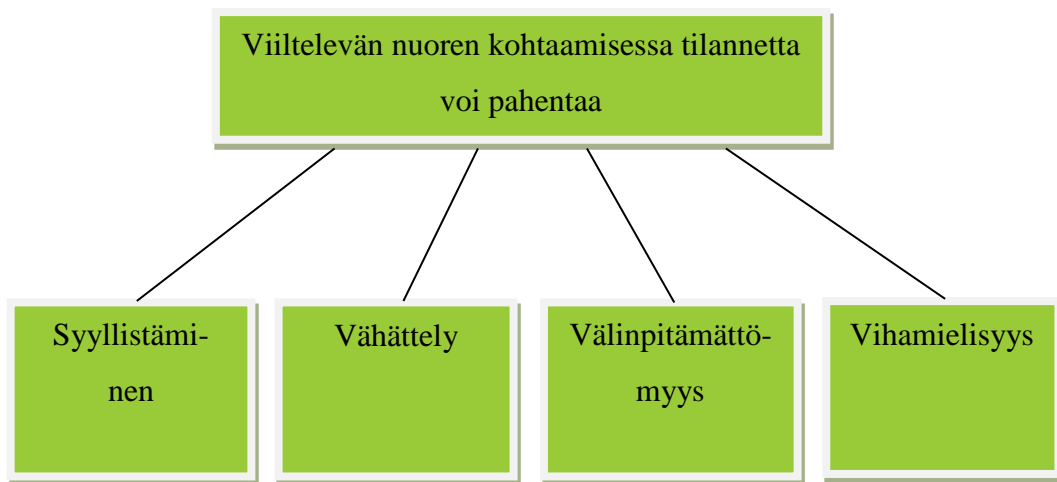
Viiltelevää nuorta auttaa keskustelu ja läsnäolo. Nuorelle voi kertoa, että on huolissaan hänen voinnistaan. Aikuisen läsnäolo ja ajan antaminen koettiin todella tärkeiksi. Myös kuunteleminen ja välittäminen nousivat vastauksissa esiin. Nuoren kanssa keskustelemalla voi löytää syitä miksi nuori viiltelee. On hyvä muistaa, että viiltelijät ovat keskenään erilaisia ja heillä on erilaiset taustat ja elämäkokemukset.

Viiltelevälle nuorelle voi opettaa toisia tapoja ilmaista avuntarvetta ja ahdistusta. Nuoren kanssa voi yhdessä etsiä uusia keinoja purkaa pahaa oloa. Nuoren kiinnostuksen kohteista riippuen näitä keinoja voivat olla esimerkiksi liikunta, musiikki, piirtäminen ja palapelit. Nuoren vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet

löytyvät nuoren kanssa keskustelemalla ja aikaa viettämällä. Vastauksissa nousi esiin myös viiltelyn puheeksiottaminen. Viiltely tulee ottaa rohkeasti puheeksi. On tärkeää, että työntekijä ymmärtää, että itseään viiltelevä nuori tarvitsee apua. Viiltelyä ei tule koskaan piilotella.

5.2.3 Mikä voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta?

Kysymykseen mikä voi pahentaa tilannetta viiltelevän nuoren kohtaamisessa, vastasi 11 sosiaalialan työntekijää. Yhteensä ilmaisuja tuli 36 (Ks. kuvio 3).



Kuvio 3 Viiltelevän nuoren kohtaamisessa tilannetta voi pahentaa

Syyllistäminen. Valtaosa vastaajista uskoi, että syyllistäminen voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat syyttely, painostaminen, tuomitseminen sekä moralisointi.

”Syyllistäminen ja välinpitämättömyys”

”Syyttävästi, tuomitsevasti, vähätellen. Viiltelyyn johtavien asioiden käsittely tilanteen aikana.”

”Ei väheksyntää, syyttelyä ja moralisoida. Tässäkin tilannetaju tärkeä. Väärä aika ja paikka.”

Vähättely. Moni vastaajista oli sitä mieltä, että vähättely voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat pelästyminen, kauhistuminen, sääliminen, nuoren tunteeseen mukaan meneminen sekä työntekijän liika ymmärrys.

”Jos vähättelee asiaa tai ei ota nuorta tosissaan voi seurata jotain pahempaa. Viiltelyä ei saa kuitata olankohautuksella.”

”Ei syyllistetä tai olla vihaisia, ei myöskään kauhistuta tai pelästyä (usein veri näyttää enemmän kuin onkaan). Usein viiltely on hätähuuto.”

”Jos nuorella on rankat diagnoosit, saattaa sairaus aiheuttaa omat problematiikkansa. Jos kyse on psyykkisesti terveemmästä nuoresta, tunteeseen mukaan meneminen, tai ”liika”ymmärrys voivat pahentaa tilannetta. On kuitenkin syytä ottaa nuori tosissaan jokaisessa tilanteessa.”

Välinpitämättömyys. Osa vastaajista koki, että välinpitämättömyys voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat nuorelle ei anneta aikaa, ei anneta mahdollisuutta keskustella sekä nuorta ei turvata.

”Vähätellen, jos on välinpitämätön.”

”Ei syyllistämistä tai painostamista. Annetaan aikaa, annetaan mahdollisuus keskusteluun, mutta myös nuori turvataan! Jos vaaraksi itselle ja itsetuhoinen, niin joudutaan rajaamaan siten, että nuori turvassa.”

Vihamielisyys. Muutama vastaajista oli sitä mieltä, että vihamielisyys voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat huutaminen sekä negatiivinen sävy.

”Syyttävä puhe, huutaminen ja negatiivinen sävy itsellä pahentavat tilannetta. Lisäksi kauhea sääliminen ei auta.”

”Huutaminen, vihamielisyys”

Viiltelyn kieltäminen ei auta viiltelijää lopettamaan (ks. luku 3.3). Kiellot sitä vastoin lisäävät viiltelijän ahdistuneisuutta, jonka seurauksena hän viiltelee itseä yhä enemmän. Jos työntekijä kieltää asiakasta viiltämästä, hän vahvistaa asiakkaan kokemaa syyllisyyttä viiltelystä. Tämä saattaa lisätä asiakkaan tarvetta rangaista itseään viiltelyn jälkeen. Painostus ei myöskään auta lopettamaan viiltelyä, ellei kyse ole satunnaisesta kokeilusta. Viiltelystä riippuvaisen nuoren painostaminen saattaa sitoa nuoren viiltelyyn yhä tiukemmin. Viiltelyn tuomitsemisen viiltelijä kokee siten, että hän ei ihmisenä kelpaa muille eikä hänestä pidetä. (Myllyviita 2014.)

Ihmiset reagoivat eri tavoin viiltelyyn (ks. luku 3.3). Kun viiltely paljastuu, yleinen reaktio on puhumattomuus ja torjuminen, tuolloin ihminen käyttäytyy kuin ei olisi kuullut mitään ja vaihtaa puheenaihetta. Tämä tapa suhtautua viiltelyyn on vahingollista nuorelle, joka on kerännyt rohkeutta ja uskaltanut kertoa viiltelystä. Kun viiltelystä keskusteleminen sivuutetaan, viiltelijä kokee viiltelyn olevan niin häpeällinen asia, ettei siitä voi puhua. Vastapuolen reagoimattomuus saattaa aiheuttaa nuorelle dissosiattiivisen kokemuksen. Kun viiltelystä ei puhuta, nuori kokee itsensä yhä vieraantuneemmaksi, oudommaksi ja eristäytyneemmäksi. Nämä tunteet valitettavasti lisäävät viiltelyä. (Myllyviita 2014.) Nuori toivoisi, että työntekijä ei syyttäisi häntä viiltelystä (ks. luku 5.1.1).

Valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että syyllistäminen voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Monet vastasivat myös, että viiltelevään nuoreen ei tule suhtautua vähättelevästi. Osa vastaajista uskoi, että välinpitämättömyys voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Muutama vastaajista oli sitä mieltä, että viiltelevään nuoreen ei tule suhtautua vihamielisesti.

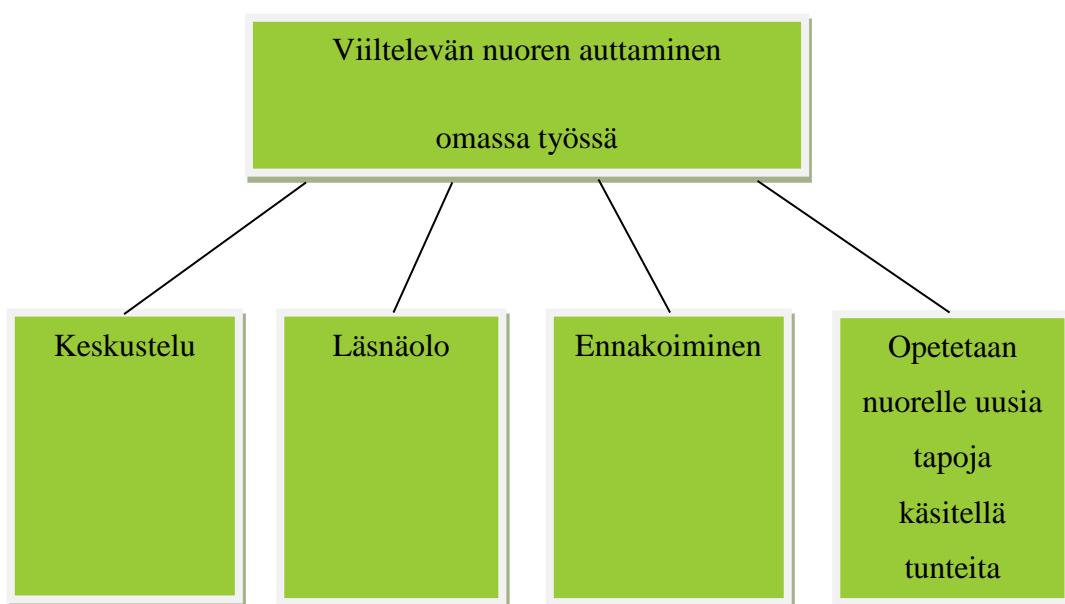
Nuorta ei saa syyllistää viiltelystä. Syyllistäminen voi viiltelevän nuoren kohtaamisessa pahentaa tilannetta. Viiltelyn tuomitseminenkaan ei auta viiltelijää lopettamaan. Myös syyttely, painostaminen ja moralisointi voivat pahentaa tilannetta. Viiltelyä ei tule koskaan vähätellä. Työntekijän pelästyminen tai kauhistuminen voivat pahentaa tilannetta. Viiltelevään nuoreen ei tule suhtautua sääliä. Viiltely tulee aina ottaa tosissaan ja se tulee uskaltaa ottaa puheeksi.

Työntekijän tulee kuitenkin kiinnittää huomiota siihen missä ja milloin hän ottaa viiltelyn puheeksi. Nuoren tunteeseen mukaan meneminen sekä työntekijän liika ymmärrys voivat viiltelevän nuoren kohtaamisessa myös pahentaa tilannetta.

Viiltelyyn ei saa suhtautua välinpitämättömästi. Itseään viiltelevän nuoren hätä tulee aina ottaa tosissaan. Viiltely on nuoren hätähuuto ja jos siihen ei puututa, seuraukset voivat olla vakavat. Nuori tarvitsee aikuisen aikaa ja tilaisuuden keskustella. Jos nuori on vaaraksi itselleen, joudutaan käyttämään rajaamista, jotta nuori voidaan turvata. Viiltelevään nuoreen ei saa myöskään suhtautua vihamielisesti. Huutaminen ja negatiivinen sävy pahentavat tilannetta.

5.2.4 Viiltelevän nuoren auttaminen omassa työssä

Kysymykseen millä tavoin voit omassa työssäsi auttaa itseään viiltelevää nuorta, vastasi 11 sosiaalialan työntekijää. Yhteensä ilmaisuja tuli 48 (Ks. kuvio 4).



Kuvio 4 Viiltelevän nuoren auttaminen omassa työssä

Keskustelu. Valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että omassa työssä viiltelevää nuorta voi auttaa keskustelemalla. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat nuoren kuuntelu, viiltelyn syiden selvittäminen sekä lääkityksen tarpeen arvionti. Nuoren kanssa on

hyvä keskustella syistä, jotka saavat viiltelemään. Lääkitys ahdistuksen hoitoon saattaa olla alussa tarpeen ja siitä tuleekin keskustella lääkärin kanssa.

”Keskustella ja päästä nuoren kanssa hyvään ja luottamukselliseen hoitosuhteeseen.” Päästään käsiksi ongelmiin viiltelyn taustalla. Hankitaan tarvittava apu ja tuki nuorelle.”

”Keskustelemalla, lääkärin kanssa lääkityksen pohdinta, terapiaan ohjaus.”

Läsnäolo. Moni vastaajista uskoi, että omassa työssä läsnäololla voi auttaa viiltelevää nuorta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat turvallinen aikuinen lähellä, aikuisen tuki sekä luottamuksen luominen nuoreen. On tärkeää, että aikuinen on paikalla, kun paha olo tulee. Luottamuksen syntyminen työntekijän ja nuoren välille mahdollistaa avunsaannin viiltelyyn.

”Olla turva lapselle, ennaltaehkäisevä toiminta, keskustelu ja olla läsnä.”

”Puhumalla niistä asioista, jotka viiltelyn aiheuttavat. Traumatiset ja lapsuus ovat asioita, jotka nuoret saavat usein viiltelemään. Olen tehnyt oman nuoreni kanssa sopimuksen, että pahan olon tullessa pyytää ohjaajaa paikalle, eikä mene ulos. Pysin luomaan luottamussuhteen nuoreen ja sen kautta saadaan yhdessä asioita eteenpäin. Jokaisella nuorella täytyy olla turvallinen aikuinen ja joillakin se voi olla ohjaaja.”

Ennakoiminen. Osa vastaajista koki, että ennakoimalla voi omassa työssä auttaa viiltelevää nuorta. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat viiltelyyn sopivien esineiden haltuunotto sekä nuoren eristäminen. Toisinaan joudutaan turvautumaan pakkokeinoihin: kaikki viiltelyyn sopivat esineet kerätään pois ja nuori eristetään.

”Ennakoimalla, kuten nuoren käyttäytymistä seuraamalla. Olemalla läsnä, silloin kun nuori on vaarassa vahingoittaa itseään.”

”Tukemalla eteenpäin, antamalla muita asioita ajateltavaksi. Ennakoiminen tärkeää (itsetuhoisten puheiden ottaminen vakavasti, tavaroiden haltuunotto tiettyjen esineiden kohdalla).”

Opetetaan nuorelle uusia tapoja käsitellä tunteita. Muutama vastaajista oli sitä mieltä, että omassa työssä voi auttaa viiltelevää nuorta opettamalla hänelle uusia tapoja käsitellä tunteita. Alaluokiksi tähän ilmaisuun tulivat toiminnallisuuden lisääminen sekä tietoisuusharjoitteet. Nuoren kanssa on hyvä etukäteen sopia kuinka toimia silloin, kun tarve viiltelyyn tulee. Viiltelevän nuoren on usein hyvin vaikea kertoa tunteistaan. Nuoren kanssa voi askarrella kortin, jossa on viiltelyyn liittyviä kuvia. Kun nuorelle tulee ahdistava olo tai tarve viillellä, hän voi antaa kortin työntekijälle. Nuoren oveen voi myös laittaa käännettävän kyltin, jonka punainen puoli ilmaisee, että nuori on ahdistunut ja vihreä puoli, että kaikki on hyvin. On tärkeää, että nuoren ei tarvitse olla yksin silloin, kun paha olo tulee. Nuoren toiminnallisuutta voi lisätä tarjoamalla nuorelle tekemistä. Nuorta voi kannustaa ilmaisemaan paha oloaan kirjoittamalla. Myös liikunnan avulla nuori voi käsitellä ahdistusta.

”Kuuntelemalla ja ymmärtämällä. Luottamuksen kautta löydetään yhdessä uusia keinoja käsitellä ahdistusta ja muita tunteita niin, että viiltely saataisiin loppumaan. Nuori tarvitsee rauhallisen ja turvallisen ympäristön päästäkseen opitusta toimintamallista pois. Siinä hän tarvitsee aikuisen tukea.”

Viiltelijöillä on usein heikentynyt kyky tunnistaa tunteita (ks. luku 2.3). Heillä on usein myös vaikeuksia kyvyssä säädellä tunteita. Itseään viiltelevä yrittää elää kuin tunteita ei olisikaan, sillä tunteet tuntuvat hankalilta ja vierailta. (Myllyviita 2014.) Myös Kontusen (2005) mukaan viiltelijä osaa vain harvoin käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan sanallisesti.

Viiltelyn avulla nuori ilmaisee tunteita, joille hän ei löydä sanoja (ks. luku 2.2) (Helpguide 2016). Viiltelijällä ei ole muita keinoja ilmaista tunteitaan tai sitten tunteet on opittu piilottamaan muilta (Nuortenlinkki 2016). Viiltely saattaa olla nuorelle ainoa keino hallita ja käsitellä paha oloa ja vaikeita tunteita (Mannerheimin lastensuojeluliitto vanhempainnetti 2016). Viiltelijä voi kuitenkin oppia uusia tapoja hallita ahdistusta (ks. luku 3.4). Uusien tapojen löytämiseen nuori tarvitsee rohkaisua ja muiden apua. Nuoren kanssa voi harjoitella tunteiden tunnistamista, kuvailemista ja nimeämistä. (Myllyviita 2004.) Tulokset lääkkeiden

tehosta viiltelyn hoidossa ovat ristiriitaisia (ks. luku 3.4). Viiltely kuitenkin liittyy moniin eri mielenterveyden häiriöihin, joten näiden häiriöiden asianmukainen lääkehoito on siten osa myös viiltelyn hoitoa. (Kontunen 2005.)

Valtaosa vastaajista oli sitä mieltä, että omassa työssä viiltelevää nuorta voi auttaa keskustelemalla. Moni vastaajista uskoi, että omassa työssä läsnäololla voi auttaa viiltelevää nuorta. Osa vastaajista koki, että ennakoimalla voi omassa työssä auttaa viiltelevää nuorta. Muutama vastaajista oli sitä mieltä, että omassa työssä voi auttaa viiltelevää nuorta opettamalla hänelle uusia tapoja käsitellä tunteita.

Omassa työssä viiltelevää nuorta voi auttaa keskustelemalla. Nuoren kuuntelu, viiltelyn syiden selvittäminen sekä lääkityksen tarpeen arvionti ovat keinoja, joilla viiltelevää nuorta voi auttaa. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella syistä, jotka saavat hänet viiltelemään. Lääkärin kanssa on hyvä pohtia onko lääkityksen aloittaminen tarpeellista. Nuoren tarvitsemat tukitoimet tulee kartoittaa ja tarvittaessa ohjata nuori terapiaan.

Omassa työssä viiltelevää nuorta voi auttaa olemalla läsnä. On hyvä, että aikuinen on paikalla, kun paha olo tulee. Kun nuori on vaarassa vahingoittaa itseään, hän tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Turvallisen ja luotettavan aikuisen läsnäolo auttaa nuorta. On tärkeää, että nuoren ei tarvitse olla yksin silloin, kun paha olo tulee. Ennakoimalla voi omassa työssä auttaa viiltelevää nuorta. Viiltelyyn sopivat esineet kerätään pois ja tarvittaessa nuori eristetään. Nuoren itsetuhoiset puheet tulee aina ottaa vakavasti.

Omassa työssä voi auttaa viiltelevää nuorta opettamalla hänelle uusia tapoja käsitellä tunteita. Viiltelevän nuoren on usein hyvin vaikea kertoa tunteistaan. Nuorta voi kannustaa ilmaisemaan pahaa oloaan kirjoittamalla. Myös liikunnan avulla nuori voi käsitellä ahdistusta. Nuoren toiminnallisuutta on hyvä lisätä tarjoamalla hänelle tekemistä. Nuoren kanssa voi etukäteen sopia kuinka toimia silloin, kun tarve viiltelyyn tulee. Nuoren kanssa tulee yhdessä etsiä uusia keinoja käsitellä ahdistusta ja muita tunteita, jotta viiltely saataisiin loppumaan. Nuori tarvitsee aikuisen tukea päästäkseen opitusta toimintamallista pois.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuori haluaa, että hänen viiltelynsä puututaan. Itseään viiltelevä nuori toivoo, että nuorelta kysytään mikä hänellä on hätänä. Viiltelevän nuoren hätä on aina otettava tosissaan. Työntekijän välinpitämättömyys nuoren viiltelyä kohtaan saa nuoren uskomaan, että aikuinen ei välitä, vaikka nuori viiltelee. Viiltely on nuoren hätähuuto ja, jos siihen ei puututa seuraukset voivat olla vakavat.

Viiltelevään nuoreen tulee suhtautua myötätuntoisesti. Itseään viiltelevä nuori tarvitsee apua. Viiltelevän nuoren auttaminen alkaa välittämisestä ja viiltelyn puheeksiottamisesta. Itseään viiltelevän nuoren kanssa on hyvä selvittää mikä aiheuttaa nuorelle niin voimakkaan ahdistuksen. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella syistä, jotka saavat hänet viiltelemään.

Nuoren kanssa voi yhdessä etsiä uusia keinoja käsitellä ahdistusta ja vihaa, jotta viiltely saataisiin loppumaan. Nuorelle voi opettaa uusia tapoja käsitellä tunteita. Nuori tarvitsee aikuisen tukea päästäkseen opitusta toimintamallista pois. Keskeistä viiltelevän nuoren auttamisessa on löytää, yhdessä nuoren kanssa, muita keinoja purkaa pahaa oloa.

Keskusteluavun lisäksi nuorta voi auttaa olemalla läsnä. Itseään viiltelevä nuori tarvitsee enemmän aikuisen läsnäoloa. Ohjaajalla onkin siten merkittävä rooli itseään viiltelevän nuoren auttamisessa. Viiltelevä nuori tarvitsee turvallisen ja luotettavan aikuisen aikaa ja tukea. Viiltelevää nuorta auttaa, kun häntä ei jätetä yksin hankalilta tuntuviin tunteidensa kanssa. Erityisesti silloin, kun paha olo tulee, nuoren ei ole hyvä olla yksin. Nuoren kanssa kannattaakin etukäteen sopia kuinka toimia silloin, kun tarve viiltelyyn tulee.

Itseään viiltelevä nuori voi paremmin, kun hänen ei tarvitse olla yksin. Tästä syystä nuoren eristäminen ei auta nuorta lopettamaan viiltelyä. Eristäminen voi sitä vastoin pahentaa nuoren tilannetta. Itseään viiltelevää nuorta auttaa, kun häntä ei jätetä yksin. Aikuisen läsnäolon lisäksi myös eläinten kanssa oleminen auttaa itseään viiltelevää nuorta voimaan paremmin.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat saaneet apua viiltelyyn sekä sitä, miten se on heitä mahdollisesti auttanut. Tavoitteena oli myös selvittää sosiaalialan henkilökunnan näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja miten häntä voi auttaa.

Tutkimustulokset osoittivat, että viiltelevän nuoren auttaminen alkaa välittämisestä ja viiltelyn puheeksiottamisesta. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella syistä, jotka saavat nuoren viiltelemään. Nuoren kanssa voi yhdessä etsiä uusia keinoja purkaa pahaa oloa, jotta viiltely saataisiin loppumaan. Keskusteluavun lisäksi nuorta voi auttaa olemalla läsnä. Nuori voi paremmin, kun hänen ei tarvitse olla yksin. Itseään viiltelevä nuori tarvitsee enemmän aikuisen läsnäoloa. Ohjaajalla onkin siten merkittävä rooli itseään viiltelevän nuoren auttamisessa.

Tämän tutkimuksen tulokset olivat melko yhdenmukaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Rissasen (2009) mukaan itseään viiltelevän nuoren auttaminen edellyttää tietoa viiltelystä ilmiönä, välittämistä sekä puuttumista. Myllyviitan (2014, 23) mukaan sosiaalisten kontaktien lisääminen ja niiden laadun parantaminen auttavat itseään viiltelevää nuorta.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että itseään viiltelevä nuori tarvitsee enemmän aikuisen läsnäoloa. Nykypäivänä on hyvin yleistä ihannoida nuorten varhaista itsenäistymistä ja pärjäämistä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että nuori tarvitsee vielä kovastikin aikuisen läsnäoloa ja tukea. Vanhempien työkiireet ja perheiden haastavat elämäntilanteet saattavat heikentää vanhemmuutta ja jättää nuoret yksin ongelmiansa kanssa. Ohjaajalla onkin siten merkittävä rooli itseään viiltelevän nuoren tukemisessa.

Nuorten kanssa työskentelevien on tärkeää tietää viiltelystä ja keinoista, joilla viiltelevää nuorta voi auttaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa sosiaalialan työntekijöille tietoa viiltelystä ja siten madaltaa kynnystä puuttua viiltelyyn. Viiltely on nuoren hätähuuto ja, jos siihen ei puututa seuraukset voivat

olla vakavat. Hoitamattomana viiltely voi johtaa nuoren itsemurhayrityksiin (Tuisku 2015).

Kun ensimmäisen kerran kohtasin nuoren, joka näytti minulle tuoreet viiltohaavansa, pelästyin ja menin sanattomaksi. En tiennyt lainkaan miten minun kuuluisi reagoida siinä tilanteessa. Opinnäytetyön tekeminen on kuitenkin opettanut minulle paljon. Nyt tiedän miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua ja miten voin auttaa häntä. Tämä tutkimus antaa tietoa viiltelystä ja siten valmiuksia kohdata ja auttaa viiltelevää nuorta. Toivon, että tutkimuksesta on hyötyä nuorten parissa työskenteleville ja he tutkimukseni myötä rohkaistuisivat puuttumaan nuorten viiltelyyn.

Tämän tutkimusprosessin suurin haaste oli löytää itseään viilteleviä nuoria. Vaikka laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei olekaan yleistää, olisin kuitenkin toivonut useamman nuoren vastaavan kyselyyn. Kuten jo aiemmin luvussa 4.2 mainitsin, nuorten viiltely on yleistä, mutta siihen liittyvä häpeä estää nuorta hakemasta apua. Minun olisi kannattanut olla yhteydessä nuorisoseuran, nuorisopsykiatrisen poliklinikan ja -osaston lisäksi myös koulujen terveydenhoitajiin ja selvittää olisiko heidän kauttaan ollut mahdollista tavoittaa itseään viilteleviä nuoria.

Tässä tutkimuksessa eettisyyttä huomioitiin siten, että tutkimukseen osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista. Aineiston keräämisessä huolehdittiin anonymiuden takaamisesta. Tutkimukseen osallistuneiden lastensuojeluyksiköiden nimiä ei myöskään mainita, jotta voidaan varmistaa, että nuorten anonymisuus säilyy. Tiedonantajien vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Tutkimuksen aineisto on tallennettu asianmukaisesti ja se tuhoetaan, kun tutkimus on valmis. Tässä tutkimuksessa tutkimustulokset on esitetty tutkimustehtävittäin mahdollisimman selkeästi. Sitaatteja on käytetty paljon, jotta tutkimukseen osallistuneiden itseään viiltelevien nuorten ja heidän parissaan työskentelevien sosiaalialan ammattilaisten ajatukset saatiin esille.

Itseään viiltelevä nuori tarvitsee enemmän aikuisen läsnäoloa. Nuori voi paremmin, kun hänen ei tarvitse olla yksin. Aikuisen läsnäolon lisäksi myös eläinten kanssa oleminen auttaa itseään viiltelevää nuorta voimaan paremmin. Jatkossa aiheesta

voisi tutkia vertaisten vaikutusta itseään viiltelevän nuoren hyvinvoinnille. Mielestäni olisi tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen, mitä vertaisten läsnäolo ja tuki tai niiden puute merkitsevät viiltelevälle nuorelle.

LÄHTEET

- Conterio, K. 2015. Cutting and self-harm: Warning signs and treatment. Viitattu 4.10.2015. <http://www.webmd.com/mental-health/features/cutting-self-harm-signs-treatment>
- Helpguide. 2016. Viitattu 23.9.2016. <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/cutting-and-self-harm.htm#figure>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki. Tammi.
- Hirvonen, R., Kontunen, K., Amneli G. & Laukkanen E. 2004. Itseään viiltelevä nuori. Duodecim. 120, 944-950.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki. Tammi.
- Kaltiala-Heino, R., Kaukonen, P. & Borg, A. 2016. Tutkimukseen lähettäminen ja kirjaaminen. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria, 452-459. Toim. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, Hanna., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 1. painos. Tallinna. Duodecim.
- Kontunen, K. 2005. Itseään viiltelevän nuoren psykiatrisen hoidon haasteet. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 27.9.2016. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=itse%C3%A4%C3%A4n+viiltelev%C3%A4n+&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_fropage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95363
- Marttunen, M. 2006. Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen, 127-134. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Helsinki. Duodecim.
- Marttunen, M., Laukkanen, E., Kumpulainen, K. & Puura, K. 2016. Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria, 392-404. Toim. Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, Hanna., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 1. painos. Tallinna. Duodecim.
- Mayo Clinic. 2016. Viitattu 11.10.2016. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/self-injury/home/ovc-20165425>
- Miettinen, T. 2012. Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen. Viitattu 20.10.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83475/gradu05840.pdf?sequence=1>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto nuortennetti. 2015. Viitattu 21.8.2015. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/viiltely/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto vanhempainnetti. 2016. Viitattu 29.9.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/onko_nuorella_kaikki_hyvin/tieto_a_psykkisista_ongelmista/viiltely/

Myllyviita, K. 2014. Vapaaksi viiltelystä. 1.painos. Helsinki. Duodecim.

Niemelä, M. 2014. ”Rakkaudesta veitsiin”- Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä. Viitattu 20.10.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95841/GRADU-1403870777.pdf?sequence=1>

Nuortenlinkki. 2016. Viitattu 9.3.2016. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/viiltely>

Psykologiguiden. 2016. Viitattu 23.9.2016. <http://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/sjalvskadebeteende>

L13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu. 19.10.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>

L30.12.2013/1287. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu. 19.10.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Oppilas-%20ja%20opiskelijahuoltolaki>

Ranner, P. 2007. Hjälp min dotter skär sig. Books on Demand.

Rissanen, M. 2009. Helping adolescents who self-mutilate: a practice theory. Viitattu 20.8.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1306-6/urn_isbn_978-951-27-1306-6.pdf

Suomen Mielenterveysseura mieli. 2015. Viitattu 21.8.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/nuorten-kriisit/viiltely-huono-selviytymiskeino>

TeensHealth. 2016. Viitattu 29.9.2016. <http://kidshealth.org/en/teens/cutting.html#>

Tuisku, V. 2015. Depressed adolescents grow up: Prevalence, course and clinical risk factors of non-suicidal self-injury, suicidal ideation and suicide attempts. Viitattu 20.8.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96626/978-951-44-9695-0.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. painos. Helsinki. Tammi.

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Helposti särkyvää nuoren kasvun turvaaminen, 23-37. Toim. Määttä, K. Helsinki. Kirjapaja.

KYSELY NUORTEN VIILTELYSTÄ

Olen Maria Avcilar ja opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyötä viiltelystä. Opinnäytetyöni ohjaaja on Ahti Nyman. Tutkin nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat saaneet apua viiltelyyn sekä sitä, miten se on mahdollisesti heitä auttanut. Tutkin myös sosiaalialan henkilökunnan näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja anonyymejä. Aineisto tuhoetaan, kun tutkimus on valmis. Vastaamisesi on tärkeää. Avullasi voimme lisätä sosiaalialan työntekijöiden tietämystä itseään viiltävien nuorten auttamisesta. Valmis tutkimus on luettavissa nimelläni Theseuksessa joulukuussa 2016.

1. Miten toivoisit sosiaali- ja terveystyöntekijän (ohjaaja/ sosiaalityöntekijä/ opettaja/ terveydenhoitaja) kohtaavan sinut, kun olet viillelllyt?

2. Millaista apua sinulle on tarjottu viiltelyn ehkäisemiseksi?

3. Millaista apua olisit toivonut, että sinulle tarjotaan viiltelyyn? Olisitko tarvinnut jotain muuta, mitä?

4. Mistä et mielestäsi hyötynyt?

5. Mikä on auttanut sinua kaikkein eniten? Miten onnistuit lopettamaan/vähentämään viiltelyä?

6. Mitä tahtoisit sanoa muille itseään viilteleville nuorille?

Kiitos vastauksistasi.

Maria Avcilar

KYSELY HENKILÖKUNNALLE NUORTEN VIILTELYSTÄ

Olen Maria Avcilar ja opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyötä viiltelystä. Opinnäytetyöni ohjaaja on Ahti Nyman. Tutkin nuorten kokemuksia siitä, miten he ovat saaneet apua viiltelyyn sekä sitä, miten se on mahdollisesti heitä auttanut. Tutkin myös sosiaalialan henkilökunnan näkökulmia siitä miten viiltelevään nuoreen tulee suhtautua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja anonyymejä. Aineisto tuhoetaan, kun tutkimus on valmis. Vastaamisesi on tärkeää. Avullasi voimme lisätä sosiaalialan työntekijöiden tietämystä itseään viiltävien nuorten auttamisesta. Valmis tutkimus on luettavissa nimelläni Theseuksessa joulukuussa 2016.

1. Kohtaat viiltelevän nuoren. Miten häneen kannattaa suhtautua? Mikä auttaa?

2. Kohtaat viiltelevän nuoren. Miten häneen ei kannata suhtautua? Mikä voi pahentaa tilannetta?

3. Millä tavoin voit omassa työssäsi auttaa itseään viiltelevää nuorta?

Kiitos vastauksistasi.

Maria Avcilar