



Murrosiän mielenterveydelliset haasteet- Opas murrosikäisten vanhemmille

Rosa Arkiomaa & Meini Kärnä

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Murrosiän mielenterveydelliset haasteet- Opas murrosikäisten vanhemmille

Rosa Arkiomaa & Meini Kärnä
Terveystenhoitaja AMK

Opinnäytetyö

Huhtikuu, 2019

Rosa Arkiomaa & Meini Kärnä

Murrosiän mielenterveydelliset haasteet- Opas murrosikäisten vanhemmille

Vuosi 2019

Sivumäärä 39

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Espoon nuorisopoliklinikan (Nupoli) murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille opas murrosikään ja vanhemmuuteen liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas, joka tulee lisäämään vanhempien tietämystä murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Lisäksi tavoitteena oli luoda helppolukuinen, hyödyllinen ja selkeä opas.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, johon kuuluu opinnäytetyönraportti sekä opas. Oppaan sisältö toteutettiin opinnäytetyön teoreettista viitekehystä hyödyntäen. Teoreettinen viitekehys perustuu monipuolisiin sähköisiin ja kirjallisiin lähteisiin. Lähteiden valinnassa ja tiedonhaussa on käytetty lähdekritiikkiä. Sisältöön on pyritty tiivistämään oleellisin ja tärkein tieto ottaen huomioon oppaan tarkoitus, tavoite sekä kohderyhmä ja Nupolin asiakaskunta. Opas sisältää tietoa murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemmuuteen ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Espoon nuorisopoliklinikka (Nupoli) sekä Laurea ammattikorkeakoulu.

Oppaan arviointi toteutettiin palautekyselyn avulla. Palaute kerättiin palautelomakkeen avulla Nupolin henkilökunnalta ja arvioitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön arviointi perustuu itserefleksioon sekä ohjaavan opettajan ja opponenttien palautteeseen. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät. Tulevaisuudessa opasta voitaisiin hyödyntää myös muiden kuntien ja kaupunkien vastaavissa yksiköissä sekä sen aiheista voitaisiin pitää murrosikäisten vanhemmille työpajoja.

Asiasanat: murrosikä, mielenterveys, vanhemmuus, opas

Rosa Arkiomaa & Meini Kärnä

Parenthood and the challenges of puberty- A guide to adolescents' parents

Year	2019	Pages	39
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to produce a guide to Espoo nuorisopoliklinikka Nupoli (Espoo youth clinic Nupoli). The target group for this guide book were parents of adolescents who have issues with mental health or behaviour. The guide focused on the difficulties of puberty and parenthood. The goal was to create a guide that will increase parents' knowledge of puberty, mental health issues, parent's role and how to encounter an adolescent. Additionally, the goal was to create an easy to read, useful and clear guide. The thesis was carried out as a functional thesis that includes both a report and a guide.

The content of the guide was planned utilizing the theoretical framework of the thesis. The theoretical part was based on various references both from electronic sources and literature. The information retrieval was carried out by using source criticism. The focus of the theoretical framework was based on the purpose, the goal, the target group and the clients of Nupoli. The work life partners of this thesis were Espoo youth clinic Nupoli and Laurea University of Applied Sciences.

The evaluation of the thesis was made by using a feedback questionnaire. The feedback was collected from Nupoli and was evaluated by using qualitative content analysis. The evaluation of this thesis was also based on self-reflection. The goals that were set for this thesis were fulfilled. The guide can also be utilized in the relevant clinics outside of Espoo and its contents could be used as topics in workshops for adolescents' parents in the future.

Keywords: puberty, mental health, parenthood, guide

Sisälllys

1 Johdanto	6
2 Murrosikä	7
2.1 Murrosiän psyykkiset muutokset	7
2.3 Murrosiän kehitystehtävät	8
3 Nuorten mielenterveyshäiriöt	8
3.1 Masennus	9
3.2 Ahdistuneisuushäiriö	9
3.3 Käytöshäiriö	10
3.4 Päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt	11
3.5 Itsetuhoisuus.....	12
4 Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa	13
4.1 Sääntöjen ja rajojen asettaminen	14
4.2 Luotettavan ja hyvän suhteen luominen	15
4.3 Läsnaolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys	16
5 Keinoja vanhemmille kohdata murrosikäinen	17
5.1 Mentalisaatio	17
5.2 Validaatio	19
6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	19
7 Opinnäytetyöprosessi	20
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	21
7.2 Työelämäkumppani ja kohderyhmä	21
7.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	22
7.4 Oppaan arviointi	26
7.5 Opinnäytetyöprojektin arviointi	28
8 Pohdinta.....	29
8.1 Tuotoksen tarkastelua	29
8.2 Eettisyys.....	30
8.3 Luotettavuus.....	31
8.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet	32
8.5 Ammatillinen kasvu	33
Lähteet	34
Kuviot	40
Taulukot	40
Liitteet.....	40

1 Johdanto

Nuoruus on useiden tyyppisten mielenterveyshäiriöiden alkamisaika. Terhi Aalto-Setälän ja Mauri Marttusen (2009) määritelmän mukaan nuoruus ajoittuu ikävuosiin 12-22. Tutkimukset osoittavat, että noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää. Näihin mielenterveyshäiriöihin luokitellaan mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Varhaisnuoruudessa yleisimpiä häiriöitä ovat käytös- ja tarkkaavuushäiriöt, kun taas varsinaisesta nuoruusiästä aikaiseen aikuisuuteen yleisimpiä ovat ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt. Nuorten mielenterveyshäiriöille on yleistä niiden yhtäaikainen esiintyvyys, mikä tekee diagnoosin muodostamisesta haastavaa. (Aalto-Setälä 2007.) Murrosikäisen käytöksestä ei aina ole helppoa saada selville, mikä käytöksessä on normaalia murrosikää, mikä ei. Voi olla haastavaa erottaa, mitkä asiat tai minkälainen käytös johtuu murrosiästä ja mikä puolestaan mielenterveysongelmista. Murrosiälle on tyyppistä ohimenevät mielialanvaihtelut sekä masentuneisuus. Esimerkiksi tilapäinen alakuloisuus saattaa olla nuoren tapa reagoida elämän vastoinkäymisiin. (Lehtikangas 2012, 86.)

Vanhemman rooli lapsen kasvatuksessa on huolehtia lapsen perustarpeista, ohjata käyttäytymistä sekä tukea oppimista, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi vanhemman tehtävänä on huolehtia arkielämän sujuvuudesta. Vanhemmuuden eri tehtävät painottuvat lapsen ikäkauden sekä yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden mukaan. (Tikkanen 2012, 59-61; Mielenterveystalo 2018.) Lapsen tullessa murrosikään vanhempien tehtävänä on tukea, ohjeistaa ja ymmärtää nuorta hänen käydessään läpi tärkeää kehitysvaihetta sekä erilaisia kehitystehtäviä (Viljamaa 2017, 18-19).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Espoon nuorisopoliklinikan (Nupoli) murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille opas murrosikään ja vanhemmuuteen liittyen. Tavoitteena oli luoda opas, joka tulee lisäämään vanhempien tietämystä murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Oppaan sisältö ja ulkoasu on pyritty toteuttamaan Nupolin henkilökunnan toiveiden mukaiseksi. Lisäksi tavoitteena oli luoda helppolukuinen, hyödyllinen ja selkeä opas. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimivat Nupoli sekä Laurea ammattikorkeakoulu.

2 Murrosikä

Murrosiällä tarkoitetaan kehitysvaihetta, jossa hormonaaliset muutokset tekevät ihmisestä sukukypsän. Sukupuolikypsyttä ja lisääntymistoimintoja säätelevä järjestelmä muodostuu ihmisen hypotalamuksesta, aivolisäkkeestä ja sukupuolirauhasesta. Tämä järjestelmä on lapsuuden ajan kypsä, mutta toiminnaltaan vähäisen aktiivinen. Tuntemattoman syyn vuoksi järjestelmän aktiivisuus lisääntyy murrosiän alussa. Murrosikä käynnistyy silloin, kun hypotalamus alkaa erittää gonadotrooppisten hormonien eritystä kiihdyttävää hormonia aivolisäkkeeseen. Nämä hormonit käynnistävät sukupuolihormonien erityksen sukurauhasissa ja sukupuolielinten kasvun. Myös etuotsalohkon alueella tapahtuu merkittäviä muutoksia. Etuotsalohkon alueen synapseista on karsiutunut pois noin 50 prosenttia murrosiän jälkeen. Hermosolut järjestäytyvät uudelleen, joka aiheuttaa voimakkaan sukupuolihormonien erityksen kanssa kuohuntaa tunne-elämässä. (Laine 2018; Happonen ym. 2011, 160-161.)

Murrosikä alkaa keskimäärin 8-13-vuoden iässä ja kestää noin 2-5 vuotta. Murrosiän alkamisaika on hyvin yksilöllinen. Usein tytöillä murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla. Yleensä eniten huolta kehostaan kantavat ne, joilla murrosikä alkaa ensimmäisenä tai viimeisenä. Murrosiässä sekä kehossa että mielessä tapahtuu isoja muutoksia ja kasvua. Yleensä fyysiset muutokset tulevat ensin, sitten psyykkiset. Vaikka murrosiän päättyessä ihminen on biologisesti lisääntymiskykyinen, henkinen kehitys jatkuu läpi elämän. (Väestöliitto 2018.)

2.1 Murrosiän psyykkiset muutokset

Opinnäytetyön pääpaino on murrosiän tuomissa psyykkisissä muutoksissa ja niiden käsittelyssä. Kuten kaikki ihmisissä tapahtuvat muutokset tapahtuvat, ovat myös psyykkiset muutokset hyvin yksilöllisiä. Yleisimpiä psyykkisiä oireita murrosiässä ovat ärtyneisyys ja vihaisuus. (Karvonen 2018.) Murrosikäisen nuoren mieli voi olla voimakkaasti ailahtelevainen, ajattelu mustavalkoista ja itsekeskeistä sekä ikätovereiden merkitys korostunutta suhteessa vanhempiin. Hormonaalisista vaihteluista sekä etuotsalohkon tunnealueen kehityksen keskeneräisyydestä johtuen murrosiässä päätökset tehdään usein enemmän tunteeseen kuin järkeen perustuen. Näin ollen päätökset saattavat olla äkkipikaisia sekä tunnepitoisia. Murrosikäisen kyvyt tarkastella ja eritellä omia tunnetilojaan ovat monesti puutteelliset. Nämä puutteelliset kyvyt voivat aiheuttaa joskus sen, että nuoren psyykinen kuormitus oireilee psykosomaattisesti esimerkiksi viiltelyn tai syömisen kontrolloimisen muodossa. Murrosikäisen nuoren kehityksellisiä päämääriä ovat autonomian tavoittelu sekä omaan muuttuvaan kehoon totuttelu ja siihen suhteen muodostaminen. Autonomia näkyy usein pyrkimyksenä erkaantua vanhemmista ja turvata enenevässä määrin omiin ikätovereihin. (Aalto-Setälä 2007; Viljamaa 2017, 23.)

Sosiaalipsykologi Viljamaa (2017, 18-19) tuo esiin, että persoonallisuuden kehityksen kannalta tärkeimmät ikävuodet ovat kolme ensimmäistä ikävuotta sekä murrosikä. Sekä varhaislapsuudessa että murrosiässä ihminen ymmärtää olevansa erillinen yksilö vanhemmistaan. Teini-ikäinen voi pyrkiä hahmottamaan itseään, tunteitaan ja tahtoaan raivokohtauksien avulla, jotka voivat muistuttaa uhmaikäisen lapsen hallitsematonta käytöstä. Toisin sanottuna fyysiset ja hormonaaliset muutokset aiheuttavat nuoressa hämmentyneisyyttä ja impulsiivisuutta. Murrosikäisen nuoren mieli ei kehity yhtä nopeasti muutoksia tekevän kehon kanssa. (Viljamaa 2017, 18-19.)

2.3 Murrosiän kehitystehtävät

Murrosiässä nuoret käyvät läpi erilaisia kehitystehtäviä. Yksi kehitystehtävistä on vanhemmista irtaantuminen, omanikäisiin liittyminen ja itsenäistyminen. Samalla nuori opettelee hyväksymään oman kehon ja olemuksen muutoksia. Lisäksi nuori opettelee erilaisia tunteita, sosiaalisia taitoja sekä omaksuu ja kehittää omaa maailmankatsomustaan. Myös omaan seksuaalisuuteen tutustuminen on murrosikään liittyvä kehitystehtävä. Nuoret käyvät läpi yllä mainittuja kehitystehtäviä läpi omaan temperamenttiinsa peilaten, jokainen omalla tavallaan. Joillakin murrosikään voi liittyä voimakasta protestointia ja rajojen koettelua. Osa puolestaan käy murrosiän läpi ilman suurempaa kuohuntaa tai kriisejä. Jokainen ihminen on yksilö ja näin ollen myös jokaisen murrosikä on erilainen. (Lehtikangas 2012, 6; Väestöliitto 2018.)

3 Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuoruus on useiden tyypillisten mielenterveyshäiriöiden alkamisaika. Terhi Aalto-Setälän ja Mauri Marttusen (2009) määritelmän mukaan nuoruus ajoittuu ikävuosiin 12-22. Tutkimukset osoittavat, että noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää. Näihin mielenterveyshäiriöihin luokitellaan mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Varhaisnuoruudessa yleisimpiä häiriöitä ovat käytös- ja tarkkaavuushäiriöt, kun taas varsinaisesta nuoruusiästä aikaiseen aikuisuuteen yleisimpiä ovat ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt. Nuorten mielenterveyshäiriöille on yleistä niiden yhtäaikainen esiintyvyys, mikä tekee diagnoosin muodostamisesta haastavaa. (Aalto-Setälä 2007; Aalto ym. 2009, 9.)

Nuoren käyttäytymistä arvioidessa on tärkeää ottaa huomioon kokonaisvaltainen toimintakyky. Koulutöistä ja muista velvollisuuksista suoriutuminen sekä omasta terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen muiden omaikäisten tavoin kertoo tavanomaisesta kehityksestä. Mielenterveyshäiriöihin voi viitata nuoren käyttäytymisen radikaali muutos tai esimerkiksi koulunkäynnin hankaloituminen, ongelmat ihmissuhteissa, ystävistä eristäytyminen, tavallista useampi riitaantuminen tai aggressiivinen käytös. Myös ongelmat uusien taitojen oppimisessa sekä kehitysvaiheiden viivästyminen voivat viitata mielenterveyshäiriöihin. Murrosiässä nuoren

mielen kehitys on isossa roolissa. Mikäli alkaviin mielenterveyshäiriöihin ei pystytä puuttumaan ajoissa, voi nuoren kehitysmahdollisuus kärsiä. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 11; Aalto-Setälä 2007.) Murrosikäisen käytöksestä ei kuitenkaan aina ole helppoa saada selville, mikä käytöksessä on normaalia murrosikää, mikä ei. Voi olla haastavaa erottaa, mitkä asiat tai minkälainen käytös johtuu murrosiästä ja mikä esimerkiksi mielenterveysongelmista tai riskikäyttäytymisestä. Murrosiälle on tyypillistä ohimenevät mielialanvaihtelut sekä masentuneisuus. Esimerkiksi tilapäinen alakuloisuus saattaa olla nuoren tapa reagoida elämän vastoinkäymisiin. (Lehtikangas 2012, 86.)

3.1 Masennus

Masennuksella tarkoitetaan pitkäaikaista, vähintään kahden viikon ajan jatkunutta sekä päivittäistä voimakasta alakuloisuutta ja selkeästi vähentynyttä mielenkiintoa tai mielihyvää (Huttunen 2018). Masennuksen keskeisimpiä oireita ovat mielenkiinnon menettäminen, väsymys ja masentunut mieliala sekä alakuloisuus. Nuorilla masennuksessa korostuu ärtyneisyys sekä reaktiivinen epäsosiaalinen oirehdinta. Myös mielialojen vaihtelevuus on yleinen oire, mutta se voi liittyä myös tavalliseen murrosikään. Masennukselle tyypillistä on, että siihen yhdistyy jokin toinen mielenterveydenhäiriö yhtäaikaaisesti; yleisimpinä ahdistuneisuus-, tarkkaavaisuus- tai käytöshäiriö tai päihteiden väärinkäyttö. Masennuksen ilmaantumisen riski suurenee murrosiän jälkeen, mutta sitä esiintyy jo varhaisnuorilla. Masennuksesta toipumisen ennuste nuorilla on yleensä erinomainen, mutta häiriöllä on voimakas taipumus uusiutua. Mitä useampi masennusjakso ihmisellä ilmenee elämänsä aikana, sitä huonompi ennuste kokonaan parantumiseen on. Masennus on myös yksi merkittävimmistä tekijöistä nuorten itsemurhatilastoissa. (Aalto-Setälä 2007.)

WHO:n Global Burden of Disease- tutkimukseen sekä Global Health Estimates- tilastoihin perustuvan tiedon mukaan vuonna 2015 masennuksesta kärsi maailmanlaajuisesti 332 miljoonaa ihmistä, joka on 4,4 prosenttia maailman väestöstä. Lisäksi masennuksesta kärsivien ihmisten määrä nousi vuodesta 2005 vuoteen 2015 18,4 prosenttia ja oli maailmanlaajuisesti suurin toimintakykyä rajoittava sairaus. (WHO 2017, 5-9.) Suomalaisilla yläkouluikäisillä puolestaan ilmenee keskivaikeaa ja vaikeaa masennusta kouluterveyskyselyiden mukaan noin 18 prosentilla tytöistä ja 8 prosentilla pojista. Lukiolaisilla kyseiset lukemat ovat puolestaan tytöillä 14 prosentilla ja pojilla 7 prosentilla. Yllämainitussa kyselyssä nuoret vastasivat itse mielialaa koskeviin kysymyksiin. (Lehtikangas 2012, 86.)

3.2 Ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy osin tiedostamaton tai tietoinen huoli tulevaisuudesta tai nykyhetkestä. Ahdistuneisuuteen liittyy

vät tunnetilat muuttuvat häiriöksi, kun ne aiheuttavat voimakasta kärsimystä tai selvää toiminnallista haittaa. (Marttunen 2013; Marttunen ym. 2013, 17). Ahdistuneisuushäiriön yleisiä oireita ovat erilaiset pelot, paniikkihäiriöt, vaikeus rentoutua, pakonomainen toiminta ja tavat sekä yliviljeys ja keskittymisvaikeus. Diagnostiikkaa vaikeuttaa usein ahdistuneisuushäiriön somaattiset oireet. Ahdistuneisuushäiriössä usein esiintyviä somaattisia oireita ovat muun muassa sydämentykytys, kohonnut verenpaine, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, palan tunne kurkussa, ruokahaluttomuus, vapina, huimaus ja silmäterien laajentuminen. Somaattisesti nähtävissä olevat oireet johtuvat siitä, että vähänkin voimakkaampi ahdistus aktivoi elimistön sympaattisen hermoston. Ihmisen kyky tuntee pelkoa ja ahdistuneisuutta on myös positiivinen asia, sillä se kertoo kyvystä varautua ihmistä uhkaaviin tilanteisiin. Ongelma se on siinä vaiheessa, kun se vaikeuttaa arkipäivän elämää ja lamaannuttaa toimintakykyä. (Marttunen 2013; Huttunen 2018.) Ahdistuneisuushäiriö on äärimmäisen yksilöllinen häiriö; siinä missä toinen voi kärsiä sosiaalisten tilanteiden pelosta voi toinen olla sosiaalinen, mutta kärsii ahdistuneisuushäiriöstä tahollaan. Nuorilla esiintyvä ahdistuneisuushäiriö on monesti kestoltaan pitkä ja uusiutumisherkkä. Tytöt ovat poikia alttiimpia sairastumaan ahdistuneisuushäiriöön. (Marttunen 2013.)

WHO:n tutkimusten mukaan ahdistuneisuushäiriö on maailmanlaajuisesti kuudenneksi suurin toimintakykyä rajoittava sairaus. Masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ilmenevät usein samanaikaisesti. WHO:n Global Health Estimates-tilastojen mukaan ahdistuneisuushäiriöstä kärsi vuonna 2015 264 miljoonaa ihmistä, joka oli 3,6 prosenttia maailman väestöstä. Väestön määrän lisääntyessä ja ikääntyessä sairastaneiden määrä nousi 14,9 prosenttia vuodesta 2005 vuoteen 2015. (WHO 2017, 11.)

3.3 Käytöshäiriö

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan toistuvaa, pitkäkestoista ja aggressiivista sosiaalisten sääntöjen ja normien sekä muiden oikeuksien rikkomista. Erilaisia käytöshäiriöiden muotoja ovat epäsosiaalinen käytöshäiriö, sosiaalinen ja masennusoireinen käytöshäiriö, perheen sisäinen käytöshäiriö, hyperkineettinen käytöshäiriö (ADHD:n oireita) sekä uhmakkuushäiriö. Käytöshäiriö voi oireilla esimerkiksi sääntöjen rikkomisella, tappelemisella, koulukiusaamisena, uhkailuna ja pelotteluna, varasteluna tai seksuaaliseen käytökseen pakottamisena. Lievä käytöshäiriö voi parantua ilman hoitoa. Varsinkin silloin, jos oireilu on seurausta jostain ympäristössä tapahtuneesta asiasta. Vakavat käytöshäiriöt ovat puolestaan usein sitkeitä ja pitkäkestoisia sekä asteittain pahenevia. Useat vakavista käytöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret ovat alttiimpia ajautumaan aikuisiällä rikolliseen toimintaan, sairastumaan psykoottistasoiisiin sairauksiin tai kehittymään epäsosiaalisiksi persooniksi. Jotkut myös kärsivät vanhempana useasta eriasteisesta persoonallisuushäiriöstä. Käytöshäiriön taustalla on yleensä jokin selittävä tekijä, kuten diagnosoimaton keskittymishäiriö, masennus tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Kuten edellä

jo mainittiin, käytöshäiriö saattaa myös johtua ympäristön kuormituksesta ja stressistä esimerkiksi perheen sisäisistä ongelmista. (Huttunen 2018; Suomen mielenterveysseura 2018.)

3.4 Päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt

Päihteet ovat aineita, joita nautitaan mielihyvän lisäämiseksi tai huumaavan vaikutuksen vuoksi. Lisäksi päihteitä voidaan käyttää ahdistuksen ja pahan olon lieventämiseen. Päihteet aiheuttavat riippuvuutta, joka tarkoittaa pakonomaista käyttöä ja käyttöhimoa. Mikä tahansa aine, asia tai toiminta, jonka avulla haetaan nopeaa tyydytystä ja mielihyvää, voi aiheuttaa riippuvuutta. Päihteiksi luetaan esimerkiksi alkoholi, tupakkatuotteet ja huumeet. (THL 2018; Mielenterveystalo 2018.) Nuorten päihteidenkäytöllä ja päihdeongelmilla on suora yhteys mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuoren päihdekokeilut alkavat ja mitä runsaampaa niiden käyttö on, sitä todennäköisemmin nuori kärsii eri mielenterveydenhäiriöistä tai oireilee psyykkisesti myös muilla tavoin. Suomessa diagnosoitavissa päihdehäiriöistä on arviolta viidellä prosentilla nuorista, eriasteisia diagnosoimattomia päihdehäiriöitä huomattavasti enemmän. (THL 2018.)

Päihteet kiinnostavat nuoria, koska ne ovat heille kiellettyjä ja osa aikuisten maailmaa sekä aikuisille kuuluvaa valinnanvapautta. Kokeilun halu on suuri ja nuori ei kykene aikuisen tavoin ajattelemaan päihteisiin liittyvien kokeiluiden seurauksia. Yleisimpiä nuorten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka. Suurin osa nuorten päihdeongelmista aiheutuu niistä. Ensimmäinen päihdekokeilu liittyy usein tupakkatuotteisiin 13-15 vuoden iässä. Tupakkatuotteita ovat savukkeet, sähkötupakka, nuuska sikari ja piipputupakka. Nuorten 14-20 vuotiaiden päivittäinen tupakointi on vähentynyt, mutta nuuskan käyttö puolestaan lisääntynyt huomattavasti. Alkoholista aiheutuva humala koetaan usein ensimmäisen kerran yläasteikäisenä. Mitä aikaisemmin alkoholikokeilut aloitetaan, sitä todennäköisemmin aikuisiällä sitä käytetään enemmän. Huumeista yleisimpänä nuorten keskuudessa on kannabis. (Mielenterveystalo 2018; THL 2017.)

Nuorten päihteidenkäyttö on riskikäyttäytymistä, sillä se voi vaikuttaa nuoren kehitykseen, mielenterveyteen sekä johtaa vaaratilanteisiin. Aivojen toiminnallinen ja rakenteellinen kehitys jatkuu pitkälle nuoruusvuosiin. Päihteiden käyttö ja etenkin runsas humalajuominen voi aiheuttaa pahimmillaan aivojen harmaan aineen katoa ja valkoisen aineen eheyden heikkene- mistä, jotka puolestaan vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin. Lisäksi päihteiden käyttö lisää aggressiivisen käyttäytymisen ja onnettomuuksien riskiä. Väkivallan, tappeluiden, hyväksikäytön ja raiskausten uhka nousee, kun riskinottokynnys alenee. Myös kannabiksen käytön on todettu vaikuttavan aivojen kehitykseen ja kognitiivisiin toimintoihin. (Marttunen ym. 2013, 111-112; Hyytiä 2015.) Kannabiksen ensivaikutus saattaa olla rauhoittava ja rentouttava,

mutta se voi aiheuttaa myös masennusta, ahdistuneisuutta, vainoharhaisuutta, paniikkikohtauksia sekä altistaa psykoottisille oireille (Mielenterveystalo 2018).

Jeffrey Jensen viittaa kirjassaan *Adolescent Psychology Around the World* (2012, 341) tutkimukseen *Students drug behavior* (2009), joka osoittaa, että 15-16-vuotiaat pohjoismaiden murrosikäiset pidättäytyvät alkoholista enemmän, kun kolmella menneellä vuosikymmenellä. Kuitenkin samainen tutkimus osoittaa, että nuoremmat murrosikäiset ovat huomattavasti viisaampia alkoholin suhteen verrattuna vanhempiin murrosikäisiin. Nuorempien murrosikäisten alkoholin käyttö on ollut laskusuunnassa, kun taas vanhempien hieman nousut. Muutaman vuoden sisällä enemmän nuoria on ollut sairaalahoidossa alkoholimyrkytyksen takia kuin vuosikymmen sitten. (National Board of Health and Welfare, 2005).

Terhi Aalto-Setälän, Mauri Marttusen ja Mirjami Pelkosen (2003) mukaan päihteiden käytön varhainen tunnistaminen on haastavaa ja usein se huomataan vasta silloin, kun käytöstä on jo selviä merkkejä. Murrosikään itsessään voi tyypillisesti kuulua mielialan vaihteluita ja käytöksen arvaamattomuutta, jolloin niiden yhdistäminen päihteiden käyttöön on vaikeaa. Sen sijaan sulkeutuneisuus, masentuneisuus, jatkuva väsymys, vihamielisyys tai raivokohtaukset voivat olla merkkejä murrosikäisen päihteiden käytöstä. Nopeasti tapahtuva suhteiden huonontuminen vanhempiin tai ystäviin voi viitata päihteiden käyttöön, samoin kouluarvosanojen romahtaminen tai runsaat poissaolot. Keskittymisvaikeudet tai mielenkiinnon menettäminen harrastuksiin voivat myös viestiä tästä ongelmasta. Ulkonäkö tai pukeutumistyyli saattaa muuttua radikaalisti, rahan käyttö lisääntyä tai kotoa jopa kadota rahaa. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 12.)

3.5 Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan ajatuksia ja käyttäytymistä, jotka sisältävät itsensä vahingoittamista tai henkeä uhkaavien riskien ottamista. Itsetuhoisen käytös voi olla joko suoraa tai epäsuoraa. Suora itsetuhoisuus voi näyttäytyä itsemurha-ajatuksina, itsemurhayrityksinä sekä itsemurhina, mutta näiden lisäksi myös tietoinen itsensä vahingoittaminen kuten esimerkiksi itsensä viiltely tai polttelu lasketaan suoraksi itsetuhoisuudeksi. Epäsuoraa itsetuhoisuutta on puolestaan henkeä uhkaavien riskien ottaminen sekä oman hyvinvoinnin laiminlyöminen. Se voi olla esimerkiksi päihteiden liikkakäyttöä, liiallinen laihduttamista tai ylensyöntiä sekä holtitonta seksuaalikäyttäytymistä. Itsetuhoisuuden taustalla on yleensä jonkin mielenterveyshäiriö kuten esimerkiksi masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Suomessa nuorten itsetuhoisuus on yleisimmillään 15-19 vuoden iässä. Lisäksi suomalaisen poikittaistutkimuksen mukaan 13-18 vuotiaista 11,5 prosentin todettiin viillelleen itseään ainakin kerran elämänsä aikana. Muilla tavoin itseään satuttaneiden määrä oli samassa tutkimuksessa puolestaan 10,2 prosenttia. (Suomalainen, Seilo, Haravuori & Marttunen 2018; Purjo 2016.)

Itsetuhoinen käytös johtuu yleensä erilaisista ongelmista nuoruudessa kuin aikuisena. Ylipääntään itsetuhoisuus muodostuu usein monista ongelmista, eikä sille ole aina yhtä selittävää tekijää. Usein se viittaa nuoren keinottomuuteen säädellä tunteita. Nuorena itsetuhoisten ajatusten tavoitteena ei yleensä ole kuolema, vaan tarve päästä eroon vaikeasta tai sietämättömästä olotilasta. Sietämättömät tunnetilat voivat sisältää esimerkiksi surua, häpeää ja pettyymystä. Kaikilla ihmisillä voi esiintyä ohimeneviä itsetuhoisia ajatuksia jossain elämän vaiheessa. Tavanomaiseen nuoruuden kehitykseen ei kuitenkaan kuulu toistuvat ja vakavat itsetuhoiset ajatukset. (Suomalainen ym. 2018; Purjo 2016.) Nuorten itsetuhoiset ajatukset ja teot tulee aina ottaa tosissaan, eikä niitä tule vähätellä. Etenkin itsemurhaan liittyvät ajatukset ovat riskitekijöitä itsemurhayrityksille ja itsemurhille. Itsemurhaan liittyvät ajatukset auttavat kontrolloimaan pitkään jatkunutta sietämättömää olotilaa. Lisäksi itsetuhoinen käyttäytyminen, voimakas kiinnostus kuolemaa kohtaan, itsemurheihin aiempi esiintyminen suvussa ja vaikea-asteinen masennus voivat olla riskitekijöitä itsemurhalle. Suomessa nuorten 15-24 vuotiaiden itsemurhakuolleisuus on muuhun Eurooppaan verrattuna korkea. Vuoden 2015 Eurostatin mukaan nuorten itsemurhakuolleisuus oli EU-maista vain viidessä maassa korkeampi kuin Suomessa. Vuonna 2017 15-24 vuotiaiden nuorten kuolemansyistä itsemurhien osuus oli yli kolmannes. (Suomalainen ym. 2018; Tilastokeskus 2018.)

Itsetuhoisuuden riski on kohonnut, jos nuorella on jokin mielenterveyshäiriö kuten esimerkiksi masennus tai psykoosi. Myös päihteiden ongelmakäyttö, epävakaus, käytöshäiriöt tai impulsiivisuus nostavat riskiä itsetuhoisen käytöksen esiintymiseen. Vaikka itsetuhoisuus esiintyy usein edellä mainittujen mielenterveyden haasteiden yhteydessä, voi sitä esiintyä myös esimerkiksi sopeutumisvaikeuden tai erilaisten pelkotilojen yhteydessä. Tytöillä itsetuhoisuus on tavallisimmin depression oire, kun taas pojilla se liittyy useimmin epäsosiaaliseen käyttäytymiseen tai päihteiden ongelmakäyttöön. Useamman häiriön samanaikainen esiintyminen lisää itsemurhariskiä sekä tytöillä että pojilla. (Karlsson, Pelkonen & Marttunen 2007.)

4 Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa

Vanhemman rooli lapsen kasvatuksessa on huolehtia lapsen perustarpeista, ohjata käyttäytymistä sekä tukea oppimista, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi vanhemman tehtävänä on huolehtia arkielämän sujuvuudesta. (Tikkanen 2012, 59-61; Mielenterveystalo 2018.) Tavanomaiseen arkirytmiiin kuuluu riittävä uni ja lepo, säännöllinen ruokailu ja terveellinen ravitsemus, koulunkäynti, mieluisat harrastukset, riittävä liikunta sekä riittävä aika sosiaalisille suhteille (Karpainen, Rosten, Syrjänen & Ylinen 2015, 13). Murrosikäinen tarvitsee säännöllisen uni- ja valvetrymin sekä paljo unta. Unen tarve murrosikäisellä on noin 9-10 tuntia yössä. Ruokailuja olisi hyvä puolestaan olla 4-5 tunnin välein, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liikaa (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Tasainen verensokeri

ylläpitää vireystasoa ja toimintakykyä. Lisäksi suositusten mukaan nuoren tulisi liikkua vähintään puolitoista tuntia päivässä, josta puolet reipasta, sykettä nostattavaa liikuntaa. (Pajamäki, Helenius, Inkinen & Valkonen 2018, 15-17.) Vanhemmuuden eri tehtävät painottuvat lapsen ikäkauden sekä yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden mukaan. (Mielenterveystalo 2018.)

Lapsen tullessa murrosikään vanhempien tehtävänä on tukea, ohjeistaa ja ymmärtää nuorta hänen käydessään läpi tärkeää kehitysvaihetta sekä erilaisia kehitystehtäviä (Viljamaa 2017, 18-19). Jos vanhemmat kokevat, että he eivät pärjää murrosikäisen lapsensa kanssa tai ovat huolestuneita hänen terveydestään tai käytöksestään, on heidän silloin hyvä turvautua perheen ulkopuoliseen apuun. Erityisiin ongelmatilanteisiin voi hakea apua lastensuojelu- ja sosiaalipalveluista. (Karvonen 2018; Lastensuojelukeskusliitto 2018.)

4.1 Sääntöjen ja rajojen asettaminen

Murrosikäinen nuori tarvitsee vanhempien asettamia sääntöjä. Säännöillä ja rajoilla pyritään pitämään huolta nuoren hyvinvoinnista, turvallisuudesta sekä perhe-elämän sujuvuudesta. Niihin kuuluu myös velvollisuudet, joita nuorelta odotetaan kotona. Selkeiden sääntöjen ja rajojen asettamisella on monitasoinen merkitys nuoren kehityksessä ja itsenäistymisessä. Perheen sovittujen sääntöjen tulee olla perusteltuja sekä vanhemmille että nuorelle. Kun niitä pohditaan yhdessä murrosikäisen kanssa eivät ne tunnu nuoresta mielivaltaiselta tai perusteettomilta. Nuoren itsenäistymiseen ja murrosikään kuitenkin liittyy usein rajojen kyseenalaistaminen ja koettelu. (Kinnunen & Pajamäki-Alasara 2017, 20; Pajamäki ym. 2018, 10-11.) Nuorisopsykiatrian professori Veikko Aalbergin (2014) mukaan nuoret tarvitsevat johdonmukaisia rajoja myös oppiakseen tulevan vastuun yhteiskunnassa.

Keskusteleminen säännöistä murrosikäisen nuoren kanssa ei aina ole helppoa. Tämän vuoksi nuoreen on hyvä pyrkiä ottamaan yhteys selittämällä ja perustelemalla asioita mahdollisimman rauhalliseen sävyyn ja kiihkottomasti. Murrosikäiselle on hyvä osoittaa, että ymmärtää nuoruuteen liittyvän tarpeen kokeilla asioita, joita muutkin omaikäiset kokeilevat. Vanhemman tehtävä kasvattajana on kuitenkin painottaa sitä, että hänen rooliinsa kuuluu huolehtia siitä, että nuori ei vahingoita itseään. Alaikäisten vanhempien pitää myös kertoa nuorelle selkeästi, mitä asioita ja minkälaista käytöstä heiltä ei hyväksytä ja minkälaista käytöstä heiltä puolestaan odotetaan. (Karvonen, 2018.) Esimerkiksi alkoholin käyttö ei ole hyväksyttävää alaikäisenä, sillä alle 18-vuotiaat eivät saa juoda tai pitää hallussaan alkoholia Suomen lain mukaan (L1102/2017). Rajojen asettamisessa on tärkeää arvioida nuoren kykyä ottaa vastuuta valinnoistaan. Mikäli vanhempi ei luota nuoren omaan harkintakykyyn tai kaveripiiriin, tulee rajojen olla melko tiiviit. (Karvonen, 2018.)

Nuoren kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempi löytää tasapainon kohtuullisten rajojen ja tilan antamisen välillä. Mikäli vanhempien asettamat rajat ovat liian kontrolloivia ja mielivaltaisia sekä liittyvät esimerkiksi nuoren persoonallisuuteen tai yksityiselämään, voi nuoren oman tahdon ja uskalluksen kehitys kärsiä. Tämä voi näkyä esimerkiksi nuoren kyvyssä tehdä itsenäisiä päätöksiä tai sosiaalisten tilanteiden pelkona sekä johtaa siihen, että nuori on riippuvainen omien vanhempien ja muiden auktoriteettien hyväksynnästä vielä aikuisenakin. Nuoren on hyvä saada päättää esimerkiksi omiin mielipiteisiin ja ulkonäköön liittyvistä asioista. Nuoren myönteinen kokemus siitä, että häneen luotetaan ja häntä aletaan vähitellen kohdella kuten aikuista, on tärkeää itsenäistymisen kannalta. Vanhempien tehtävänä on lisätä nuoren liikkumatilaa ja vapautta asteittain sekä antaa mahdollisuus henkiseen ja fyysiseen yksityisyyteen. (Kinnunen & Pajamäki-Alasara 2017, 20; Pajamäki ym. 2018, 10-11.) Myös nuoren ystäväpiirin ja ikätovereiden rooli on tärkeä itsenäistymisessä ja sen tukemisessa (Lehtikangas 2012, 6).

4.2 Luotettavan ja hyvän suhteen luominen

Varhaisen vuorovaikutussuhteen luomista vanhemman ja lapsen välille lapsen ensimmäisinä elinvuosina pidetään nykytiedon valossa erityisen tärkeänä kehityksen kannalta. Ensimmäiset ihmissuhteet opettavat lapselle, miten muut ihmiset kohtelevat häntä, minkälaisia muut ihmiset ovat, minkälainen hän itse on ja miten hän itse vaikuttaa muihin. On todettu, että kun vanhempi tulkitsee vauvan tarpeita oikein ja vastaa niihin johdonmukaisesti, syntyy lapselle tunne perusturvasta. Tämä luottamuksen kokemus luo pohjaa ehjälle minäkuvalle, itseluottamukselle, empatiakyvyille sekä tuleviin ihmissuhteisiin. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 100.) Hyvän ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen voi kuitenkin olla joskus haastavaa, joka muuttaa lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen kielteiseksi tai negatiivissävytteiseksi. Tämä voi johtaa siihen, että vanhempi tai lapsi saattaa kokea olevansa epäonnistunut tai huono. Muutokseen vaaditaan ponnisteluja sekä lapselta että vanhemmalta. Pienten onnistuneiden kokemusten kautta vuorovaikutus voidaan muuttaa kielteisestä takaisin myönteiseksi. (Korhonen & Holopainen 2015, 16-17.) Vanhemman ja vauvan välistä varhaisen vuorovaikutussuhteen tärkeyttä korostetaan paljon. Otetaanko vanhemman ja murrosikäisen lapsen välistä hyvää vuorovaikutussuhdetta tarpeeksi huomioon?

Murrosikää lähestyvän nuoren vanhempien olisi hyvä vahvistaa suhdetta lapseensa, sillä mitä luultavimmin murrosiässä tätä suhdetta koetellaan. Jos vanhemman ja lapsen välinen suhde on ollut luottamuksellinen ja hyvä ennen murrosikää, auttaa vanhemmalta saatu kiinnostus ja hyväksyntä myös hankalissa elämäntilanteissa murrosiässä. Arvomaailma ja asenteet kehittyvät usein samankaltaisiksi kuin omilla vanhemmilla, mikäli suhde heihin on ollut hyvä ja avoin. Lapselle on kuitenkin tärkeää opettaa, että ihmisillä ja eri perheissä on erilaisia arvo-

maailmoja ja asenteita, jotka tulee myös hyväksyä. Vanhemman ja lapsen on myös mahdollista vahvistaa vuorovaikutussuhdettaan myös murrosiän kynnyksellä, mikäli suhde ei aiemmin ole ollut yhtä avoin. (MLL 2017.)

Vanhemmat viestittävät jatkuvasti tunnetilojaan olemuksellaan, sanoillaan ja teoillaan lapselleen. Tunnetilat voivat olla joko kielteisiä tai myönteisiä. Nuoren tulkita vanhemman tavasta suhtautua häneen vaikuttaa hänen käsitykseensä itsestään. Nuoren epävarmuutta lisää vanhempien paheksunta, moitteet ja torjunta. Nuori puolestaan kokee itsensä arvokkaaksi, menestyväksi ja kykeneväiseksi saadessaan hyväksyntää vanhemmiltaan. (Hughes 2011, 147; MLL 2018b.) Vanhempien on hyvä kehua nuorta mahdollisimman paljon, sillä se vie nuoren käsitystä itsestään positiiviseen suuntaan. Nuorta voi kehua sekä persoonaan että tekemiseen liittyen. Positiivisten tunnetilojen välittäminen nuorelle vahvistaa suhdetta ja lisää turvallisuuden tunnetta. (Koutoukidis, Stainton & Hughson 2017, 267.)

Murrosikäisen ja vanhemman välisessä vuorovaikutussuhteessa on tärkeää se, että nuori saa ilmaista vapaasti kaikkia tunteitaan ja niistä voidaan keskustella. Avoimessa ja luotettavassa vuorovaikutussuhteessa puhutaan sekä hyvistä että huonoista tunteista. Nuoren on helppoa näyttää tunteitaan turvallisesti kokemassaan ympäristössä. Murrosiässä nuoren tunteet ailahtelevat voimakkaasti ja nuori ei välttämättä itsekkään aina ymmärrä tunteitaan. Nuori oppii tuntemaan, sietämään ja käsittelemään erilaisia tunteita, jos vanhempi kykenee vastaanottamaan ne ja toimimaan turvallisena vastauksena. Vanhemman on hyvä korostaa nuorelle, että on olemassa kaikenlaisia tunteita eikä niiden kanssa tarvitse jäädä yksin. Turvallisuuden tunnetta lisää vanhemman osoitus siitä, että kaikki järjestyy lopulta. (Hughes 2011, 170-171; MLL 2018b.)

4.3 Läsnaolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys

Vanhemmat voivat tulkita murrosiän elämänvaiheeksi, jolloin nuori viihtyy paremmin yksin tai kaveriseurassa kuin vanhempien kanssa. Tämä saattaa johtaa siihen, että vanhempi voi hyvällä omalla tunnolla tai kokematta syyllisyyttä keskittyä omiin menoihinsa. Tällöin nuoren ja vanhempien tiet alkavat kulkea eri suuntiin. Todellisuudessa nuori murrosikää lähestyvä tai murrosikäinen tarvitsee yhä edelleen vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Vanhempiä tarvitaan keskustelukumppaneiksi, joille voi purkaa omia tunteitaan ja ajatuksiaan turvallisesti ja tuomitsematta. Vanhemman läsnäolo ja kiinnostus nuoren tekemisiä ja ajatuksia kohtaan vahvistaa heidän välistään suhdetta. (MLL 2018a.) Nuorilla kuten aikuisilla ja lapsillakin on tarve yhteyteen. Mikäli nuori kokee, ettei saa tarpeeksi huomiota omilta vanhemmiltaan, hakeutuu hän herkästi hakemaan sitä vertaisryhmiin eli toisilta nuorilta. (Kinnunen 2011, 19.) Kun vanhemmat jaksavat murrosikäisen mahdollisesta negatiivisesta reaktiosta huolimatta kysellä lapsen kuulumisia, nuori tiedostaa sen, että juuri omat vanhemmat ovat kiinnostuneita ja välittävät hänestä. Hankalissa tilanteissa tämä tieto auttaa ja suojelee nuorta. (MLL 2018a.) Jos

vanhemmat huomaavat, että nuorella ei ole kaikki hyvin, niin asiasta on hyvä kysyä nuorelta suoraan. Vaikka nuori ei siinä hetkessä haluaisikaan puhua asiasta, asiaan voi palata myöhemmin ja samalla vanhempi osoittaa kiinnostusta nuoren arkea ja tekemisiä kohtaan. (Tikkanen 2012, 60.)

Sosiaalipsykologi ja perheneuvoja Saara Kinnunen (2011, 18-19) on todennut, että nuori tarvitsee vanhemmat, josta irtaantua. Vanhemmista irtaantuminen ja etääntyminen edellyttävät sitä, että aluksi on ollut myös läheisyyttä. Lapsuuden positiiviseen vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset vanhempien kanssa on osa onnistunutta aikuisuutta. Mikäli lapsi irtaantuu vanhemmistaan jo lapsuudessa, hän saa kasvualustakseen ja vertaisryhmäkseen kodin ulkopuolisen elämän. Jos vanhemmat eivät osoita kiinnostusta nuoren tekemisiä ja menoja kohtaan, voi hän kokea olevansa irrallinen yksilö. Tällöin hänellä ei luonnollisesti ole mitään mistä irrottautua murrosiässä. Jos nuori ei voi irtaantua vanhemmistaan, pyrkii hän irtaantumaa muista aikuisen maailman kohteista, kuten esimerkiksi koulusta tai yhteiskunnasta. Toisin sanottuna tämä voi esiintyä esimerkiksi kapinointina koulunkäyntiä tai työelämää kohtaan. (Kinnunen 2011, 18-19.) Liiallinen huolenpito voi puolestaan myös häiritä nuoren itsenäistymisprosessia. Jatkuva samoista vaaroista varoittaminen ja ylisuojelevainen suhtautuminen nuoreen voivat johtaa tavallista vaikeampaan murrosiän kriisiin. Ylihuolehtivainen ote voi johtaa nuoren ja vanhempien välien kiristymiseen, jolloin nuori pyrkii katkaisemaan itsenäistymistä estävät siteet nopeasti irtaantumisen kautta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi muuttoa yhteen seurustelukumppanin kanssa tai toiselle paikkakunnalle. (Kinnunen 2011, 19.)

5 Keinoja vanhemmille kohdata murrosikäinen

Tässä luvussa käsitellään mentalisaatiota ja validaatiota, joiden keinoin voidaan helpottaa murrosikäisen ja vanhemman välistä suhdetta sekä vuorovaikutusta.

5.1 Mentalisaatio

Mentalisaatiolla tarkoitetaan yksilön kykyä ottaa huomioon sekä omat että toisen ihmisen ajatukset, kokemukset ja näkökulmat. Näin ollen se kohdistuu sekä itseän että toisiin. Mentalisaatioteoriaa on kehitetty 1990-luvulta lähtien Peter Fonagyn johdolla. Yhteistyössä brittiläisten psykoanalyttikkojen kanssa Fonagy on kehittänyt mentalisaatioteoriaa ja -työskentelyä hyödyntämällä sekä yhdistämällä psykoanalyttista teoriaa, kognitiivista psykologiaa ja kiintymyssuhdeteoriaa. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

Mentalisaatiota voidaan pitää vanhemman työkaluna kohdata lapsi niin varhaislapsuudessa kuin murrosiässäkin. Vanhemman kyky mentalisoida auttaa häntä ymmärtämään oman lapsen haluja, ajatuksia ja uskomuksia. Mentalisaatio mahdollistaa oman lapsen viestien herkemmän

ja tarkemman tulkinnan vuorovaikutustilanteissa. Hyvän mentalisaatiokyvyn avuin on siis todennäköisesti helpompaa tulla ymmärretyksi sekä ymmärtää toista. (Pajulo ym. 2015.) Vanhemman kyky mentalisoida heijastuu myös lapsen tunnetaitoihin. Kun lasta tulkitsee oikein sekä ymmärtää hänen tunnetilojaan, on lapsella mahdollisuus kiintyä vanhempaansa turvallisesti. Turvallinen kiintymyssuhde varhaislapsuudessa antaa puolestaan mahdollisuuden tunnetilojen mentalisaatiolle sekä tunteiden säätelylle. (Kalland ym. 2014, 17; Pajulo ym. 2015.) Vaikka mentalisaatiokyvyn kehitys painottuu varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiin, on kuitenkin mahdollista, että kyky vahvistuu myös myöhemmin hyvissä ihmissuhteissa sekä hoidon avuin (Pajulo ym. 2015).

Hyvällä mentalisaatiokyvyllä voidaan edistää perheen sisäistä kommunikaatiota, parantaa turvallista kiintymyssuhdetta sekä edistää lapsen kognitiivista ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi sen avuin voi säädellä omia tunnetiloja sekä luoda vakautta ihmissuhteisiin. Murrosikäisen mentalisaatiokyky voi olla kyseisen kehitysvaiheen vuoksi koetuksella. Voimakkaita tunnereaktioita voi aiheuttaa pienetkin ympäristön ärsykkeet ja tämän vuoksi tunteiden hallinta vaikeutuu. Lisäksi neurobiologisen kehityksen myötä esimerkiksi aggression kokeminen muuttuu. Kyky eläytyä toisen kokemuksiin ja ajatuksiin on hankalampaa, kun omia tunteita ei hallitse riittävästi. (Pajulo ym. 2015.)

Vanhempien onkin tärkeää oppia hyväksymään lapsensa tunteet sellaisena kuin ne ovat. Erityisesti hankalissa tilanteissa vanhemman olisi hyvä nähdä lapsensa ilmi käyttäytymisen taakse, jotta hän ymmärtää mitä lapsi kokee käyttäytyessään tai reagoidessaan tietyllä tavalla. Tunteita ei saa pois mitätöinnin, paheksunnan tai torumisen keinoin. Jos nuorta rankaistaan tunteista, voi hän oppia olemaan näyttämättä niitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tunne silti olisi olemassa. Mikäli oma vanhempi tuomitsee tunteen, voi nuori jopa kokea itsensä huonoksi, koska hän kokee tuon vanhempiensa tuomitseman tunteen. Vanhempien tehtävänä on ottaa vastaan oman lapsensa vaikeat tunteet ja auttaa pääsemään niistä yli. Voimakkaiden tunteiden vuoksi nuoren saattaa olla hankalaa ottaa apua ja perusteluja vastaan. Näin ollen opastuksen aika on vasta kun tunnetila laantuu. (Heikkinen, 2017; Pajulo ym. 2015.)

Puuttuva mentalisaatiokyky on yhteydessä epävakaiseen persoonallisuuteen, päihdeongelmiin, varhaisiin traumakokemuksiin, elämänhallinnan- ja ihmissuhteiden ongelmiin sekä muihin psyykkisiin ja neuropsykiatrisiin häiriöihin (Pajulo ym. 2015; Larmo 2010). Mentalisaatiokyvyn puute vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa voi johtaa lapsen käyttäytymisen väärintulkintaan. Käyttäytymistä tulkitaan väärin, jos vanhempi tulkitsee vain sitä, mikä näkyy käytöksessä päällepäin sen sijaan, että miettisi, mitä käyttäytymisen taustalla on. (Kalland ym. 2014, 35.)

5.2 Validaatio

Validointi on aktiivista kommunikointia sekä empatiaa. Empatialla tarkoitetaan toisen tunteiden, roolin sekä näkökulmien ymmärtämistä ja kykyä samaistua niihin. Validoimalla vastapuoli kokee, että hänen kertomansa asia ymmärretään ja koetaan loogisena. Ilman selkeää kommunikointia validointi ei kuitenkaan onnistu. Kommunikointi mahdollistaa sen, että osoitat vastapuolelle joko emotionaalista tai älyllistä ymmärrystä vastapuolen kokemusta kohtaan. Validointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiasta pitäisi olla samaa mieltä. Vaikka vastapuolen tunteita validoidaan, ei niitä välttämättä tarvitse hyväksyä tai olla samaa mieltä. Validoinnilla ei ole tarkoitus myöskään vahvistaa vääriä käsityksiä tai uskomuksia. Näissä tilanteissa voidaan vastapuolelle kertoa, että ymmärretään hänen uskovan asian olevan näin, mutta itse uskoo asian olevan toisin. (Myllyviita 2016, 60-61.)

Validoinnin avuin kommunikaatio usein helpottuu ja on tehokkaampaa. Murrosikäisen kanssa etenkin ikävistä ja haastavista asioista keskusteleminen saattaa olla vaikeaa voimakkaiden tunnereaktioiden vuoksi. Kaikilla ihmisillä on tarve tulla ymmärretyksi erityisesti läheisten taholta. Läheisten ymmärtämättömyys voi aiheuttaa turhautumista ja pettymystä. Ymmärrys toisen tarpeita ja tunteita kohtaan puolestaan luo helpotusta ja lohtua. Ei ole olemassa tarkkaa tutkittua tietoa siitä, miksi validointi on niin tärkeää vuorovaikutussuhteessa. Sen on kuitenkin ajateltu liittyvän emotionaaliseen turvallisuuden tunteeseen, joka on aiemmin ihmiskunnan historiassa yhdistetty fyysiseen turvallisuuteen ja henkiinjäämiseen. (Myllyviita 2016, 63-65.)

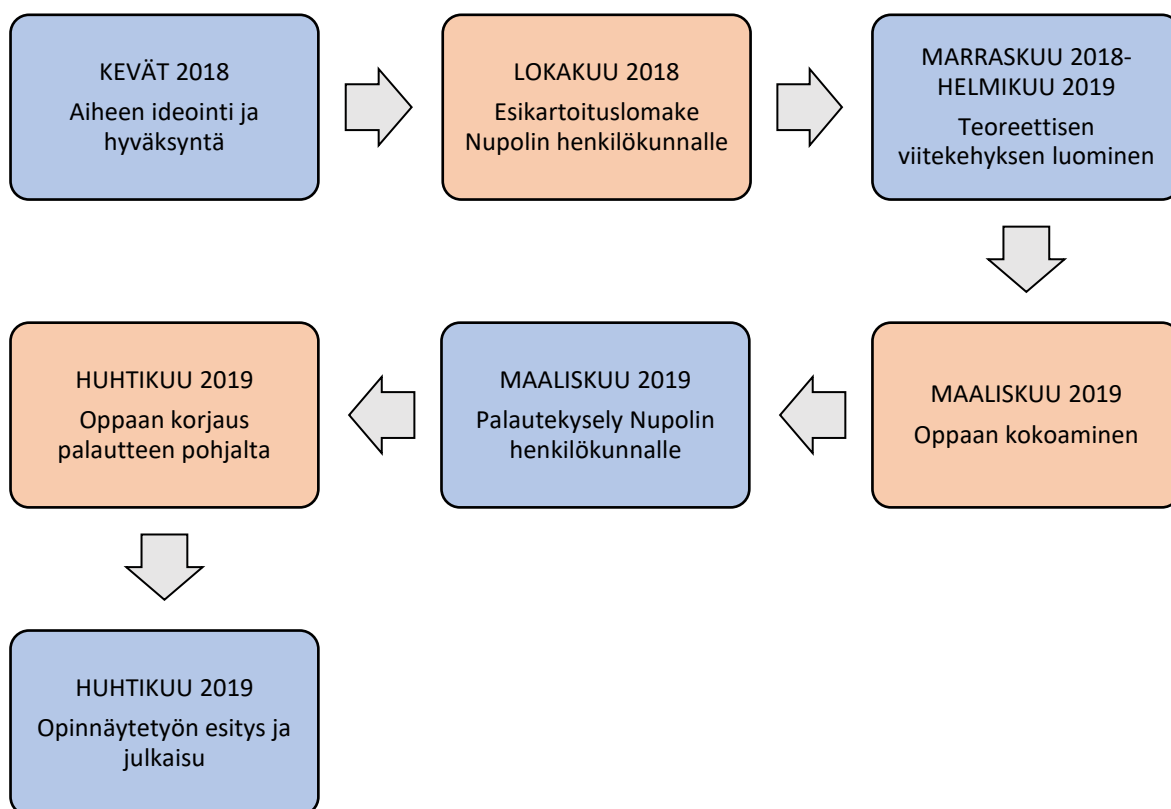
Vanhempi voi validoinnin avulla rauhoittaa murrosikäisen herkkää emotionaalista tilaa ja hidastaa negatiivista reaktiota. Kun vanhempi osoittaa ymmärtävänsä murrosikäisen tunteet ja näkökulmat, tulee neuvottelusta helpompaa. Näin ollen validoinnin on osoitettu luovan ihmis-suhteen läheisyyttä ja luottamusta. (Myllyviita 2016, 65.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Espoon nuorisopoliklinikan (Nupoli) murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille opas murrosikään ja vanhemmuuteen liittyen. Tavoitteena oli luoda opas, joka tulee lisäämään vanhempien tietämystä murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Lisäksi tavoitteena oli luoda helppolukuinen, hyödyllinen ja selkeä opas.

7 Opinnäytetyöprojekti

Opinnäytetyöprojekti alkoi suunnitteluvaiheella keväällä 2018. Yhteistyökumppaniksi valikoitui Espoon nuorisopoliklinikka (Nupoli), jonka kanssa lähdettiin ideoimaan opinnäytetyön aiheita. Aiheen valitseminen ei ollut yksinkertaista, vaikka Nupolilta tulikin hyviä ehdotuksia toiminnalliseen osuuteen liittyen. Lopulta idea oppaan teosta murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille tuli henkilökunnalta. Myös oppaan sisältöä pohdittiin pitkään ja aihealueen laajuuden vuoksi oli tärkeää, että rajaus tehtiin huolellisesti opinnäytetyöhön sopivaksi ja Nupolin sekä kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Syksyllä 2018 ryhdyttiin etsimään lähdemateriaalia ja kirjoittamaan teoreettista viitekehystä. Tämä oli eniten aikaa vievä osuus opinnäytetyöprosessissa. Oppaan tekoa alettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan maaliskuussa 2019. Oppaan sisältö rakennettiin opinnäytetyön teoriapohjaa hyödyntäen. Palautekyselyn jälkeen opas muokattiin vielä lopulliseen versioonsa. Valmis työ esitettiin huhtikuussa 2019. Opinnäytetyöprojekti on toteutunut alla olevan kuvion mukaisesti. (Kuvio 1)



Kuvio 1: Opinnäytetyöprojektin aikataulu

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön tavoitteena on olla käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen ja sen tulee olla toteutettu tutkimuksellisin ottein. Opinnäytetyöstä tulee ilmetä riittävä alan tietojen ja taitojen hallinta ja lisäksi sen odotetaan olevan selkeästi yhteydessä työelämän kehittämiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen toteutusmuoto kirjallisuuskatsaukselle ja tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjellä toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotos ja raportti. Tuotoksen toteutustapoja on useita ja sen voi valita omaan alaan ja aiheeseen sopivaksi. Oleellinen osa toiminnallista opinnäytetyöprosessia on löytää työelämäedustaja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10; Laurea 2019.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa työelämäedustajalle jokin konkreettinen tuotos kuten esimerkiksi opas, portfolio, näyttely tai tapahtuma. Tuotoksen tulee olla kokonaisuus, jonka avulla pyritään tuomaan esiin tavoitellut päämäärät visuaalisin ja viestinnällisin keinoin. Toteutusmuoto on hyvä valita kohderyhmää parhaiten palvelevaksi. Tuotos ei kuitenkaan pelkästään riitä opinnäytetyöksi. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös teoreettinen tietoperusta, jonka avulla opiskelija osoittaa osaavansa soveltaa tietoja ammatilliseen käytäntöön, pohtimaan kriittisesti käytännön ratkaisuja sekä kehittämään niiden avulla alansa ammattikulttuuria. Toiminnalliselta opinnäytetyöltä vaaditaan sekä tietoperusta että teoreettinen viitekehys. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51, 41-42.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin sisällöstä tulee selvittää mitä, miksi ja miten on tehty, minkälainen opinnäytetyöprosessi on ollut sekä millaisiin johtopäätöksiin ja tuloksiin on päästy. Raportissa tulee olla myös arvio oppimisesta, opinnäytetyöprosessista sekä tuotoksesta. Vaikka toiminnallisten töiden raportointi eroaa empiiristen toiminnantutkimusten raportoinnista, tulee sen täyttää tutkimusviestinnälliset vaatimukset. Opinnäytetyöraportilla ikään kuin kielellistetään toiminnallisen opinnäytetyön työprosessi, jossa ilmenee kaikki asiat mitkä ovat vaikuttaneet toiminnalliseen osuuteen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

7.2 Työelämäkumppani ja kohderyhmä

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Espoon nuorisopoliklinikka (Nupoli). Nupoli tarjoaa 13-22-vuotiaille nuorille sekä heidän perheilleen arviota, apua ja ohjausta elämän eri ongelmatilanteisiin. Nuorille asiakkailleen he tarjoavat keskusteluapua ja tukea mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön sekä pelaamiseen ja vapaa-ajan käyttöön liittyvissä asioissa. Neuvontaa annetaan myös nuorten vanhemmille. Nuorisopoliklinikalla työskentelee kaksi psykologia, yksitoista sairaanhoitajaa sekä sosiaaliohjaaja. (Espoo 2018.) Nupoli valikoitui opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi, sillä opinnäytetyön tekijät olivat kiinnostuneita toteuttamaan opinnäytetyön nuorten mielenterveyttä edistävän tahon kanssa.

Kohderyhmäksi valikoitui erilaisista vaikeuksista kärsivien murrosikäisten vanhemmat. Erityisesti työ suunnattiin Nupolin murrosikäisten asiakkaiden perheille. Oppaassa kerrotaan myös yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä, joten se soveltuu myös niistä kiinnostuneille lukijoille.

7.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusmuotona päädyttiin oppaaseen, koska sen katsottiin palvelevan parhaiten opinnäytetyön tavoitetta sekä kohderyhmää. Kohderyhmä on helposti tavoitettavissa, kun Nupolin henkilökunta voi jakaa PDF-muotoista, verkkojulkaisuna toteutettua opasta nuorten vanhemmille joko tulostettuna tai sähköisesti internetsivujen kautta. PDF-muotoisen oppaan saa myös avattua helposti mobiililaitteella. Vanhemmat voivat oppaan avulla tutustua rauhassa sekä palata helposti oppaassa käsiteltäviin asioihin. Opas on suunniteltu siten, että se sisältää tiivistetysti Nupolin käyttämää tietoa sellaisista aiheista, jotka löytyivät ennen monista eri tietolähteistä. Oppaan teon vaiheet ovat kuvattuna alla olevassa taulukossa (Taulukko 1).

Oppaan teon vaiheet
1. Aiheen valinta ja rajaus
2. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen
3. Ohjelman valinta oppaan tekoa varten
4. Oppaan sisällön suunnittelu, valinta ja rajaus
5. Kirjaisintyylin-, koon ja värien valitseminen
6. Tekstin sijoittelu ja korostettavien kohtien valinta
7. Kuvituksen valitseminen

Taulukko 1: Oppaan teon vaiheet

Ennen terveysaineiston suunnittelua on hyvä selvittää, millaiselle aineistolle on tarvetta. Näin vältetään aineistojen päällekkäisyyksiltä ja voidaan tuottaa uusi aineisto aihealueelle, jolla on aineistosta puutetta. (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001, 7.) Idea oppaan aiheesta tuli Nupolin henkilökunnalta. Henkilökunta koki tarvetta saada tiivistetyssä muodossa ohjaus- ja tietomateriaalia murrosikäisten vanhemmille. Tietoa oppaan sisältämistä aiheista oli useissa eri sähköisissä tietolähteissä, joiden pariin henkilökunta aiemmin ohjasi vanhemmat. Opinnäytetyötä ohjaava Nupolin yhteyshenkilö oli ehtinyt kysyä henkilökunnalta sähköpostitse

toiveita oppaan sisältöön liittyen ennen esikartoituskyselyn toteuttamista. Hänen sähköpostinsa oli vastannut 4 henkilöä. Nupolin henkilökunnalta pyrittiin selvittämään vielä erillisen esikartoituskyselyn avulla, minkälaisia tarpeita ja toiveita heillä oli koskien opasta. Esikartoituskyselyn mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, kohteesta ja tavoitteesta sekä vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja anonyymiteetistä. Esikartoituskyselyssä oli viisi kysymystä koskien oppaan sisältöä, ulkoasua, pituutta, aikaisempia tietolähteitä koskien ai-
hetta sekä muita toiveita ja kommentteja oppaaseen liittyen. Esikartoituslomake tehtiin Microsoft Word- ohjelmaa hyödyntäen (Liite 1). Lomake lähetettiin edelleen Nupolin yhteyshenkilölle, joka välitti sen sähköpostitse Nupolin henkilökunnalle täytettäväksi. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Esikartoituskyselyyn vastasi 3 henkilöä. Vastausten mukaan oppaasta toivottiin strukturoitua ja kompaktia tietopakettia liittyen seuraaviin aiheisiin; murrosiän tyypilliset ja epätyypilliset piirteet, murrosiän haasteet, vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa sekä keinoja vanhemmille kohdata murrosikäinen. Lisäksi oppaaseen toivottiin hyödyllisiä linkkejä, josta voi hakea lisää tietoa aiheisiin liittyen.

Hyvä opas auttaa lukijaa tietämään, tekemään ja oppimaan uutta ottaen huomioon kohderyhmän tarpeet. Oppaan sisältöä suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat seikat; kenelle opas on tarkoitettu, mitä lukija tietää aiheesta jo ennestään ja mitä hän haluaa siitä oppia. Sisältöä rakentaessa pitää miettiä mikä on oppaan sanoma sekä mitä kohderyhmän haluaa oppivan, tuntevan ja tietävän. (Jussila, Ojanen & Tuominen 2008, 92-93.) Oppaan sisältö on suunniteltu siten, että kohderyhmä eli murrosikäisten nuorten vanhemmat voivat oppia uutta sekä kerrata jo aiempaa tietämystään murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin sekä murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Sisällön suunnittelussa huomioitiin Nupolin henkilökunnan toiveet, jotka kerättiin Nupolin yhteyshenkilön avustuksella sekä esikartoituskyselyllä. Sisältöön on pyritty tiivistämään oleellisin ja tärkein tieto ottaen huomioon oppaan tarkoitus ja tavoite sekä sen kohderyhmä ja Nupolin asiakaskunta.

Kirjallisen ohjeen kuten oppaan tulee sisältää ajankohtaista ja virheetöntä tietoa käsiteltävästä aiheesta (Eloranta & Virkki 2011, 74-75). Oppaan sisältö rakennettiin opinnäytetyön teoreettista viitekehystä hyödyntäen. Teoriapohjassa käytettiin monipuolisesti erilaisia sähköisiä ja painettuja lähteitä. Hyödynnetyt lähteet ovat sekä kotimaisia että kansainvälisiä. Painetut lähteet kuten esimerkiksi hoitotyön oppikirjat löytyivät Finna.fi-sivustolta sekä kirjastosta. Tiedonhankinnassa käytettiin Medic- tietokantaa, Duodecim Terveysportti ja Terveyskirjasto-tietokantoja, Julkari-julkaisuarkistoa, Google Scholaria sekä Finna.fi sivustoa. Hakusanoina sähköisissä tiedonlähteissä käytettiin esimerkiksi seuraavia: murrosikä, mielenterveyshäiriöt, vanhemmuus ja vanhemman rooli kasvatuksessa. Haku tehtiin sekä suomeksi että englanniksi. Tiedonhaussa noudatettiin lähdekritiikkiä.

Oppaan teossa käytettiin Microsoft Office Word- ohjelmaa, koska sen käyttö oli jo ennestään tuttua opinnäytetyön tekijöille. Opas tallennettiin A5- kokoisena sekä PDF-muotoisena. Oppaan ulkoasu pyrittiin suunnittelemaan siten, että sen sisältö tulee mahdollisimman selkeästi esille. Aineiston sisältöä voidaan selkeyttää ulkoasuun liittyvillä tekijöillä ja visuaalisilla elementeillä. Näitä ovat esimerkiksi tekstityypin valinta, tekstin koko ja asettelu, kontrasti, värien käyttö ja havainnollistava kuvitus. (Koskinen-Ollonqvist ym. 2001, 15.)

Tekstin ja taustan välinen kontrasti vaikuttaa ratkaisevasti tekstin luettavuuteen, jopa enemmän kuin tekstin koko. Mitä parempi kontrasti on, sitä helpompi tekstin luettavuudesta tulee. Valkoinen pohjaväri toimii parhaiten mustan, tummanvihreän tai tummansinisen tekstin kanssa. Myös muut hyvin vaaleat taustavärit ovat sopivia, kuten esimerkiksi vaaleankeltainen. Tekstin koon tulee olla vähintään 12 ja kirjaisintyyppin selkeä ilman erityisiä koristeluja. Tekstin pääkohtia voidaan korostaa käyttämällä eri värejä, mikäli kirjainten ja taustan kontrasti on riittävä. (ESOK 2013; Koskinen-Ollonqvist ym. 2001, 15-17.) Oppaan kirjaisintyyppiksi valikoitui Gill Sans, sillä se on tyyliältään selkeä ja yksinkertainen. Se myös antaa ammattimaisen, mutta selkeästi rennomman vaikutelman, kuin esimerkiksi raporteissa käytettävä Trebuchet. Otsikoiden kirjaisinkooksi valikoitui 16 ja päätekstin puolestaan 12. Pitkän pohdinnan jälkeen taustaväriksi valittiin valkoinen ja tekstin väriksi musta, koska ne koettiin selkeänä yhdistelmänä sekä luovan ammattimaista kuvaa. Tekstin elävöittämiseksi otsikoissa käytettiin värinä tummaa turkoosia. Tekstissä on korostettu myös joitakin lauseita ja pääkohtia kyseisellä värillä sekä käytetty korostukseen lihavoitua. Teksti on lisäksi pyritty kirjoittamaan siten, että sanasto on yleiskielistä ja selkeää. Terveysaineistoissa ammattisanastoa tulee välttää, jotta teksti on kohderyhmälle ymmärrettävässä muodossa (Eloranta & Virkki 2011, 74).

Sisällön ymmärrettävyyttä pyrittiin lisäämään myös selkeiden esimerkkien avulla. Sekä mentalisaatiosta että validaatiosta luotiin kuvailevat esimerkit. Esimerkit ovat suunniteltu yhdessä Nupolin psykologin kanssa. Esimerkit alla.

Esimerkkitapaus mentalisaatiosta:

”14-vuotias Joonas harrastaa jääkiekkoa ja hänellä on viidet harjoitukset viikossa. Koulussa Joonaksen arvosanat ovat laskeneet huomattavasti tänä syksynä. Joonas kertoo isälleen olevansa uupunut, eikä tämän vuoksi ole jaksanut opiskella yhtä tehokkaasti kuin aikaisemmin. Joonaksen mielestä väsymys johtuu liiallisesta harjoitusmäärästä. Isä puolestaan kokee, että Joonas on väsynyt sen vuoksi, että hän viettää loput vapaailloistaan kavereiden kanssa ulkona. Isä on vakuuttunut siitä, että harjoitusmäärä on juuri sopiva ja nuorena on muutenkin hyvä harrastaa aktiivisesti. Joonas puolestaan kokee, että vapaailtoina on mukavaa viettää aikaa kavereiden kanssa ja se on hyvää vastapainoa opiskelulle. Joonas on jopa pohtinut jääkiekon lopettamista. Isä ehdottaa tilanteen ratkaisuksi, että Joonas viettäisi enemmän aikaa kotona niinä iltoina, kun hän ei ole harjoituksissa.

Tässä esimerkkitapauksessa isän omat vahvat uskomukset aktiivista harrastamista kohtaan ohjaavat hänen tapaansa reagoida asiaan. Tämän vuoksi hänelle on haastavaa ottaa huomioon Joonaksen kokemus. Joonas voi kokea, että häntä ei ymmärretä ja hänen tunteensa sivuutetaan. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, turhautumista sekä haasteita kommunikaatiossa tulevaisuudessa.

Vanhempien on tärkeää oppia hyväksymään lapsensa tunteet sellaisena kuin ne ovat. Erityisesti hankalissa tilanteissa vanhemman olisi hyvä nähdä lapsensa ilmi käyttäytymisen taakse, jotta hän ymmärtää mitä lapsi kokee käyttäytyessään tai reagoidessaan tietyllä tavalla. Tunteita ei saa pois mitätöinnin, paheksunnan tai torumisen keinoin. Jos nuorta rankaistaan tunteista, voi hän oppia olemaan näyttämättä niitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tunne silti olisi olemassa.”

Esimerkki validaatiosta vuorovaikutuksessa:

”16-vuotias nuori haluaisi saada itselleen Applen kannettavan tietokoneen, koska kaikilla hänen ystäväillään on koulussa sellainen. Vanhemmilla ei kuitenkaan tällä hetkellä ole varaa ostaa sitä hänelle. Validoiva vastaus tässä tilanteessa voisi olla seuraavanlainen: ”Ymmärrän sen, että sinä haluaisit tosi paljon saada hienon ja uuden kannettavan tietokoneen, koska monilla ystäväilläsikin on sellainen. Minäkin tarvitsisin uuden puhelimen. Ikävä kyllä meillä ei valitettavasti ole niihin tällä hetkellä varaa.” Tässä esimerkki vastauksessa nuori kokee, että häntä kuunnellaan ja hänen tunteensa otetaan huomioon. Lisäksi vastaus voi johtaa vielä neuvotteluun tilanteesta. Mikäli vastauksena olisi esimerkiksi negatiivissävytteinen ”Et sinä mitään uutta kannettavaa tietokonetta tarvitse”, saattaa nuori kokea, ettei häntä kuunnella. Tämä vastaus myös sivuuttaa nuoren tunteet ja tarpeet eikä ole hyvin perusteltu.”

Tekstin sijoittelulla voi vaikuttaa oppaan sisällön selkeyteen. Otsikot ja kappalejako tuo sisällön selkeämmin esille sekä keventää tekstiä. Luettavuutta puolestaan parantaa riittävät rivivälit. Jotta otsikot erottuvat paremmin, voidaan ne keskittää tekstissä. Pääotsikot kertovat oleellisesti tekstin sisällöstä ja väliotsikot auttavat hahmottamaan, millaisista asioista teksti koostuu. Varsinaisen tekstin voi aloittaa asiakirjatyypillisesti vasemmalta tasattuna. Kappaleiden ja otsikoiden sientämistä ei suositella. (Koskinen-Ollonqvist ym. 2001, 16; Eloranta & Virkki 2011, 75.) Oppaassa pääotsikot ja väliotsikot löytyvät sisällysluettelosta. Pääotsikot ohjaavat lukijaa varsinaisen sisällön pariin. Väliotsikot ohjaavat tarkemmin pääotsikon aiheen sisältöä. Sekä pää- että väliotsikot on keskitetty, jotta ne erottuvat paremmin muun tekstin joukosta. Varsinainen asiateksti eli pääsisältö on tasattuna sivun vasemmasta reunasta alkaen. Rivinväli 1,15 koettiin riittäväksi luettavuutta ajatellen. Oppaassa lähteet laitettiin pienemmällä rivinvälillä sekä fontilla, jotta lähdeluettelo ei vaikuttaisi niin paljon oppaan pituuteen.

Oppaan kuvitusta mietittiin pitkään. Opasta haluttiin elävöittää kuvin, jotta se houkuttelisi lukijan sisällön pariin. Oppaan herkkä aihe huomioon ottaen oli kuvien valikoiminen haastavaa. Kirjallisissa ohjeistuksissa voi käyttää kuvia silloin kun ne selkeyttävät tekstiä. Lisäksi hyvä kuvitus herättää mielenkiintoa sekä auttaa ymmärtämään. (Eloranta & Virkki 2011, 76; Tiainen, Heikkinen & Torkkola 2002, 40.) Koska opas ei kaivannut ohjeistavia, tekstin sisällöstä kertovia kuvia, päädyttiin oppaaseen laittamaan kolme kuvaa. Yksi kuva tuli kansilehden ja kaksi teoriaosuuden keskelle. Näillä kuvilla pyritään elävöittämään opasta ja herättämään lukijoiden mielenkiinto. Oppaassa käytetyt kuvat ovat ostettu Adobe Stockista, jotta kuvilla on asianmukainen käyttöoikeus.

Oppaan nimeksi muodostui ”Murrosiän haasteet- Opas murrosikäisten vanhemmille” Nupolin yhteyshenkilön toiveesta. Oppaassa (Liite 2) kerrotaan murrosiästä, vanhemman roolista murrosikäisen kasvatuksessa, keinoista kohdata murrosikäinen sekä nuorten mielenterveyshäiriöistä. Edellä mainitut aihealueet ovat oppaan pääotsikkoja. Oppaaseen päädyttiin laittamaan vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa sekä keinoja kohdata murrosikäinen heti murrosiän kuvauksen jälkeen toisin kuin opinnäytetyönraportissa, sillä Nupolissa niiden koettiin olevan tärkeimmät osiot oppaan kohderyhmää ajatellen. Oppaan ensimmäinen sivu on kansilehti, josta ilmenee oppaan aihe, kohderyhmä sekä oppaan tekijät. Kansilehden jälkeen oppaassa on sisällysluettelo, jonka jälkeen tulee johdanto. Johdannossa kerrotaan oppaan tavoitteet, -aihealueet, -kohderyhmä sekä yhteistyökumppanit. Oppaan teoriaosuus alkaa johdannon jälkeen. Oppaan loppuun on kerätty eri tahojen yhteystietoja sekä applikaatioita, joiden kautta voi hakea apua nuorelle ja perheen ongelmatilanteisiin sekä hyödyllisiä linkkejä, joista voi lukea lisää aiheista. Viimeisenä oppaassa on tekijöiden nimet, Laurea ammattikorkeakoulun logo, kuvien lähde sekä lähdeluettelo.

Opas on pituudeltaan 21 sivua, josta varsinaista tietoa on 17 sivua. Opas pyrittiin pitämään mahdollisimman kompaktina ja rajaus tekemään huolellisesti. Oppaassa on paljon tietoa eri aihealueista. Laajan sisällön tiivistäminen oppaaseen oli haastavaa. Tärkeintä sisällön rajauksessa oli miettiä mikä tieto on oleellista tuoda esiin kohderyhmän kannalta. Lukijan kiinnostus aineistoa kohtaan on yhteydessä aineiston kokoon. Liian pitkä aineisto ei herätä lukijan kiinnostusta edes tutustumaan. (Parkkunen ym. 2001, 12.)

7.4 Oppaan arviointi

Terveysaineiston kuten esimerkiksi oppaan arvioinnissa on tärkeää pohtia miten ja mitä on saavutettu. Tuotosta arvioidessa pohditaan sekä sen hyviä että huonoja puolia sekä sitä, miten sitä voitaisiin vielä parantaa. Saadun palautteen avulla aineistoa voi kehittää vielä paremmaksi. (Parkkunen ym. 2001, 4.) Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa on tärkeää kerätä

palautetta työelämäedustajalta tai kohderyhmältä, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautetta voi pyytää esimerkiksi oppaan käytettävyydestä, toimivuudesta, luettavuudesta ja visuaalisesta ilmeestä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.)

Oppaan arviointi toteutettiin palautekyselyn avulla. Palautekysely (Liite 2) toteutettiin samalla menetelmällä, kuin esikartoituskysely. Palautekysely ja opas lähetettiin Nupolin yhteyshenkilölle, joka välitti sen eteenpäin henkilökunnalle. Yhteyshenkilö keräsi palautteet määräaikaan mennessä ja välitti takaisin opinnäytetyön tekijöille. Palautelomake tehtiin esikartoituslomakkeen tavoin Microsoft Word-ohjelmaa hyödyntäen. Palautekyselyn mukana oli saatekirje, jossa kerrottiin palautekyselyn tarkoituksesta, tavoitteesta sekä vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja anonymiteetistä. Palautekyselyssä oli viisi avointa kysymystä koskien oppaan sisältöä, aiheita, ulkoasua, kieliasua, pituutta, hyödynnettävyyttä sekä kohta muille kommentteille ja palautteelle. Kysymykset pyrittiin rakentamaan opinnäytetyön tavoitteita arvioiviksi. Opinnäytetyön tiiviistä aikataulusta johtuen henkilökunnalle annettiin viikko aikaa vastata kyselyyn. Palautekyselyyn määräaikaan mennessä 4 henkilöä. Koska vastauksia tuli määräaikaan mennessä muistutuksista huolimatta niin vähän, annettiin Nupolin henkilökunnalle vielä toinen viikko aikaa vastata. Palautteita ei kuitenkaan lisääjasta huolimatta saatu enempää. Oppaasta pyydettiin lisäksi erikseen palautetta Nupolin yhteyshenkilöltä sekä ohjaavalta opettajalta opinnäytetyötapaamisissa. Kohderyhmältä eli murrosikäisten asiakkaiden vanhemmilta ei aikataulullisista syistä kysytty palautetta.

Palautteet käytiin läpi aineistolähtöisen, laadullisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi lähtee liikkeelle aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä (reduointi). Tällä pyritään tunnistamaan ne asiat, joista kyseisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Tämän jälkeen samantyyppiset pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään samaan alaluokkaan (klusterointi). Alaluokat nimetään sisältöä kuvaaviksi. Analyysi jatkuu tämän jälkeen yhdistämällä alaluokat toisiinsa, jotka muodostavat yläluokkia. Aineistolähtöisyyden vuoksi sisällönanalyysissä ei voi etukäteen määrittää minkä tasoisia luokkia aineistosta voidaan muodostaa. Se, minkä tasoisille luokille on tarvetta, selviää vasta analyysin edetessä. Aineiston klusteroinnin jälkeen seuraa käsitteellistäminen eli abstrahointi. Abstrahoinnin avulla pyritään erottelemaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja tämän tiedon perusteella muodostetaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-127.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi vaiheittain:

1. Aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistäminen eli reduointi.
2. Aineiston pelkistettyjen ilmaisuiden kategoriointi/ryhmittely eli klusterointi.
3. Teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Palautteiden sisällönanalyysi (Liite 3) aloitettiin pelkistämällä vastausten alkuperäisilmaisut. Alkuperäisilmauksia oli 20. Pelkistämävaiheen jälkeen valittiin 13 palautetta, jotka koettiin tärkeimpinä analyysin kannalta. Tämän jälkeen tärkeimmiksi koetut pelkistetyt vastaukset ryhmiteltiin alaluokkiin, joita muodostui yhteensä kuusi. Alaluokat koettiin riittäviksi oleellisen tiedon saamiseksi palautteista. Alaluokista muodostettiin kuusi teoreettista käsitettä, jotka olivat; helppolukuinen ja selkeä, ytimekäs, hyödynnettävä, tietämystä lisäävä, odotuksia vastaava sisältö sekä kehitysehdotus.

Terveysaineiston kuten esimerkiksi oppaan laatukriteereinä pidetään konkreettisen terveystavoitteen esittämistä, sisällön selkeää esitystapaa, oikeaa ja virheetöntä tietoa, sopivaa tietomäärää sekä kohderyhmän selkeää määrittelyä (Koskinen-Ollonqvist ym. 2001, 9). Oppaalle oli määritelty selkeä terveystavoite sekä kohderyhmä. Opas oli palautteen mukaan selkeä, helppolukuinen, sopivan pituinen ja sisälsi tietoa toivotuista aihealuista. Yksi vastaajista koki, että opas olisi voinut olla vielä himan tiiviimpi. Opasta ei kuitenkaan lähdetty enää tiivistämään, sillä oppaan sisältö koettiin odotuksia vastaavana ja muut vastaajista piti opasta tarpeeksi kompaktina. Yksi vastaajista toivoi oppaaseen vinkkejä vanhemmille murrosikäisen arkirytmien ylläpitämiseen- sekä itsetuhoisuuden ja päihteiden käytön tunnistamiseen liittyen. Tämä muodostui tärkeimmäksi palautteeksi, sillä sen pohjalta tehtiin viimeiset muutokset oppaan sisältöön.

7.5 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia on tavoitteiden arviointi. Opinnäytetyön raportista tulee ilmetä selkeästi mitä lähdettiin tekemään ja millaiset tavoitteet työlle sekä toiminnalle on asetettu. Opinnäytetyöprojektin edetessä voi tulla vastaan haasteita, jonka vuoksi kaikkea ei voida toteuttaa, niin kuin on alun perin ajateltu. Arvioinnissa on tärkeää pohtia sitä mitkä tavoitteet toteutuivat, mitkä jäivät saavuttamatta ja minkä vuoksi näin kävi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-155.) Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Nupolin murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille opas, joka tulee lisäämään heidän tietämystään murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Tavoite oli selkeä koko opinnäytetyöprojektin ajan ja se toteutui odotusten mukaisesti. Opinnäytetyöprojekti sujui myös aikataulullisesti suunnitelmien mukaan.

Yksi keskeisistä arvioinnin kohteista on työn toteutustapa. Toteutustavan arviointiin kuuluu aineiston keräämisen sekä tavoitteiden saavuttamisen keinojen tarkastelu. Opasta arvioidessa tämä tarkoittaa oppaan valmistamiseen liittyvien keinojen arviointia. Aineiston keräämisen arvioinnissa pohditaan sitä, miten laadukkaita käytetyt lähteet sekä konsultaatiot olivat sekä mitä sisältömateriaalista jäi mahdollisesti puuttumaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157-159.)

Luotettavien ja ajankohtaisten lähteiden löytäminen etenkin vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen oli haastavaa. Osa näihin aiheisiin liittyvistä lähteistä ja tutkimuksista oli liian vanhoja. Opinnäytetyössä olisi haluttu hyödyntää myös enemmän erilaisia tieteellisiä tutkimuksia. Teoriapohjassa käytettiin kuitenkin monipuolisesti sekä painettuja että sähköisiä lähteitä ja siitä saatiin laadukas ja tarvetta vastaava. Oppaan esikartoitus- sekä palautekyselyn olisi voinut toteuttaa eri tavalla kuten esimerkiksi sähköisesti kyselynetti.fi-sivustoa hyödyntäen. Tällöin vastaaminen olisi ollut helpompaa ja vastaukset olisivat tulleet suoraan opinnäytetyön tekijöille anonyymisti. Myös oppaan teossa olisi voinut hyödyntää eri ohjelmia, joka olisi voinut parantaa oppaan visuaalista ilmettä.

Opinnäytetyöstä saatiin projektin aikana palautetta ohjaavalta opettajalta, opponenteilta, Nupolin yhteyshenkilöltä sekä Nupolin henkilökunnalta. Palautteen pohjalta opinnäytetyötä muokattiin ja parannettiin. Erityisesti opinnäytetyötapaamiset ohjaavan opettajan ja Nupolin yhteyshenkilön kanssa olivat antoisia ja ne ohjasivat projektia oikeaan suuntaan. Lisäksi opinnäytetyönraportin tekoon saatiin apua Laurean IT-tuesta. Yhteistyö toimi hyvin yhteistyökumppanien välillä ja konsultaatiomahdollisuudet olivat laajat.

8 Pohdinta

8.1 Tuotoksen tarkastelua

Oppaan sisältö on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi, jotta jokainen siihen tutustuva lukija pystyy sisäistämään aiheisiin liittyvän tiedon sekä oppimaan uutta. Murrosikäisten vanhemmat ovat laaja kohderyhmä, jonka vuoksi myös lukijoiden tietämys oppaan aiheista luultavasti vaihtelee melko paljon. Tämän vuoksi ammattisanastoa on pyritty välttämään. Opinnäytetyön tekijöille mielenterveyshäiriöitä koskeva tieto oli jo ennestään melko tuttua. Lisäksi niistä löytyi hyvin luotettavia lähteitä sekä tutkimustietoa. Tekijöille uutta tietoa tuli kirjoitusprosessin aikana vanhemman roolista murrosikäisen kasvatuksessa sekä mentalisaatiosta ja validaatiosta. Erityisesti tieto mentalisaation ja validaation merkityksestä ihmissuhteissa sekä vuorovaikutuksessa koettiin hyödyllisenä osana opasta. Nupolin psykologin kanssa luodut esimerkkitapaukset konkretisoivat tiedon tehokkaasti tehden siitä lukijoille ymmärrettävämpää. Murrosikäisen kasvatukseen liittyviä luotettavia lähteitä oli haastavaa löytää ja etenkin tutkimuksia olisi kaivattu lisää. Oppaan aiheisiin perehtyminen ja tiedon etsiminen niistä on ollut antoisaa ja mielenkiintoista.

Oppaan teko oli opinnäytetyön tekijöille uutta. Tekoa ohjasi melko paljon siihen liittyvä teoriatieto. Tekijät olisivat halunneet tehdä oppaasta visuaalisesti hieman erilaisen mitä teoriatiedon pohjalta päädyttiin tekemään. Tuotoksen lopulliseen versioon oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

Opas muokattiin lopulliseen versioonsa palautteiden pohjalta. Oppaaseen lisättiin palautekyselyn jälkeen tietoa murrosikäisen arkirytmien ylläpitämiseen-, päihteiden käytön- ja itsetuhoisuuden tunnistamiseen liittyen. Palautteiden mukaan oppaan koettiin sisältävän tietoa toivottuista ja tarvetta vastaavista aiheista. Lisäksi sitä pidettiin selkeänä, helppolukuisena sekä kompaktina. Saatujen vastausten määrä oli toivottua pienempi, joten palautteiden perusteella tehtyjä johtopäätöksiä ei voida yleistää. Kaikki palautekyselyyn vastanneet kokivat, että opas tulee lisäämään asiakkaiden vanhempien tietämystä aihealueisiin liittyen. Näin ollen voidaan todeta, että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat suunnitellusti.

8.2 Eettisyys

Opinnäytetyön kirjoittamista ohjaa opinnäytetöiden eettiset ohjeistukset, joita löytyy sekä yleispätevinä että korkeakoulukohtaisina. Opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö prosessissaan, tietää tieteellisen käytännön vastuut sekä eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakoarviointimenettely. (Kettunen 2017.)

Etiikan perustana toimii kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Tutkimukseen ja kirjoittamiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tulee ottaa huomioon. Tiedonhankinta ja julkistaminen tulee olla oikeanlaista ja periaatteiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen jokaisen kirjoittajan vastuulla. Hyvä tutkimus etiikan kannalta edellyttää, että sen kirjoittamisessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajaavaara 2013, 23.) Tiedonhankinnan oikeanlaisuudesta opinnäytetyössä on pidetty huolta valitsemalla kriittisesti käytetyt lähteet. Lähteiden valitsemisen jälkeen niihin oikeanlainen viittaaminen on myös eettisesti hyvän kirjoittamisen kriteeri, joita on työssä pyritty noudattamaan.

Tutkimukselle ja kirjoittamiselle asetettu vaatimus on myös se, että toisen tekstiä ei saa luvattomasti lainata eli plagioida (Hirsjärvi ym. 2013, 26). Prosessissa on pyritty sisäistämään lähdemateriaalin niin hyvin, että siitä on voitu kirjoittaa omin sanoin, toisen tekstejä plagioimatta. Hyvänä yleisohjeena pidetään myös sitä, että asiat on esitetty selkeästi ja helposti ymmärrettävästi. Tämä tarkoittaa sitä, että opinnäytetyö on kirjoitettu siten, että sen voi ymmärtää jokainen asianmukaisen koulutuksen saanut ja että siinä käytetään sellaisia käsitteitä, joita ainakin asiantuntijat ymmärtävät (Hirsjärvi ym. 2013, 23). Tätä ohjeistusta on noudatettu siten, että hankalia käsitteitä on pyritty avaamaan havainnollistavien esimerkkien avulla.

Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus on merkittävä eettinen vaatimus (Hirsjärvi ym. 2013, 25). Vapaaehtoisuudesta on pidetty huolta siten, että esikartoitus- ja palautekyselyihin vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja anonymia vastaamisen kynnyksen pienentämiseksi.

Anonymiteetti on taannut myös yksityisyydensuojan vastaajille. Lisäksi kaikki vastaukset on käsitelty luottamuksellisesti.

Opinnäytetyön aiheen valinta on ollut eettinen kysymys. Aiheen valinnan eettiseen analysointiin kuuluu se, miksi aihe on valittu ja kenen ehdoilla se on toteutettu (Tuomi & Sarajärvi 2013, 129). Aiheeksi valikoitui yhteiskunnallisesti merkittävä aihe, sillä mielenterveyshäiriöt ovat iso osa kansanterveyttä ja lisääntymässä etenkin nuorilla. Lisäksi aihe oli myös henkilökohtaisesti opinnäytetyön tekijöille mielekäs ja se rajattiin lopulliseen muotoonsa yhdessä työelämäkumppanin kanssa.

8.3 Luotettavuus

Kaiken tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimuksessa käsiteltävästä ilmiöstä. Uskottavaa terveystutkimusta tehtäessä tulee kiinnittää huomiota lähdemateriaalin laatuun, ajantasaisuuteen, ikään, tunnettavuuteen ja asiantuntijan pätevyyteen. Luotettavuutta arvioidessa selvitetään, kuinka luotettavaa ja totuudenmukaista tietoa on kyetty tuottamaan. Luotettavuuden arviointi on välttämätöntä tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen sekä tutkimustoiminnan kannalta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä, joita on uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Nämä kriteerit ovat muodostuneet useiden eri tutkijoiden näkemyksistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 12; Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-73.) Tätä opinnäytetyötä arvioidessa käytettiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä.

Luotettavuuskriteereistä uskottavuus mittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta, sekä uskottavuuden osoittamista tuotetussa työssä. Uskottavuutta voidaan vahvistaa keskustelemalla tutkimukseen osallistuvien kanssa tutkimuksen tuloksista työn eri vaiheiden aikana (Kylmä & Juvakka 2007, 128) Tässä opinnäytetyössä edellä mainittu on toteutettu siten, että prosessin eri vaiheissa opinnäytetyön tekijät olivat aktiivisesti yhteydessä työelämäkumppaniin sekä sähköpostitse että tapaamisissa, sekä kävivät läpi työtä yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Sekä työelämäkumppanin että ohjaavan opettajan parannus- ja muutosehdotuksia toimeenpantiin mahdollisimman paljon sekä tutkittavaa aihetta rajattiin heidän ohjauksensa perusteella tarkemmaksi. Tutkimuksesta sekä opinnäytetyöstä tehdystä oppaasta kerättiin palautetta opettajalta, työelämäkumppanilta ja opponoijilta ja siihen tehtiin palautteiden mukaisia muutoksia. Tutkimuksen uskottavuutta olisi voinut lisätä myös keskustelemalla samasta aiheesta tutkimusta tekevien kanssa tai pitämällä tutkimuspäiväkirjaa (Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Luotettavuutta arvioidessa yksi kriteereistä on vahvistettavuus, jolla tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista siten, että toinen tutkija voi seurata koko prosessin kulkua pääpiirteissään (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyöraportissa on kuvattu koko opinnäytetyöprosessi auki sekä kerrottu sen aikataulusta, suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

Tutkimuksen refleksiivisyys edellyttää, että tutkimuksen tekijät ovat tietoisia omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. On arvioitava, kuinka tekijät vaikuttavat tutkimukseensa ja tutkimusprosessiin ja kuvattava lähtökohdat prosessissa (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyössä arvioitiin aiheen ja tutkimuksen olevan työelämäkumppanille sekä työn tekijöille tärkeä ja mielenkiintoinen. Opinnäytetyön muodoksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö työelämäkumppanin toiveesta sekä tekijöiden henkilökohtaisten vahvuuksien perusteella. Palautetta kerättiin eri tahoilta, jotta toteutus olisi monipuolinen ja mahdollisimman monta näkökulmaa olisi otettu huomioon.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin samantyyliisiin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijöiden vastuulla on antaa riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuskohteesta ja ympäristöstä, jotta työn lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Työn yhteydessä tuotettu opas murrosikäisten vanhemmille voisi hyvin palvella nuorisopoliklinikan perheiden lisäksi myös muita murrosikäisiä ja heidän vanhempiaan. Se sisältää perustietoa mielenterveyshäiriöistä ja keinoista kohdata murrosikäinen, jolloin se voisi hyödyttää kaikkia aiheesta kiinnostuneita tai näiden haasteiden kanssa kamppailevia.

8.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Valmis opas tullaan lataamaan Nupolin nettisivuille, josta sen voi halutessaan lukea joko sähköisesti tai tulostaa paperiversioksi. Tiedosto on PDF-muotoinen, joten sen voi myös halutessaan tallentaa omiin tiedostoihin. Painettua opasta ei lähdetty toteuttamaan, vaan Nupolin työntekijät arvioivat työssään ne tilanteet, joissa he tulostavat oppaan asiakkaille vastaanotolla. Opasta voisi hyödyntää jatkossa myös muiden kuntien ja kaupunkien mielenterveyspoliklinikoilla- ja yksiköissä. Oppaan runko on rakennettu siten, että ainoastaan oppaan lopusta löytyvät yhteistyötahot ovat laadittu nimenomaan Nupolin tarpeita vastaavaksi ja Espoossa hyödynnettäväksi.

Toinen jatkokehittämissuhteus voisi olla murrosikäisten vanhemmille suunnatut työpajat. Opas oli toki askel oikeaan suuntaan, mutta yleisesti ottaen ihmiset pitävät enemmän ammatillisilta tulleesta kerrotusta tiedosta, jonka yhteydessä voi esittää kysymyksiä itselleen tärkeimmistä aiheista. Työpajoissa voisi myös tutustua muihin samojen asioiden kanssa tekemisissä oleviin vanhempiin ja saada näin vertaistukea sekä verkostoitua. Opinnäytetyön tekijät

voisivat tehdä toiminnallisen osuuden pitämällä tämänlaisen työpajapäivän yhdessä mielen-terveysalan asiantuntijan kanssa. Päivän sisältö, kulku ja palaute voitaisiin suunnitella yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja lopuksi raportoida kirjallisesti.

Opinnäytetyön aiheista löytyi niukasti tutkittua tietoa. Suurin osa löydetystä tutkimuksista olivat liian vanhoja opinnäytetyössä hyödynnettäväksi, joten jatkokehittämissuunnitelmana voisi olla myös ajankohtaisen tutkimustiedon tuottaminen.

8.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen kehitti opinnäytetyön tekijöitä monella eri osa-alueella. Lähtökohdat tälle opinnäytetyöprojektille eivät olleet parhaat, koska toinen tekijöistä on kilpaurheilija ja toisella viimeinen opintovuosi käytännön harjoittelua päivittäin. Kirjoitusprosessin edetessä yhteistyö ja vuorovaikutus oli kuitenkin saumatonta, joka mahdollisti opinnäytetyön muodostumisen sellaiseksi, johon tekijät olivat tyytyväisiä. Lisäksi motivaationa toimi erittäin kiinnostava ja ajankohtainen aihe opinnäytetyössä; molemmat tekijät olivat työskennelleet psykiatrisella osastolla ja sen takia olleet paljon tekemisissä ihmisten kanssa, joilla on mielenterveydellisiä haasteita. Aikataulullisista haasteista huolimatta opinnäytetyötapaamiset onnistuivat tasaisin väliajoin, jonka lisäksi palavereja pidettiin puhelimitse. Voisi sanoa, että opinnäytetyön tekeminen olisi helpompaa yksin, kuin parin kanssa, juuri aikataulujen yhteensovittamisen hankaluuden vuoksi. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä ystävän kanssa oli opettavaista. Yhteistyötaitojen lisäksi myös itsenäinen työote sekä töiden jakamisen taito parantuivat prosessin myötä.

Työnjako onnistui hyvin; koko prosessin ajan jako oli selkeää ja tekijät olivat tietoisia, mihin osa-alueeseen toinen perehtyi erityisen huolellisesti. Haasteita tuotti luotettavien ja eettisten lähteiden löytäminen. Moni opinnäytetyön teemoihin liittynyt asia oli jo erittäin tuttua työelämästä ja kokemustietoa olisi ollut helppoa kirjoittaa, mutta erityisesti tutkimuslähteiden löytäminen oli haastavaa. Tiedonhaku- sekä medialukutaito kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisessa muodossa oli alusta asti selvä ja tekijöille mieluisa työtapana. Oli tärkeää myös tuottaa jotain konkreettista, josta olisi valitulle kohderyhmälle hyötyä. Tietämys oppaan tekemisestä lisääntyi huomattavasti.

Lähteet

Painetut

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Happonen, P., Holopainen, M., Sariola, H., Sotkas, P., Tenhunen, A., Tihtarinen-Ulmanen, M. & Venäläinen, J. 2011. Bios 4. 6. painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hughes, D. 2011. Kiintymiskeskeinen vanhemmuus - Toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-kustannus.

Jensen J. 2012. Adolescent Psychology Around the World. New York & Lontoo: Psychology Press.

Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. 2008. Tieto kirjaksi. 1.-2. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Kalland, M., Kauppi, A., Von Koskull, M., Mäkelä, J., Mäntymaa, M., Oksanen, E., Pajulo, M., Puura, K., Pyykkönen, N., Salo, S., Sourander, J., Takalo, A. & Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. painos. Helsinki: WSOY.

Karlsson, L., Pelkonen, M. & Marttunen, M. 2007. Nuorten itsetuhokäyttämisen tunnistaminen ja arviointi. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Helsinki: Karas-Sana.

Koskinen-Ollonqvist, P., Parkkunen, N. & Vertio, H. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Trio-offset.

Koutoukidis, G., Stainton, K. & Hughson, J. 2017. Taberner's nursing care- Theory and practice 7E. 7.painos. Australia: Elsevier.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: VL-Markkinointi.

Myllyviita, K. 2016. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

National Board of Health and Welfare. 2005. Youths need for social support. Tukholma.

Tikkanen, K. 2012. 15-20 vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa? Helsinki: Minerva kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Sähköiset

Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuori-lehto, M. 2009. Mielenterveys ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - Opas ennalta ehkäisevän työn ammattilaisille. Viitattu 10.2.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>

Aalto-Setälä, T. 2007. Nuoren psyykinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Viitattu 27.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Aalto-Setälä T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Viitattu 4.4.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 18.3.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222

- Espoo. 2018. Nuorisopoliklinikka NUPOLI. Viitattu 21.12.2018. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset_ ja_ opiskelijat/Nuorisopoliklinikka/Nuorisopoliklinikka_NUPOLI\(712\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Koululaiset_ ja_ opiskelijat/Nuorisopoliklinikka/Nuorisopoliklinikka_NUPOLI(712))
- Finlex. 2017. Alkoholilaki. Viitattu 12.2.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=alle%2018-vuotias#L13>
- Heikkinen, K. 2017. Lue ja tue pienen mieltä. Viitattu 13.12.2018. https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/09/15114101/Lapsemme_3_2017_nettiin.pdf
- Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. Viitattu 9.12.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188
- Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Viitattu 10.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382
- Huttunen, M. 2018. Masennus. Viitattu 8.12.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389
- Huttunen, M. 2018. Masennustilat eli depressiot. Viitattu 1.12.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538
- Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Viitattu 10.2.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Karppinen, T., Rosten, K., Syrjänen, J. & Ylinen, M. 2015. Vauhdilla aikuisuuteen? Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Viitattu 20.3.2019. <https://linkkitoiminta.fi/wp-content/uploads/2017/01/Vauhdilla-aikuisuuteen-opas-nuorten-vanhemmille.pdf>
- Karvonen, A-E. 2018. Kuohuva murrosikä. Viitattu 8.12.2018 https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/02/16134443/lapsemme_0118_nettiin.pdf
- Kinnunen, S. & Pajamäki-Alasara, T. 2017. Sopivaa etäisyyttä etsimässä. Viitattu 8.12.2018. <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28122759/vin-sopivaa-etaisytytta-etsimassa.pdf>
- Laine, T. 2018. Tytöstä naiseksi- murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Viitattu 11.11.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/17/duo95187>

Larmo, A. 2010. Mentalisaatio- kyky pitää mieli mielessä. Viitattu 13.12.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98674>

Lasten mielenterveystalo. 2018. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 14.2.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/vanhemmuuteen_vaikuttavat_tekijat.aspx

Lastensuojelun keskusliitto. 2018. Mistä apua? Viitattu 25.2.2019. <https://www.lastensuojelu.info/lapsiperheiden-palvelut/mista-apua/>

Laurea. 2019. Opinnäytetyö. Viitattu 19.2.2019. <https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/opintojenkulku/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhemman ja nuoren vahva suhde helpottaa murrosikää. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018a. Murrosikäinen tarvitsee yhä vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/murrosikainen-tarvitsee-yha-vanhemman-lasnaoloa-ja-kiinnostusta/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018b. Vanhemmat 12-15 vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena. Viitattu 26.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>

Marttunen, M. 2013. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 9.12.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2013. Viitattu 15.2.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo. 2014. Veikko Aalberg, nuorisopsykiatrian professori. 8. mitä nuoret tarvitsevat. Viitattu 8.12.2018. https://www.youtube.com/watch?v=g_MC8izslvQ

Mielenterveystalo. 2018. Tietoa vanhemmalle. Kuinka vanhempi voi auttaa ja tukea nuorta? Viitattu 10.12.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/vanhemmille_ammattilaisille/tietoa_vanhemmille/Pages/kuinka-vanhempi-voi-auttaa-ja-tukea-nuorta.aspx

- Nuorten mielenterveystalo. 2018. Häiriöt ja ongelmat: Päihdeongelmat. Viitattu 10.2.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Pajamäki, T., Helenius, J., Inkinen, M. & Valkonen S. 2018. Kuuntele ja kannusta yläkoulu-laista. Viitattu 8.12.2018 https://dzmdrer-wnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/08/01134755/hyk_vihko_2018.pdf
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Viitattu 13.12.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>
- Purjo, T. 2016. Itsetuhoisuus. Viitattu 13.2.2019. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoaar-tikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus>
- Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2018. Nuorten viiltely ja muu itse-tuhoinen käyttäytyminen. Viitattu 13.2.2019. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2018/8/duo14287>
- Suomen mielenterveysseura. Käytöshäiriön ilmeneminen. 2018. Viitattu 15.2.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaami-nen/nuoren-mielen-ensiapu/kaytoshairion-ilmeneminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Tupakkatilasto 2017. Viitattu 26.2.2019. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tu-pakka>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 19.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveys-hairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Tilastokeskus. 2018. 6. Itsemurhien määrässä kasvua edellisvuosista. Viitattu 13.2.2019 https://www.stat.fi/til/ksyyt/2017/ksyyt_2017_2018-12-17_kat_006_fi.html
- World Health Organization. 2017. Depression and other common mental disorders; Global health estimates. Viitattu 12.2.2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=2AC8B82325D3F9A877BAE401F7B07EA0?sequence=1>
- Väestöliitto. 2018. Murrosikä. Viitattu 12.11.2018 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

ESOK.fi. 2013. Painetut ja tulostetut asiakirjat sekä saavutettavuus. Viitattu 7.3.2018.

<http://www.esok.fi/stivisuositus/painotuotteet-ja-tulosteet/painetut-ja-tulostetut-asiakirjat-seka-saavutettavuus>

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyöprojektin aikataulu.....	20
---	----

Taulukot

Taulukko 1: Oppaan teon vaiheet.....	22
--------------------------------------	----

Liitteet

Liite 1: Esikartoituslomake	41
Liite 2: Palautelomake	42
Liite 3: Sisällönanalyysi	43
Liite 4: Opas	48

Liite 1: Esikartoituslomake

Esikartoituslomake
Opas murrosikäisten vanhemmille

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Meini Kärnä ja Rosa Arkiomaa Laurea Otaniemestä. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä nuorisopoliklinikka Nupolin kanssa. Tarkoituksenamme on tuottaa Nupolin murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille sähköinen opas, joka sisältää tietoa murrosiän tyyppillisestä ja epätyypillisestä käytöksestä, murrosikäisen kohtaamisesta ja vanhempien keinoista kohdata murrosikäinen nuori oikein. Tämän lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa Nupolin työntekijöiden tarpeita ja toiveita koskien tuottamaamme opasta. Käytämme saamiamme vastauksia tuottaaksemme kysyntää vastaavan ja hyödyllisen oppaan.

Kysely käsitellään luottamuksellisesti ja täysin nimettömänä. Kyselyn vastaamiseen kuluu noin 10-15 minuuttia. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

1. Mitä toivot oppaan sisällöltä? Onko jotain erityistä, mitä haluaisit nostaa oppaassa esille?
2. Minkälaisia toiveita Sinulla on koskien oppaan ulkoasua?
3. Minkä pituinen opas olisi mielestäsi hyvä?
4. Mistä olet hakenut asiakkaillesi tietoa tähän asti oppaamme aiheeseen liittyen?
5. Muita toiveita/kommentteja?

Kiitos vastaamisesta!

Liite 2: Palautelomake

Palautelomake
Murrosiän haasteet- Opas murrosikäisten vanhemmille

Hei,

Vastasitte syksyllä esikartoituskyselyymme opinnäytetyötämme koskien. Tarkoituksenamme oli tuottaa Nupolin murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille opas, joka tulee lisäämään heidän tietämystään murrosikään, nuorten mielenterveyshäiriöihin, vanhemman rooliin ja murrosikäisen kohtaamiseen liittyen. Toivoisimme teiltä vielä palautetta tuottamastamme oppaasta. Antamanne palautteen perusteella voimme tehdä vielä muutoksia oppaan lopulliseen versioon. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja täysin nimettömänä. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa. **Palautteenne on meille erittäin tärkeää** ja toivomme, että saamme mahdollisimman monta vastausta. Vastaaminen vie muutaman minuutin. Laitamme oppaan teille erillisenä liitteenä. Vastausaikaa on 29.3 saakka.

Ystävällisin terveisin,

Terveydenhoitajaopiskelijat Meini Kärnä & Rosa Arkiomaa

1. Vastaako oppaan sisältö ja aiheet odotuksiasi? Jos vastaa, millä tavoin? Jos ei, miten muuttaisit oppaan sisältöä?
2. Koetko, että opas tulee lisäämään murrosikäisten asiakkaiden vanhempien tietämystä aihealueisiin liittyen?
3. Onko opas ulkoasultaan ja tekstityyliltään selkeä ja helppolukuinen? Jos on, millä tavoin? Jos ei, miten muuttaisit opasta?
4. Onko opas mielestäsi sopiva pituudeltaan?
5. Koetko, että voit hyödyntää opasta työssäsi?
6. Parannettavaa/muita kommentteja?

Kiitos vastaamisesta!

Liite 3: Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi

Palautteiden redusointi

Vastaako oppaan sisältö ja aiheet odotuksiasi? Jos vastaa, millä tavoin? Jos ei, miten muuttaisit oppaan sisältöä?

Alkuperäisilmaisu

1. Opas vastasi hyvin odotuksiani, oli selkeä ja ytimekäs ja tarpeeksi lyhyt. Tärkeimmät teemat oli mielestäni nostettu esiin.
2. Sisältö pääosin vastaa odotuksia. Itse jäin kaipaamaan kuitenkin tietoa ihan perusasioista, esim. oppaassa mainitaan riittävän unen ja päivärytmin merkityksestä, mutta ei avata paljonko riittävä uni on ja mistä koostuu hyvä päivärytmi, näitä asioita ainakin itse joudun ohjaamaan nuorille ja vanhemmille todella paljon kädestä pitäen. Samoin esim. itsetuhoisuuden ja päihteiden käyttöösiin olisi hyvä lisätä tietoa, miten/mistä vanhemmat voivat niitä lapsillaan tunnistaa.
3. Vastasivat hyvin, en odottanut muuta.
4. Lyhyt ja ytimekäs. Plussaa myös se mistä muualta saa myös apua.

Pelkistetty ilmaisu

1. Selkeä ja tärkeisiin aiheisiin liittyvä sisältö.
2. Sisältö pääosin hyvä. Tarkempaa tietoa arjen sujuvuuteen ja murrosikäisen päivärytmiin sekä itsetuhoisuuden ja päihteiden käytön tunnistamiseen liittyen.
3. Odotuksia vastaava sisältö.
4. Ytimekäs sisältö.

Koetko, että opas tulee lisäämään murrosikäisten asiakkaiden vanhempien tietämystä aihealueisiin liittyen?

Alkuperäisilmaisu

1. Mentalisaatio ja validaatio ovat usein vanhemmille vieraita käsitteitä, mutta niiden sisäistäminen voi helpottaa merkittävästi vanhempien ja nuorten välistä vuorovaikutusta.
2. Kyllä
3. Osa vanhemmista on hyvin valveutuneita ja heillä varmasti tietoa ja kykyä hakea sitä. Osalla puutteelliset tiedot, heille varmasti uutta asiaa.

4. Kyllä ja on itsellä jotain konkreettista mitä voi vanhemmille antaa tapaamisilla.

Pelkistetty ilmaisu

1. Tulee lisäämään tietoa mentalisaatioon ja validaatioon liittyen.
2. Tulee lisäämään vanhempien tietämystä.
3. Osalle vanhemmista hyödyllinen.
4. Konkreettinen työväline. Työssä hyödynnettävä.

Onko opas ulkoasultaan ja tekstityyliltään selkeä ja helppolukuinen? Jos on, millä tavoin? Jos ei, miten muuttaisit opasta?

Alkuperäisilmaisu

1. Mielestäni opas oli selkeän ja helppolukuisen oloinen.
2. On selkeä
3. On riittävän helppolukuinen.
4. Käytetty sopivia sanavalintoja eikä asioita ole selitetty liian vaikeasti.

Pelkistetty ilmaisu

1. Selkeä ja helppolukuinen.
2. Selkeä.
3. Helppolukuinen.
4. Sopivat sanavalinnat. Helppolukuinen.

Onko opas mielestäsi sopiva pituudeltaan?

Alkuperäisilmaisu

1. Pituus oli mielestäni myös sopiva.
2. Kyllä ja varsinkin kun kyseessä on todella laaja kokonaisuus, on asiat saatu hyvin tiivistettyä.
3. Hieman olisi voinut olla tiiviimpi.
4. On sopiva.

Pelkistetty ilmaisu

1. Sopivan pituinen.
2. Sopivan pituinen. Laaja sisältö tiivistetty hyvin.
3. Hieman pitkä.

4. Sopivan pituinen.

Koetko, että voit hyödyntää opasta työssäsi?

Alkuperäisilmaisu

1. Minulle tuli heti mieleen jo useampi perhe, joiden kanssa opasta voisin hyödyntää, eli koen todellakin voivani hyödyntää sitä.
2. Kyllä
3. Mahdollisesti kyllä.
4. Uskon että voin tarjota sitä vanhemmille esim. ensikäynnin yhteydessä.

Pelkistetty ilmaisu

1. Hyödynnettävä.
2. Hyödynnettävä.
3. Mahdollisesti hyödynnettävä.
4. Hyödynnettävä. Ensikäynnillä hyödynnettävä.

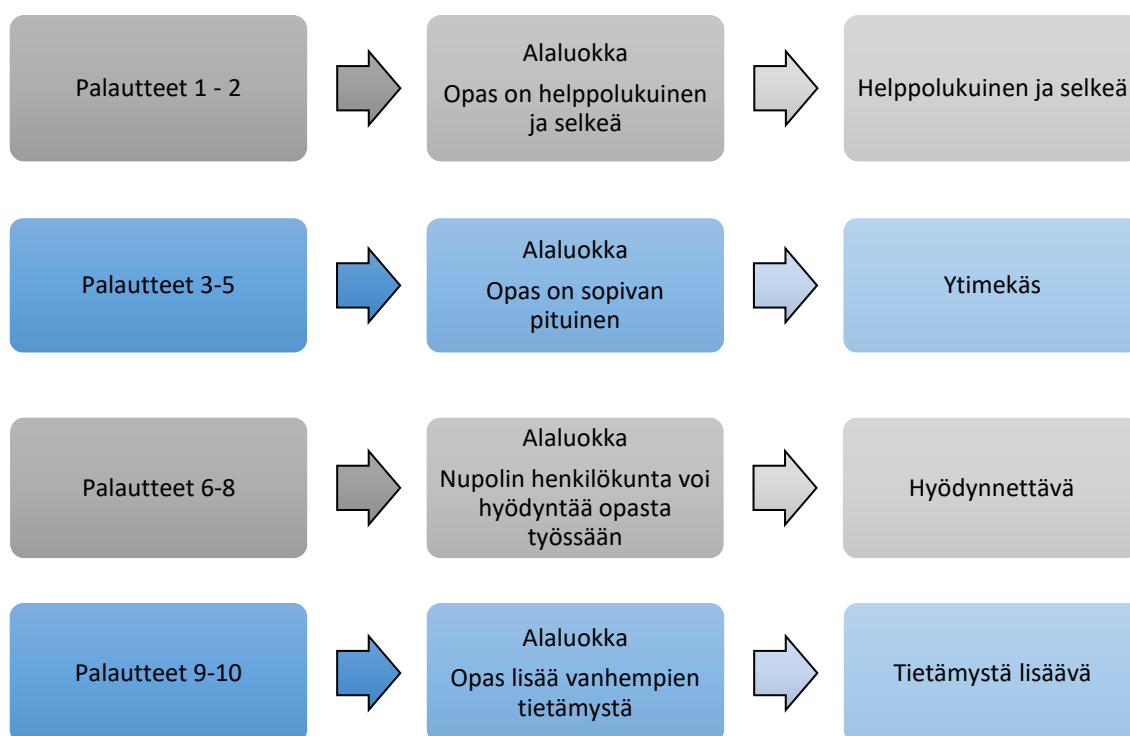
Tiedonsaannin kannalta tärkeimmäksi koetut palautteet (alkuperäisilmaisu/ pelkistetty ilmaisu)

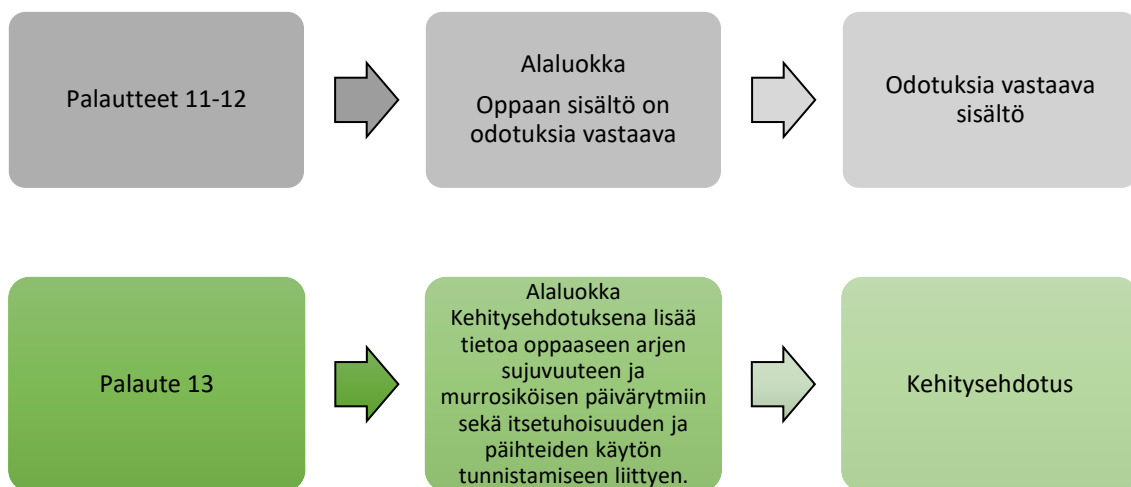
1. ”Mielestäni opas oli selkeän ja helppolukuisen oloinen.” - **Selkeä ja helppolukuinen.**
2. ”Käytetty sopivia sanavalintoja eikä asioita ole selitetty liian vaikeasti.”- **Sopivat sanavalinnat. Helppolukuinen.**
3. ”Selkeä ja ytimekäs ja tarpeeksi lyhyt.”- **Selkeä ja ytimekäs.**
4. ” Kyllä ja varsinkin kun kyseessä on todella laaja kokonaisuus, on asiat saatu hyvin tiivistettyä. ”- **Tiivis opas.**
5. ” Pituus oli mielestäni myös sopiva.”- **Sopivan pituinen opas. Laaja sisältö tiivistetty hyvin.**
6. ”Minulle tuli heti mieleen jo useampi perhe, joiden kanssa opasta voisin hyödyntää, eli koen todellakin voivani hyödyntää sitä.”- **Työssä hyödynnettävä.**
7. ”Uskon että voin tarjota sitä vanhemmille esim. ensikäynnin yhteydessä.”- **Työssä hyödynnettävä. Ensikäynnillä hyödynnettävä.**
8. ”Itsellä jotain konkreettista mitä voi vanhemmille antaa tapaamisilla.”- **Konkreettinen työväline. Työssä hyödynnettävä.**
9. ”Mentalisaatio ja validaatio ovat usein vanhemmille vieraita käsitteitä, mutta niiden sisäistäminen voi helpottaa merkittävästi vanhempien ja nuorten välistä vuorovaikutusta.”- **Lisää tietämystä mentalisaatioon ja validaatioon liittyen.**

10. ”Osa vanhemmista on hyvin valveutuneita ja heillä varmasti tietoa ja kykyä hakea sitä. Osalla puutteelliset tiedot, heille varmasti uutta asiaa.”- **Osalle vanhemmista lisää tietämystä aihealueisiin liittyen.**
11. ”Opas vastasi hyvin odotuksiani, oli selkeä ja ytimekäs ja tarpeeksi lyhyt. Tärkeimmät teemat oli mielestäni nostettu esiin.”- **Odotuksia vastaava sisältö. Tärkeisiin aiheisiin liittyvä sisältö.**
12. ” Vastasivat hyvin, en odottanut muuta.”- **Odotuksia vastaava sisältö.**
13. ”Sisältö pääosin vastaa odotuksia. Itse jäin kaipaamaan kuitenkin tietoa ihan perusasioista, esim. oppaassa mainitaan riittävän unen ja päivärytmin merkityksestä, mutta ei avata paljonko riittävä uni on ja mistä koostuu hyvä päivärytmi, näitä asioita ainakin itse joudun ohjaamaan nuorille ja vanhemmille todella paljon kädestä pitäen. Samoin esim. itsetuhoisuuteen ja päihteiden käyttöösiin olisi hyvä lisätä tietoa, miten/mistä vanhemmat voivat niitä lapsillaan tunnistaa.”- **Sisältö pääosin hyvä. Tarkempaa tietoa arjen sujuvuuteen ja päivärytmiin sekä itsetuhoisuuden ja päihteiden käytön tunnistamiseen liittyen.**

Klusterointi ja abstrahointi

Yllämainitut analyysin kannalta tärkeimmäksi valitut palautteet ovat jaettu alla olevissa kuvissa yhteneväisiin alaluokkiin sekä abstrahoitu kuvaaviksi käsitteiksi. Alaluokkia muodostui yhteensä kuusi. Alaluokkien pohjalta muodostettiin teoreettiset käsitteet, jonka avulla palautteista saatiin oleellinen tieto.





Liite 4: Opas

Murrosiän haasteet

Opas murrosikäisten vanhemmille



Meini Kärnä & Rosa Arkiomaa

Opinnäytetyö 2019

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Murrosikä.....	4
Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa.....	5
Sääntöjen ja rajojen asettaminen.....	6
Luotettavan ja hyvän suhteen luominen.....	7
Läsnäolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys.....	9
Keinoja murrosikäisen kohtaamiseen.....	10
Mentalisaatio	10
Validaatio	11
Nuorten mielenterveyshäiriöt.....	13
Masennus	14
Ahdistuneisuushäiriö.....	14
Käytöshäiriö.....	15
Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt	16
Itsetuhoisuus	17
Mistä apua?.....	18
Lisätietoa	19
Lähteet.....	20

Johdanto

Tämä murrosikään ja vanhemmuuteen liittyvä opas on tuotettu Espoon nuorisopoliklinikka Nupolin murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille. Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietämystä murrosikään, vanhemman rooliin, murrosikäisen kohtaamiseen ja nuorten mielenterveydenhäiriöihin liittyen.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opas on PDF-muotoinen, joten sen voi halutessaan lukea joko sähköisesti tai tulostaa.

Oppaaseen on kerätty tietoa luotettavista lähteistä. Oppaan lopusta löytyy hyödyllisiä linkkejä, joista voi lukea lisää aiheista sekä eri tahojen yhteystietoja, joiden kautta voi hakea apua nuorille sekä perheen ongelmatilanteisiin.

Murrosikä

Murrosiällä tarkoitetaan kehitysvaihetta, jossa hormonaaliset muutokset tekevät ihmisestä sukukypsän. Murrosiässä sekä nuoren kehossa että mielessä tapahtuu isoja muutoksia ja kasvua. Usein murrosikäisen nuoren mieli ei kehity yhtä nopeasti muutoksia tekevän kehon kanssa. Murrosikä alkaa keskimäärin 8-13-vuoden iässä ja kestää noin 2-5 vuotta.

Nuoret käyvät murrosiässä läpi tärkeitä [kehitystehtäviä](#). Yksi kehitystehtävistä on itsenäistyminen, johon liittyy omista vanhemmista irtaantuminen ja omanikäisiin liittyminen. Samalla nuori opettelee hyväksymään oman kehon ja olemuksen muutoksia. Lisäksi nuori opettelee erilaisia tunteita, sosiaalisia taitoja sekä omaksuu ja kehittää omaa maailmankatsomustaan. Myös omaan seksuaalisuuteen tutustuminen on murrosikään liittyvä kehitystehtävä. Nuoret käyvät läpi yllä mainittuja kehitystehtäviä läpi omaan temperamenttiinsa peilaten, jokainen omalla tavallaan. Näin ollen myös jokaisen murrosikä on erilainen.

Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa

Vanhemman rooli lapsen kasvatuksessa on huolehtia lapsen perustarpeista, ohjata käyttäytymistä sekä tukea oppimista, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän kehitystä. Vanhemman tehtäviin kuuluu nuoren arkielämän sujuvuudesta huolehtiminen. Tavanomaiseen arkirytmiin kuuluu riittävä uni ja lepo, säännöllinen ruokailu ja terveellinen ravitsemus, koulunkäynti, mieluisat harrastukset, riittävä liikunta sekä riittävä aika sosiaalisille suhteille. Lapsen tullessa murrosikään vanhempien tehtävänä on tukea, ohjeistaa ja ymmärtää nuorta hänen käydessään läpi tärkeää kehitysvaihetta sekä erilaisia kehitystehtäviä.

Murrosikäinen nuori tarvitsee:

- ✓ säännöllisen uni- ja valverytmin sekä paljo unta. Unen tarve murrosikäisellä on noin 9-10 h yössä.
- ✓ säännöllisen ruokarytmin ja monipuolista ravitsemusta. Ruokailuja olisi hyvä olla 4-5 tunnin välein, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liikaa (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Tasainen verensokeri ylläpitää vireystasoa ja toimintakykyä.
- ✓ riittävästi liikuntaa. Suositusten mukaan nuoren tulisi liikkua vähintään 1,5 h päivässä, josta puolet reipasta, sykettä nostattavaa liikuntaa.

Sääntöjen ja rajojen asettaminen

Murrosikäinen nuori tarvitsee vanhempien asettamia sääntöjä. Säännöillä ja rajoilla pyritään pitämään huolta nuoren hyvinvoinnista, turvallisuudesta sekä **perhe-elämän sujuvuudesta**. Niihin kuuluu myös velvollisuudet, joita nuorelta odotetaan.

- Sääntöjen on hyvä olla **johdonmukaisia, perusteltuja** sekä nuoren kanssa **yhdessä sovittuja**.

Nuorelle on hyvä tehdä selväksi, mitä asioita ja minkälaista käytöstä heiltä ei hyväksytä ja minkälaista käytöstä heiltä puolestaan odotetaan.

Murrosikäiselle on myös hyvä osoittaa, että ymmärtää nuoruuteen liittyvän tarpeen kokeilla asioita, joita muutkin omaikäiset kokeilevat. Vanhemman on kuitenkin tärkeää painottaa sitä, että hänen rooliinsa kuuluu huolehtia siitä, että nuori ei vahingoita itseään.

- Nuoren itsenäistymiseen ja murrosikää liittyvä usein rajojen kyseenalaistaminen ja koettelu.

Nuoren kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempi löytää **tasapainon kohtuullisten rajojen ja tilan antamisen välillä**. Vanhempien tehtävänä on lisätä nuoren vapautta asteittain sekä antaa mahdollisuus henkiseen ja fyysiseen yksinäisyyteen.

Mikäli vanhempien asettamat rajat ovat liian kontrolloivia ja mielivaltaisia sekä liittyvät esimerkiksi nuoren persoonallisuuteen tai yksityiselämään, voi nuoren oman tahdon ja uskalluksen kehitys kärsiä. Tämä voi näkyä esimerkiksi nuoren kyvyssä tehdä itsenäisiä päätöksiä tai sosiaalisten tilanteiden pelkona.

- Nuoren on hyvä saada päättää esimerkiksi omiin mielipiteisiin ja ulkonäköön liittyvistä asioista.

Nuoren myönteinen kokemus siitä, että häneen luotetaan ja häntä aletaan vähitellen kohdella kuten aikuista, on tärkeää itsenäistymisen kannalta.

Luotettavan ja hyvän suhteen luominen

Murrosikää lähestyvän nuoren vanhempien olisi hyvä vahvistaa suhdetta lapseensa, sillä mitä luultavimmin murrosiässä tätä suhdetta koetellaan. Jos vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on ollut avointa ja luottamuksellista ennen murrosikää, auttaa vanhemmalta saatu kiinnostus ja hyväksyntä myös hankalissa elämäntilanteissa murrosiässä.

Vanhemman ja lapsen on myös mahdollista opetella keskustelemaan keskenään myös murrosiän kynnyksellä, mikäli suhde ei aiemmin ole ollut yhtä avoin.

Hyvässä vanhemman ja nuoren välisessä vuorovaikutussuhteessa:

Nuori saa ilmaista vapaasti kaikkia tunteitaan sekä hyviä että huonoja ja niistä voidaan keskustella avoimesti. Nuori

oppii tuntemaan, sietämään ja käsittelemään erilaisia tunteita, jos vanhempi kykenee vastaanottamaan ne ja toimimaan turvallisena vastauksena.

Vanhemmat korostavat nuorelle, että on olemassa kaikenlaisia tunteita eikä niiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Nuori kokee saavansa vanhemmiltaan hyväksyntää. Tämä mahdollistaa nuoren positiivisen käsityksen itsestään ja hän voi kokea itsensä arvokkaaksi, kykeneväiseksi ja menestyväksi.

Vanhempien on hyvä kehua nuorta mahdollisimman paljon, sillä se vie nuoren käsitystä itsestään positiiviseen suuntaan. Nuorta voi kehua sekä persoonaan että tekemiin liittyen.



Läsnäolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys

Murrosikäinen nuori tarvitsee yhä edelleen vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Vanhempia tarvitaan keskustelukumppaneiksi, joille voi purkaa omia tunteitaan ja ajatuksiinsa turvallisesti ja tuomitsematta. Kun vanhemmat jaksavat kysellä kuulumisia, nuori tiedostaa sen, että juuri omat vanhemmat ovat kiinnostuneita ja välittävät hänestä. Hankalissa tilanteissa tämä tieto auttaa ja suojelee nuorta.

- Mikäli vanhemmat huomaavat, että nuorella on paha olla, niin asiasta on hyvä kysyä nuorelta suoraan.

Vanhemmista irtaantuminen ja etääntyminen edellyttävät sitä, että aluksi on ollut myös läheisyyttä. Vanhemmat voivat tulkita murrosiän elämänvaiheeksi, jolloin nuori viihtyy paremmin yksin tai kaveriseurassa kuin vanhempien kanssa. Nuori voi kokea olevansa irrallinen yksilö, mikäli vanhemmat eivät osoita kiinnostusta nuoren tekemisistä ja menoja kohtaan. Tällöin hänellä ei luonnollisesti ole mitään mistä irrottautua murrosiässä.

- Jos nuori ei voi irtaantua vanhemmistaan, pyrkii hän irtaantumaan muista aikuisen maailman kohteista, kuten esimerkiksi koulusta tai yhteiskunnasta.

Keinoja murrosikäisen kohtaamiseen

Mentalisaatio

Mentalisaatiolla tarkoitetaan yksilön kykyä ottaa huomioon sekä omat että toisen ihmisen ajatukset, kokemukset ja näkökulmat. Vanhemman kyky mentalisoida auttaa häntä ymmärtämään oman lapsen haluja, ajatuksia ja uskomuksia. Mentalisaatio mahdollistaa oman lapsen viestien herkemmän ja tarkemman tulkinnan vuorovaikutustilanteissa. Hyvän mentalisaatiokyvyn avuin on siis todennäköisesti helpompaa tulla ymmärretyksi sekä ymmärtää toista.

Esimerkkitapaus

”14-vuotias Joonas harrastaa jääkiekkoa ja hänellä on viidet harjoitukset viikossa. Koulussa Joonaksen arvosanat ovat laskeneet huomattavasti tänä syksynä. Joonas kertoo isälleen olevansa uupunut, eikä tämän vuoksi ole jaksanut opiskella yhtä tehokkaasti kuin aikaisemmin. Joonaksen mielestä väsymys johtuu liiallisesta harjoitusmäärästä. Isä puolestaan kokee, että Joonas on väsynyt sen vuoksi, että hän viettää loput vapaailloistaan kavereiden kanssa ulkona. Isä on vakuuttunut siitä, että harjoitusmäärä on juuri sopiva ja nuorena on muutenkin hyvä harrastaa aktiivisesti. Joonas puolestaan kokee, että vapaailloina on mukavaa viettää aikaa kavereiden kanssa ja se on hyvää vastapainoa opiskelulle. Joonas on jopa pohtinut jääkiekon lopettamista. Isä ehdottaa tilanteen ratkaisuksi, että Joonas viettäisi enemmän aikaa kotona niinä iltoina, kun hän ei ole harjoituksissa.

Tässä esimerkkitapauksessa isän omat vahvat uskomukset aktiivista harrastamista kohtaan ohjaavat hänen tapansa reagoida

asiaan. Tämän vuoksi hänelle on haastavaa ottaa huomioon Joonaksen kokemus. Joonas voi kokea, että häntä ei ymmärretä ja hänen tunteensa sivuutetaan. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, turhautumista sekä haasteita kommunikaatiossa tulevaisuudessa.

Vanhempien on tärkeää oppia hyväksymään lapsensa tunteet sellaisena kuin ne ovat. Erityisesti hankalissa tilanteissa vanhemman olisi hyvä nähdä lapsensa ilmi käyttäytymisen taakse, jotta hän ymmärtää mitä lapsi kokee käyttäytyessään tai reagoidessaan tietyllä tavalla. Tunteita ei saa pois mitätöinnin, paheksunnan tai torumisen keinoin. Jos nuorta rankaistetaan tunteista, voi hän oppia olemaan näyttämättä niitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tunne silti olisi olemassa.”

Hyvällä mentalisaatiokyvyllä voidaan edistää perheen sisäistä kommunikaatiota sekä edistää nuoren kognitiivista ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi sen avulla voi säädellä omia tunnetiloja sekä luoda vakautta ihmissuhteisiin

Validaatio

Validointi on aktiivista kommunikointia sekä empatiaa. Empatialla tarkoitetaan toisen tunteiden, roolin sekä näkökulmien ymmärtämistä ja kykyä samaistua niihin. Aktiivinen kommunikointi mahdollistaa sen, että osoitat vastapuolelle joko tunnepohjaista tai älyllistä ymmärrystä vastapuolen kokemusta kohtaan.

- Validoimalla vastapuoli kokee, että hänen kertomansa asia ymmärretään ja koetaan järkevänä

Validointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiasta pitäisi olla samaa mieltä. Validoinnilla ei ole tarkoitus myöskään vahvistaa väärää käsityksiä tai uskomuksia. Näissä tilanteissa voidaan vastapuolelle osoittaa ymmärrystä hänen uskomaan kohtaan, vaikka itse uskookin asian olevan toisin.

Esimerkki validaatiosta vuorovaikutuksessa

”16-vuotias nuori haluaisi saada itselleen Applen kannettavan tietokoneen, koska kaikilla hänen ystävillään on koulussa sellainen. Vanhemmilla ei ole kuitenkaan tällä hetkellä varaa ostaa sitä hänelle. Validoiva vastaus tässä tilanteessa voisi olla seuraavanlainen:

”Ymmärrän sen, että sinä haluaisit tosi paljon saada hienon ja uuden kannettavan tietokoneen, koska monilla ystäväilläsikin on sellainen. Minäkin tarvitsisin uuden puhelimen. Ikävä kyllä meillä ei valitettavasti ole niihin tällä hetkellä varaa.”

Tässä vastauksessa nuori kokee, että häntä kuunnellaan ja hänen tunteensa otetaan huomioon. Lisäksi vastaus voi johtaa vielä neuvotteluun tilanteesta. Mikäli vastauksena olisi esimerkiksi negatiivissävytteinen

”Et sinä mitään uutta kannettavaa tietokonetta tarvitse”,

saattaa nuori kokea, ettei häntä kuunnella. Tämä vastaus myös sivuuttaa nuoren tunteet ja tarpeet eikä ole hyvin perusteltu.”

Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuoruus on useiden mielenterveyshäiriöiden alkamisaika. Tutkimukset osoittavat, että noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää. Nuorten mielenterveyshäiriöille on yleistä niiden yhtäaikainen esiintyvyys. Tässä oppaassa käsitellään nuorten yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä, joita ovat **masennus**, **ahdistuneisuus-** **käytös-** ja **päihdehäiriöt**. Lisäksi oppaassa on tietoa nuorten **itsetuhoisuudesta**, jonka taustalla on usein jokin mielenterveyshäiriö.

Murrosikäisen käytöksestä voi olla joskus haastavaa erottaa, mitkä asiat tai minkälainen käytös johtuu murrosiästä ja mikä mielenterveysongelmista. Murrosiälle on tyypillistä ohimenevät mielialanvaihtelut sekä masentuneisuus. Esimerkiksi tilapäinen alakuloisuus saattaa olla nuoren tapa reagoida elämän vastoinkäymisiin.



Masennus

Masennuksella tarkoitetaan pitkäaikaista, vähintään kahden viikon ajan jatkunutta sekä päivittäistä voimakasta alakuloisuutta ja selkeästi vähentyntä mielenkiintoa tai mielihyvää.

Masennuksen keskeisimpiä oireita ovat:

- mielenkiinnon menettäminen
- väsymys
- masentunut mieliala
- alakuloisuus
- ärtyneisyys
- epäsosiaalinen oirehdinta
- mielialojen vaihtelevuus
 - liittyy myös tavalliseen murrosikään

Ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy osin tiedostamaton tai tietoinen huoli tulevaisuudesta tai nykyhetkestä. Ahdistuneisuuteen liittyvät tunnetilat muuttuvat häiriöksi, kun ne aiheuttavat voimakasta jatkuvaa kärsimystä tai selvää toiminnallista haittaa.

Ahdistuneisuushäiriön keskeisimpiä oireita ovat:

- erilaiset pelot
- paniikkihäiriöt
- vaikeus rentoutua

- pakonomainen toiminta ja tavat
- yliviireys
- keskittymisvaikeus.

Ahdistuneisuushäiriössä ilmenee usein myös **fyysisiä oireita**, joita ovat muun muassa sydämentykytys, kohonnut verenpaine, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, palkan tunne kurkussa, ruokahaluttomuus, vapina, huimaus ja silmäterien laajentuminen.

Fyysistä oireilua aina osata yhdistää ahdistuneisuuteen, joten se voi hankaloittaa häiriön tunnistamista.

Käytöshäiriö

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan toistuvaa, pitkäkestoista ja aggressiivista sosiaalisten sääntöjen ja normien sekä muiden oikeuksien rikkomista. Erilaisia käytöshäiriöiden muotoja ovat epäsosiaalinen käytöshäiriö, sosiaalinen ja masennusoireinen käytöshäiriö, perheen sisäinen käytöshäiriö, hyperkineettinen käytöshäiriö (ADHD) sekä uhmakuushäiriö.

Käytöshäiriö voi oireilla esimerkiksi:

- toistuvalla sääntöjen rikkomisella
- tappelemisella, koulukiusaamisena,
- uhkailuna ja pelotteluna
- varasteluna
- seksuaaliseen käytökseen pakottamisena

Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt

Päihteet kiinnostavat nuoria, koska ne ovat kiellettyjä ja osa aikuisten maailmaa ja heille kuuluvaa valinnanvapautta. Nuori ei kuitenkaan välttämättä kykene aikuisen tavoin ajattelemaan päihteisiin liittyvien kokeiluiden seurauksia. Nuoret voivat käyttää päihteitä myös ahdistuksen ja pahan olon lieventämiseen. Nuorten päihteidenkäyttö on voi vaikuttaa nuoren kehitykseen, mielenterveyteen sekä johtaa vaaratilanteisiin. Nuorten päihteidenkäytöllä ja päihdeongelmilla on suora yhteys mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuoren päihdekokeilut alkavat ja mitä runsaampaa niiden käyttö on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee psyykkisesti tai kärsii mielenterveyshäiriöistä. Päihteiksi luetaan esimerkiksi alkoholi, tupakkatuotteet ja huumeet. Päihteet voivat aiheuttaa riippuvuutta.

- yleisimpiä nuorten käyttämiä päihteitä ovat **tupakka** ja **alkoholi** sekä huumeista **kannabis**.
- **Nuuskan** päivittäinen käyttö on yleistynyt etenkin nuorissa ikäryhmissä.

Nuoren päihteiden käyttöön voi viitata sulkeutuneisuus, masentuneisuus, jatkuva väsymys, vihamielisyys sekä raivo-kohtaukset. Lisäksi äkillinen suhteiden huonontuminen vanhempiin tai ystäviin, kouluarvosanojen romahtaminen, runsaat poissaolot koulusta, keskittymisvaikeudet, mielenkiinnon menettäminen harrastuksiin voivat myös viestiä tästä ongelmasta.

Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan ajatuksia ja käyttäytymistä, jotka sisältävät itsensä vahingoittamista tai henkeä uhkaavien riskien ottamista. Itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa ja sen taustalla on yleensä jokin mielenterveyshäiriö.

Suora itsetuhoisuus näyttäytyy:

- itsemurha-ajatuksina
- itsemurhayrityksinä
- itsemurhana
- tietoinen itsensä vahingoittaminen
 - esimerkiksi itsensä viiltely tai polttelu

Epäsuora itsetuhoisuus näyttäytyy:

- henkeä uhkaavien riskien ottamisena
- oman hyvinvoinnin laiminlyömisinä

Epäsuora itsetuhoisuus voi olla esimerkiksi päihteiden liikkakäyttöä, liiallista laihduttamista tai ylensyöntiä sekä holtitonta seksuaalikäyttäytymistä.

Itsetuhoisuus viittaa nuoren [keinottomuuteen säädellä tunteita](#). Nuorena itsetuhoisten ajatusten tavoitteena ei yleensä ole kuolema, vaan tarve päästä eroon vaikeasta tai sietämättömästä olotilasta. Itsetuhoisuus esiintyy usein mielenterveyshäiriöiden yhteydessä, mutta sitä voi esiintyä myös esimerkiksi [sopeutumisvaikeuden](#) tai erilaisten [pelkotilojen](#) yhteydessä.

Mistä apua?

Koetko, että et pärjää murrosikäisen lapsesi kanssa? Oletko huolissasi perheesi tilanteesta, lapsesi terveydestä tai käytöksestä? Perheen ongelmatilanteissa on joskus hyvä turvautua perheen ulkopuoliseen apuun.

Espoon Nuorisopoliklinikka Nupoli, Espoon kaupunki

<https://www.espoo.fi/nupoli>

Lastensuojelu, Espoon kaupunki

<https://www.espoo.fi/lastensuojelu>

Perhesosiaalityö, Espoon kaupunki

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Perhesosiaalityo_ ja_ kotipalvelu_ tuiksi\(145435\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Perhesosiaalityo_ ja_ kotipalvelu_ tuiksi(145435))

Nuorten turvatalo (Espoo), SPR

<https://www.punainenristi.fi/toimipisteet/nuorten-turvatalo-espoo>

Perheasian neuvottelukeskus, Kirkko Espoossa

<https://www.espooneurakunnat.fi/apua-ja-tukea/perheelle/perheasiain-neuvottelukeskus>

Lisäksi nuorille:

Espoon Tyttöjen Talo

<http://www.espoontyttojentalo.fi/>

Ohjaamo (Espoo)

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-espoo>

Vamos (Espoo)

<https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/espoo/>

Chillaa- sovellus, Mielen terveystalo (ladattavissa puhelimeen sovelluskaupasta)

Ketjuanalyysi- sovellus, Tunnemielesi.fi (ladattavissa puhelimeen sovelluskaupasta)

Lisätietoa

Lisätietoa oppaan aiheisiin liittyen löydät seuraavista linkeistä:

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Nuorten mielen terveystalo, Tietoa vanhemmille

https://www.mielen terveystalo.fi/nuoret/vanhemmille_ammattilaisille/tietoa_vanhemmille/Pages/vanhempien_tuki.aspx

Kuvat: Adobe Stock

Meini Kärnä & Rosa Arkiomaa

Opinnäytetyö 2019

Laurea ammattikorkeakoulu



Lähteet

Kalland, M., Kauppi, A., Von Koskull, M., Mäkelä, J., Mäntymaa, M., Oksanen, E., Pajulo, M., Puura, K., Pyykkönen, N., Salo, S., Sourander, J., Takalo, A. & Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Karlsson, L., Pelkonen, M. & Marttunen, M. 2007. Nuorten itsetuhokäyttäytymisen tunnistaminen ja arviointi. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Helsinki: Karas-Sana.

Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: VL-Markkinointi.

Myllyviita, K. 2016. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa? Helsinki: Minerva kustannus.

Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen – Opas ennalta ehkäisevän työn ammattilaisille. Viitattu 10.2.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>.

Aalto-Setälä, T. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Viitattu 27.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Viitattu 10.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dllk00382

Huttunen, M. 2018. Masennustilat eli depressiot. Viitattu 1.12.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dllk00538

Karvonen, A-E. 2018. Kuohuva murrosikä. Viitattu 8.12.2018 https://dzmdrcr-wmq2zx.cloudfront.net/prod/2018/02/16134443/lapsemme_0118_nettiin.pdf

Lasten mielenterveystalo. 2018. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 14.2.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/vanhemmuuteen_vaiuttavat_tekijat.aspx

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhemman ja nuoren vahva suhde helpottaa murrosikää. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Murrosikäinen tarvitsee yhä vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/murrosikainen-tarvitsee-ya-vanhemman-lasnaoloa-ja-kiinnostusta/>

Marttunen, M. 2013. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 9.12.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opa nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2013. Viitattu 15.2.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2018. Nuorten viittely ja muu itsetuhoisen käyttäytyminen. Viitattu 13.2.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14287>

Nuorten mielenterveystalo. 2018. Häiriöt ja ongelmat: Päihdeongelmat. Viitattu 10.2.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihideongelmat.aspx

Pajamäki, T., Helenius, J., Inkinen, M. & Valkonen S. 2018. Kuuntele ja kannusta yläkoululaista. Viitattu 8.12.2018 https://dzmdrec-wq2zx.cloudfront.net/prod/2018/08/01134755/hyk_vihko_2018.pdf

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Viitattu 13.12.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>

Purjo, T. 2016. Itsetuhoisuus. Viitattu 13.2.2019. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus>

Suomen mielenterveysseura. Käytöshäiriön ilmeneminen. 2018. Viitattu 15.2.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/kaytoshairion-ilmeneminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 19.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Väestöliitto. 2018. Murrosikä. Viitattu 8.12.2018. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosika/>